

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

een effectieve derde generatie gedragstherapie

Zie voor nadere informatie www.rino.nl/401

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een zogeheten derde generatie gedragstherapie. Centraal staat het idee dat experiëntiële vermijding en fusie met de verbale werkelijkheid leidend zijn bij het ontstaan en voortduren psychopathologie. ACT baseert zich daarbij op experimentele bevindingen over de manier waarop mensen taal verwerven en gebruiken. In de therapievorm wordt veel aandacht besteed aan de beleving van de cliënt, zowel in als buiten de therapiekamer. De ontregelende functie van cognities wordt in een nieuwe context geplaatst. Experiëntiële vermijding wordt doorbroken waardoor de cliënt in staat gesteld wordt zijn door klachten beperkte leven te verruilen voor een leven waarin waardegericht handelen centraal komt te staan.

Doelgroep

GZ- en eerstelijnspsychologen, psychotherapeuten, klinisch psychologen, psychiaters en andere professionals die een Basis cursus (100-uurs) Gedrags- en Cognitieve therapie gevolgd hebben of beschikken over daaraan gelijkwaardige voorkennis.

doelstelling

Kennismaken met de theorie en praktijk van ACT zodat men na de cursus in staat is principes van ACT toe te passen in behandelingen.

toelichting

Vanuit experimenteel onderzoek is een nieuwe theorie ontstaan over de manier waarop mensen taal verwerven en zich tot deze taal verhouden: Relational Frame Theory (RFT). Vanuit deze theorie is een therapievorm ontwikkeld die de cliënt wil helpen zich los te maken uit de valstrikken van de taal en daaruit voortvloeiende experiëntiële vermijding. De therapie heeft tot doel de psychologische flexibiliteit van cliënten te vergroten. Hun door klachten beperkt gedragsrepertoire kan hierdoor uitgebreid worden in de richting van waardegericht handelen. Hiertoe onderscheidt ACT zes kernprocessen die in de therapie aan de orde dienen te komen: Acceptatie, defusie, zelf-als-context, waarden, waardegericht handelen en gericht zijn op het hier-en-nu.

inhoud

korte inleiding op RFT;

korte inleiding op de filosofische achtergrond van ACT;

de zes kernprocessen van ACT, met de verschillende interventiemethoden en (experiëntiële) therapeutische vaardigheden;

specifieke toepassingen van ACT op verschillende probleemgebieden.

werkwijze

Korte theoretische inleiding door de docenten, literatuurstudie, demonstraties van en oefenen met het uitvoeren van verschillende interventiemethoden en (experientiële) therapeutische vaardigheden. Ruimte voor het bespreken van eigen casuïstiek. Experientiële oefeningen in de groep.

voorkennis

Cursisten moeten beschikken over kennis die te vergelijken is met een basiscursus (cognitieve) gedragstherapie en over enige ervaring met het behandelen van cliënten bij wie vermijdingsgedrag onderdeel van de problematiek vormt.

aan te schaffen literatuur

Hayes, S. C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (2012). Acceptance en Commitment Therapie. Veranderingen door mindfulness, het proces en de praktijk. Amsterdam: Pearson. U dient dit boek te lezen voor aanvang van de cursus.

Vertaling van Hayes, S. C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change New York, The Guilford Press.

N.B. Het is van groot belang dat u over de juiste voorkennis beschikt om deel te nemen aan de cursus.