

Programma draaiboek 6-daagse introductieopleiding ACT

Achtergrondinformatie Allegre

Allegre is een opleidingsinstelling die al een 6-tal jaren voornamelijk kortdurende ACT-opleidingen geeft, zoals de opleiding waarvan sprake in dit document, met bijkomend supervisie en verdiepende workshops rond ACT.

Sinds vorig jaar zijn we daarnaast van start gegaan met een 2-jarige opleiding in ACT en RFT die uiteindelijk sinds dit jaar uitgemond is tot een 4-jarige postgraduaatsopleiding tot contextuele gedragstherapeut. In deze opleiding komt dus niet alleen een stevige verdieping in ACT en RFT aan bod maar ook een aantal andere contextueel gedragstherapeutische modellen. We kregen de steun hiervoor van een aantal professoren die wereldwijd beschouwd worden als wereldautoriteiten in hun vakgebied. Zij kijken uitgebreid en tot in detail mee naar de kwaliteit van de opleiding, de leertherapeuten en supervisoren die gekozen worden om mee te werken, de kwaliteit van de trainers etc. Zij zorgen er ook voor dat de opleiding ingevuld wordt op basis van de laatste nieuwe wetenschappelijke inzichten vanuit ondermeer RFT-onderbouwing. Deze samenwerking heeft het afgelopen jaar uiteraard ook ontzettend veel invloed gehad op de manier waarop de 6-daagse opleiding wordt ingevuld.

Omschrijving en leerdoelen:

Deze kortdurende opleiding in ACT bestaat uit 2 delen van telkens 3 dagen:

1. Een eerste deel waarin men de basisconcepten leert kennen op praktische en theoretische wijze. Hier richten we ons op een aantal doelstellingen:
 - Men doet ervaringsgerichte oefeningen om de zes basisvaardigheden vanuit cliëntpositie te leren kennen.
 - Deelnemers krijgen de nodige theoretische kadering om te weten binnen in welke context de oefeningen kunnen worden toegepast.
 - Men krijgt zicht op een aantal filosofische en wetenschappelijke uitgangspunten binnen het ACT-model, zoals Functioneel Contextualisme en Relational Frame Theory (RFT) en op de plaats van ACT binnen de gedragstherapie alsook de verschillen tussen deze derde-generatie-therapievorm en de eerste en tweede generatie.
 - Deelnemers leren casusconceptualisaties maken

- Men leert de kenmerken van exposure binnen ACT kennen.
 - Men krijgt heel wat voorbeelden aangereikt uit de praktijk waardoor men een zicht krijgt op het therapeutische proces in de praktijk.
 - Na deze driedaagse inleiding kan men zelfstandig aan de slag met het in de praktijk brengen van een aantal basisvaardigheden.
 - Men maakt kennis met het DNA-V model van Louise Hayes.
2. In het tweede deel ligt de nadruk op het leren flexibel werken met de zes kernvaardigheden.
- Per kernproces leert men de signalen van (in-)flexibiliteit kennen.
 - Men leert hoe men kan reageren op signalen van inflexibiliteit met korte interventies in gespreksvorm, via oefeningen en metaforen.
 - Er worden samen videofragmenten geanalyseerd om het therapeutisch werken met ACT beter te kunnen toepassen in eigen werk.
 - Er worden veelvuldige rollenspelen gedaan met de bedoeling vaardigheden in het werken met ACT in te oefenen.
 - Er is aandacht voor een aantal vaak voorkomende oorzaken kennen waardoor een ACT-therapie kan vastlopen. Er worden oefeningen hier rond gedaan om het bewustzijn te verhogen en te kijken hoe men de therapie opnieuw kan deblokkeren. Daarbij komt het eigen functioneren van de therapeut aan bod en leert men om de ACT-vaardigheden ook op dit domein te kunnen aan te wenden.

Na deze 6 dagen kan men:

- meer zelfstandig en flexibel het ACT-model toepassen in de praktijk bij cliënten met enkelvoudige vraagstukken. Voor complexere vraagstukken is uiteraard meer opleiding nodig dan een 6-daagse ACT- opleiding.
- ACT beginnen linken aan zijn eigen theoretisch referentiekader als therapeut.

