

Inhoud workshop

Introductie: Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een zogeheten derde generatie gedragstherapie. Naast aandacht voor handelen (eerste generatie) en cognities (tweede generatie) besteedt ACT aandacht aan ervaring en zingeving. 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.

Inhoud:

- Tweedaagse cursus;
- uitleg over het therapiemodel van ACT;
- de zes kernprocessen van ACT, met de verschillende interventiemethoden en (experiëntiële) therapeutische vaardigheden.

Theoretisch wordt uitleg gegeven over het ACT model van menselijk functioneren, d.w.z. het theorie waarop de therapie is gebaseerd. Vervolgens komen elk van de zes kernprocessen achtereenvolgens aan de beurt. Besproken wordt wat de essentie is van elk proces en hoe dit in de therapie aan de orde komt. De oefeningen bestaan uit demonstraties van de docenten van interventies (oefeningen over defusie en zelf, waarden en mindfulness). Daarnaast worden er video demonstraties gegeven (over acceptatie, defusie, het proces van het huidige moment). De kennismakingsoefening is een experiëntiële oefening, waarin de processen gedemonstreerd worden aan de hand van ervaringen die deelnemers opdoen tijdens de oefening. Deze oefening is een discriminatietraining mbt het opmerken van de zes processen uit ACT zoals deze zich aan de therapeut voordoen. Er vinden diverse rollenspellen plaats, waarin in twee of drie talen een therapeut-client interactie geoefend wordt, eventueel met observator erbij. De oefening toegewijde actie is een demonstratie van een groepsinterventie, waarbij de docenten de rol van therapeut innemen en een aantal deelnemers die van cliënt. De huiswerk opdracht toegewijd handelen bestaat eruit dat de deelnemers een exposure opdracht meekrijgen, mbt iets dat zijzelf vermijden. Zij nemen hiermee de cliënt rol in.

De oefeningen zijn gedurende de cursus zo opgebouwd dat aanvankelijk de nadruk ligt op demonstraties door de trainers en middels video. Dit omdat de cursist nog weinig weet van ACT en eerst enig repertoire op moet bouwen voor dit toegepast kan worden in rollenspellen. Daarna worden diverse rollenspellen aangeboden, waarin vaardigheden stapsgewijze worden opgebouwd. Bijvoorbeeld mbt de therapeutische relatie wordt geoefend hoe de cliënt geholpen kan worden bij het gevoel te komen en te blijven. Cursisten leren leren de cliënt bloot te stellen aan voor de cliënt belangrijke gevoelens. In de cursus is verder ruimte voor het inbrengen van casuïstiek, zodat cursisten de gelegenheid hebben om knelpunten in behandelingen waarin zij de ACT methodiek toepassen, in te brengen.

Het doel:

De cursist is in staat om de principes van ACT te gebruiken in een behandeling. Daartoe begrijpt de cursist het eigene van ACT vergeleken met andere cognitieve en gedragstherapeutische behandelmethoden. De cursist begrijpt de situering van ACT binnen de derde generatie gedragstherapieën. De cursist heeft kennis gemaakt met interventies en fasering binnen ACT. De cursist heeft kennisgenomen van het indicatiegebied van ACT. De cursist kan ACT plaatsen in de wetenschappelijke traditie van de gedragstherapie. De cursist weet de weg te vinden om zijn kennis en ervaring met betrekking tot ACT verder te verdiepen.

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

Werkwijze

Informatie zal gegeven worden in de vorm van college, interactieve discussies, (video)demonstraties en oefening. Er zal geoefend worden met het uitvoeren van ACT-specifieke analyses en interventies. Er zal gelegenheid geboden worden om op de gelezen literatuur in te gaan, middels vragen en discussie. Er zal ten behoeve van generalisatie van het geleerde naar de eigen praktijk ruimte geboden worden voor het bespreken van eigen casuïstiek.

Toetsing

Kennis van de literatuur die per bijeenkomst bestudeerd dient te worden wordt getoetst door middel van bespreking tijdens de bijeenkomsten. Aan het einde van de eerste dag zal een huiswerkopdracht worden meegegeven. Deze wordt nabesproken op de tweede dag. De cursist oefent hierdoor met het toepassen van het geleerde op zijn eigen gedrag. De cursus zal aan het einde mondeling en schriftelijk worden geevalueerd.

Voor wie: HBO (+) opgeleide deelnemers zoals POH GGZ, maatschappelijk werkers, teambegeleiders, etc. die een Basis cursus (100-uurs) Gedrags- en Cognitieve therapie gevolgd hebben of beschikken over daaraan gelijkwaardige voorkennis.

Van de deelnemers wordt verwacht dat zij over enige ervaring beschikken met het behandelen van cliënten bij wie vermijdingsgedrag onderdeel van de problematiek vormt.

Conform het opleidingsreglement van de VGCT wordt van elke deelnemer verwacht dat hij of zij tenminste 90 % van de tijd aanwezig is. Wanneer deelnemers tussen de 10 en 20 % van de tijd afwezig zijn is het mogelijk de gemiste tijd te compenseren met een aanvullende opdracht afhankelijk van welk gedeelte van de cursus gemist is. Het is ter beoordeling van de docenten of en hoe er gecompenseerd mag worden. Wanneer niet aan de eisen van het opleidingsreglement voldaan kan worden kan dit er toe leiden dat er geen certificaat verstrekt wordt aan het einde van de cursus.

In het programma staat per bijeenkomst vermeld welke literatuur thuis bestudeerd dient te worden.

Docent: Jacqueline A-Tjak is klinisch psycholoog (BIG) en psychotherapeut, supervisor VGCT. Ze is werkzaam bij PsyQ, lokatie Zaandam, zorgprogramma depressie. Naast het behandelen van cliënten en het superviseren van collega's in opleiding doet zij daar wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit en werkzaamheid van ACT.

Accreditatie wordt aangevraagd bij:

- FGZP
- VGCT
- SKJ
- Registerplein / BAMw
- Verpleegkundig Specialisten Register
- SKJ
- NIP K&J / NVO