Werkwijze

In de eerste 3 dagen wordt voornamelijk gewerkt met eigen materiaal uit het persoonlijk leven. Deelnemers gaan aan de hand van de ervaringen in hun eigen leven de impact van het ACT-model en de ACT-oefeningen en – metaforen ervaren. Er wordt ook verwezen naar praktijkvoorbeelden maar de focus ligt op de eigen ervaring.

In de volgende 3 dagen verleggen we de focus naar casuïstiek. Alle ervaren oefeningen en metaforen worden er opnieuw bijgehaald om in rollenspelen tussen patiënt en therapeut uit te proberen, te analyseren en op te reflecteren. De vaardigheden om met ACT te werken met patiënten worden aangeleerd en ingeoeffend.

Programma

Dag 1 (7u)

Op de agenda staan:

- Kennismaken met de hexaflex
- Keerpunt voor gedragsverandering: creatieve hopeloosheid

- Startend met een mindfulness oefening en nabespreking 10.00 – 10.20
- Kennismaking met de groep, agenda van de dag 10.20 – 10.45
- Oefening en nabespreking 10.45 – 11.15
 - Wat doe je als je ongemak ervaart in een opleiding? Welk gedrag mogen we van jou verwachten? Dit is menselijk.
 - Kies bewust welke oefeningen je wel en niet meedoet.
 - We gaan elkaars ongemak er laten zijn in plaats van het te willen wegnemen of oplossen.

Doel is een context scheppen waarin het meest geleerd kan worden in de opleiding, wat een metafoor is waarin het beste groeiklimaat kan gecreëerd worden in de therapieruimte en een verhoging van het bewustzijn naar eigen gedrag en consequenties ervan.

- Pauze 11.15 – 11.30
- Korte bespreking van drie belangrijke uitgangspunten van ACT: 11.30 – 11.45
 - De alomtegenwoordigheid van lijden
 - De menselijke neiging tot probleemoplossing
 - De menselijke capaciteit tot zingeving: de waarden in ACT

Busmetafoor en de metafoor van de zonsondergang worden hier gebruikt ter illustratie.

- Overlopen van de hexaflex, met praktijkvoorbeelden en de nadruk leggend dat het een gedragstherapeutisch model is en geen toolbox. 11.45 – 12.15
- Proces creatieve hopeloosheid en het concept 'werkbaarheid' vs 'waarheid' wordt ervaren met een aantal oefeningen en metaforen als uitgangspunt voor gedragsverandering in het eigen functioneren.
 - Schrijfoefening rond eigen gedrag bij ongemak of emotionele pijn. Nabespreking van de oefening: link naar waarden leggend en laten ervaren dat gedragsverandering niet vanzelfsprekend is. 12.15 – 12.30
- Pauze ... 12.30 – 13.15
 - Oefening controlestrategieën van Russ Harris: kijkend naar het eigen functioneren en inzoomend op de dag van de opleiding. 13.15 – 13.30
 - Emotie-omweg oefening om te kijken naar vaardigheden die de deelnemers missen wanneer ze in pijn of ongemak verzeild geraken. Link met de hexaflex wordt opnieuw gelegd. 13.30 – 13.45

- Bespreking oefeningen 13.45 – 14.00
- Toelichting RFT met specifieke aandacht voor het feit dat taal ook gedrag is. 14.00 – 14.15
- Toelichting filosofische wetenschap die het ACT-model onderbouwd, m.n. Functioneel Contextualisme. 14.15.- 14.30
- Theorie creatieve hopeloosheid wordt toegelicht met nog enkele oefeningen + nabespreking ervan:
 - Oefening van het blad, ‘touwtrekken met het monster’, vingerval, 1 minuut niet aan iets denken, 5G oefening 14.30 – 15.15
- Pauze: 15.15 – 15.30
- Overgang wordt gemaakt naar een uitgebreide acceptatie oefening. 15.30 – 15.45
- FEAR oefening om opnieuw te ervaren waarom gedragsverandering niet zo eenvoudig is + nabespreking. 15.45 – 16.25
- Nabespreking van de dag 16.25 – 16.40
- Tips rond literatuur 16.40 – 16.45
- Huiswerkopdrachten toelichten: 16.45 – 17.00
 - Oefening waarbij de link gelegd wordt naar het processen waarden en toegewijde actie: bespreken waar je zo van geniet met iemand uit je omgeving.
 - Naar het gedrag van cliënten leren kijken vanuit het concept creatieve hopeloosheid en dus vanuit een gedragsmatig perspectief.

Dag 2 (7u)

Agenda:

- Waarden & toegewijde actie
- Defusie
- Acceptatie
- Start: mindfulness 10.00–10.15
- Toelichting van de agenda 10.15 – 10.20
- Hexaflex opnieuw overlopen om vertrouwdheid te winnen met het jargon, aan de hand van praktijkvoorbeelden van patiëntendossiers 10.20 – 10.30
- Waarden:
 - Theorie 10.30 – 10.50
 - Bespreking huiswerk: waar geniet je van? 10.50 – 11.00

- Pauze 11.00 – 11.10
 - Oefeningen: lotto winnen, nog maar 24u te leven, naar wie kijk je op, aan wie stoor je je, waar genoot je vroeger van, 15 briefjes, grafsteenoefening 11.10 – 12.00
 - Nabespreking oefeningen 12.00 – 12.15
 - Koppeling met het proces 'hier en nu' en de link: waarden en pijn: deelnemers gaan op zoek naar situaties waarin ze pijn ervoeren; wat hadden ze daar nodig in het moment? 12.15 – 12.30
- Pauze 12.30 – 13.15
- Toegewijde actie:
 - Theorie 13.15 – 13.30
 - Ervaren via filmpje + nabespreking 13.30 – 13.40
 - Oefeningen + nabespreking: steekkaartje, bold move 13.40 – 14.25
- Defusie:
 - Theorie en link met Waarden 14.25 – 14.55
- Pauze 14.55 – 15.10
 - Oefeningen toelichten, een aantal ervan doen, waaronder: 'in welke richting zet je je voetjes', speeksel oefening, ons hoofd als ..., gekke stemmetjes, mindfulness oefening ik merk op dat ik de gedachte heb dat, wat als ik dit verhaal vertel? + Nabespreking 15.10 – 16.15
- Acceptatie:
 - Theorie 16.15 - 16.30
 - Oefeningen: schouderoefening, rietjes oefening 16.30 – 16.50
- Huiswerkopdracht: actie- en bereidheidsplan 16.50 – 17.00

Dag 3 (7u)

- Zelf als proces mindfulness oefening als start 10.00 – 10.15
- Op de agenda 10.15 – 10.20
 - Experiëntieel oefenen – metafoor: voetbaltrainer, dansleraar, zand en water
 - Kort alle processen met focus op zelf-als-context
- Waarom is ACT zelf onder de knie krijgen belangrijk. 10.20 – 10.25
- Hoe zou een ACT therapie of -cursus er protocolair uit zien? Hoe start een ACT therapie, hoe start een sessie, informed consent 10.25 – 10.35
- Casuïstiek wordt doorgenomen van 2 casussen waar met ACT gewerkt werd. 10.35 – 11.00
- Proces Acceptatie
 - Theorie 11.00 – 11.15

- Pauze 11.15 – 11.30
 - Oefeningen en metaforen even ter herhaling overlopen 11.30 – 11.45
 - Defusie van gevoel 11.45 – 11.50
 - Link met andere 3de generatie gedragstherapeutische modellen 11.50 – 11.55
 - Videofragmenten: Robyn Walser en JoAnne Dahl 11.55 – 12.30
- Pauze 12.30 – 13.15
- Proces Defusie: theorie 13.15 – 13.25
- Videofragment: Steven Hayes 13.25 – 13.30
- Oefening: 3 min 'eyes on' → Belang van taal ervaren 13.30 – 13.35
- Proces Hier en Nu: theorie 13.35 – 13.45
- Proces Zelf-als-context oftewel Perspectiefname
 - Laatste nieuwe theoretische inzichten op basis van wetenschappelijke inzichten vanuit RFT perspectief. 13.45 – 14.05
 - Link met andere processen 14.05 – 14.15
 - Verschillende termen in de literatuur doornemen om de link met (achterhaalde) literatuur te maken gezien er recent in het Nederlands weinig literatuur up-to-date is.
 - Zelf – als -inhoud of geconceptualiseerde zelf: theorie en een aantal oefeningen: vooroordelen oefening, ik ben perfect (ik ben waardeloos)
 - Zelf-als-proces: theorie en een aantal oefeningen: 'ik ben 11 jaar', metafoor van de walnoot, wat kan jij betekenen voor je jongere zelf
 - Observerende/transcendente zelf: theorie en een aantal oefeningen: jezelf opmerken doorheen de tijd, metafoor van het weer, oefeningen van 3 contexten, metaforen van het huis/de soepkom, oefening 'bekijk het van een ander standpunt'
 - Zelf-als-context: theorie, met aandacht voor ASS en OCD, oefeningen: de cirkel, metafoor van het schaakbord/voetbalveld, ik vanop mijn stoel, herschrijf je geschiedenis. 14.15 – 15.05
- Pauze 15.05 – 15.15
- Proces Waarden: theorie en een stuk herhaling van oefeningen 15.15 – 15.35
- Afsluitend: de levenslijn als samenvattende oefening van alle processen. Deze oefening wordt eerst gemodelt, nabesproken en dan zelf uitgevoerd per 2 15.35 – 16.45
- Nabespreking van de dag en bespreking huiswerkopdracht: proces op acceptatie bestuderen, 2 casusconceptualisaties invullen naar de opmaak van de casuïstiek die doorgenomen werd in dag 2. 16.45 – 17.00

Dag 4 (telkens 7u)

- Mindfulnessoefening 10.00 – 10.15
- Toegepaste gedragsanalyse gebruiken bij de toepassing van ACT.
 - Diagnostiek als voortdurend proces, diagnostiek tijdens de sessie zelf
 - ABC: theorie 10.15 – 11.15
- Pauze 11.15 – 11.30
 - Functieanalyse maken van ons eigen functioneren als therapeut en ACT-vaardigheden hierop toepassen.
 - Eigen casus conceptualiseren 11.30 – 12.30
- Pauze 12.30 – 13.15
- Proces Acceptatie:
 - bespreking signalen van flexibiliteit en inflexibiliteit
 - wat wil je de cliënt leren?
 - Interventies en oefeningen overlopen om het overzichtsdokument te kunnen invullen.
 - Herhaling theorie en oefeningen creatieve hopeloosheid als eerste aanzet tot acceptatie 13.15 – 14.00
- Rollenspel door de trainer en nabespreking.
 - inoefening van de therapeutische vaardigheden via rollenspel en nabespreking 14.00 – 15.00
- Pauze 15.00 – 15.15
- Proces Waarden:
 - bespreking signalen van flexibiliteit en inflexibiliteit
 - wat wil je de cliënt leren?
 - Interventies en oefeningen overlopen om het overzichtsdokument te kunnen invullen.
 - Link leggen tussen de processen Waarden en Hier & Nu 15.15 – 16.00
- Rollenspel door de trainer en nabespreking.
 - inoefening van de therapeutische vaardigheden via rollenspel en nabespreking 16.00 – 17.00

Dag 5 (telkens 7u)

- Mindfulnessoefening 10.00 – 10.15
- Proces Defusie: 10.15 – 11.00
 - bespreking signalen van flexibiliteit en inflexibiliteit
 - wat wil je de cliënt leren?
 - Interventies en oefeningen overlopen om het overzichtsdokument te kunnen invullen.
- Rollenspel door de trainer en nabespreking.
 - inoefening van de therapeutische vaardigheden via rollenspel en nabespreking 11.00 – 11.15
- Pauze 11.15 – 11.25

- Rollenspelen met eigen casuïstiek 11.25 – 12.15
- Pauze 12.15 – 13.00
- Proces Hier en nu:
 - bespreking signalen van flexibiliteit en inflexibiliteit
 - wat wil je de cliënt leren?
 - Interventies en oefeningen overlopen om het overzichtsdocument te kunnen invullen. 13.00 – 13.20
- Rollenspel door de trainer en nabespreking.
 - inoefening van de therapeutische vaardigheden via rollenspel en nabespreking 13.20 – 14.20
- Wat kan je doen als therapeut wanneer de therapie vastloopt:
 - Doornemen van een aantal valkuilen en oplossingen,
 - Reflectiemoment per 2 14.20 – 15.15
- Pauze 15.15 – 15.30
 - DNA-V model toelichten 15.30 – 16.15
 - On-track, Off track methode aanleren en modellen 16.15 – 17.00

Dag 6 (telkens 7u)

- Mindfulnessoefening 10.00 – 10.15
- Proces Zelf-als-Context:
 - Herhaling theorie
 - bespreking signalen van flexibiliteit en inflexibiliteit
 - wat wil je de cliënt leren?
 - Interventies en oefeningen overlopen om het overzichtsdocument te kunnen invullen. 10.15 – 11.15
- Pauze 11.15 – 11.30
- Rollenspel door de trainer en nabespreking.
 - inoefening van de therapeutische vaardigheden via rollenspel en nabespreking 11.30 – 12.30
- Pauze 12.30 – 13.15
- Proces Toegewijde actie:
 - bespreking signalen van flexibiliteit en inflexibiliteit
 - wat wil je de cliënt leren?
 - Interventies en oefeningen overlopen om het overzichtsdocument te kunnen invullen.
 - Herhaling theorie en oefeningen creatieve hopeloosheid als eerste aanzet tot acceptatie 13.15 – 14.00
- Rollenspel door de trainer en nabespreking.
 - inoefening van de therapeutische vaardigheden via rollenspel en nabespreking 14.00 – 15.00

- Pauze 15.00 – 15.15
- Afsluitend worden een 2-tal casussen doorgenomen volgens het ACT-model als synthese van de 6 dagen. 15.15 – 16.40
- Afsluiting van de 6-daagse opleiding en invullen evaluatieformulier 16.45 – 17.00

Afsluiting/ evaluatie

Er wordt een evaluatieformulier ingevuld.

Doelgroep/toelatingsvoorwaarden

Klinisch psychologen, erkende psychotherapeuten (België), eerstelijns psychologen en GGZ-psychologen, psychotherapeuten (Nederland)

Data

In 2018 gaan er nog diverse ACT opleidingen door.

Data voor de eerstvolgende opleiding zijn: 28 en 29 september, 26 en 27 oktober, 16 en 17 november

Data voor de eerstvolgende opleiding voor therapeuten die werken met jongeren: 18 en 19 oktober, 13 en 14 november, 3 december en 4 december.

Data voor de laatste opleiding in 2018: 5 en 6 november, 21 en 22 november en 12 en 13 december.

Literatuur

Voorafgaand aan de opleiding wordt gevraagd 2 artikelen door te nemen:

Artikel: Embracing your demons: a non-technical overview of ACT, Harris, R. Psychotherapie in Australia, vol 12 nr. 4 Augustus 2006

Artikel: Acceptance and Commitment Therapy in context, Kleen, M. (2009) Psychopraxis jaargang 11, nummer 4 p. 131-134

Tijdens de opleiding wordt gevraagd om te beginnen lezen in Harris, R. 'Acceptatie en Commitmenttherapie in de praktijk. Een heldere en toegankelijke introductie op act' (2010) Amsterdam, Hogrefe Uitgevers Bv.

Evaluatie

Er is geen formele toetsing voorzien in de opleiding. Tijdens rollenspelen komt elke deelnemer aan bod zodat hij kan toetsen of de opgedane kennis, ervaringen en inzichten kunnen omgezet worden naar de praktijk.

Ook in de synthese op het einde van de 6^{de} dag wordt uitvoerig met de groep de tijd genomen om de 2 casussen te bekijken en te kijken of de theorie voldoende is omgezet naar de pragmatische toepassing ervan. Indien niet wordt dan een deel van de leerstof herhaald.

We dringen sterk aan op het aankopen van het eerder genoemde boek van Russ Harris, ACT in de praktijk te lezen, om zich te verder te verdiepen in de materie. Vanaf 2019 zal dit verplichte literatuur worden.