



# **BEWEEG MEE MET DE NIEUWE GENERATIE**

Jeroen Nieuwenhof & Evelien Swiers, 2019  
Voorschoten

## **BASISMODULE: WERKEN MET ACT EN MINDFULNESS IN DE PSYCHOSOMATIEK**

De nieuwe generatie staat voor de psychosomatisch fysio- en oefentherapeuten die inzichten vanuit de zogenaamde derde generatie gedragstherapieën willen integreren in hun psychosomatisch fysio- of oefentherapeutisch handelen.

# Inhoud Syllabus

Algemene gegevens cursus	2
Voorwoord	3
Praktische informatie	4
Doelstelling	5
Programmaoverzicht	9
Vorbereidende opdrachten	12
Literatuur	13

## **Copyright**

Op alle leermiddelen van Harmotion geldt copyright. Het is voor cursisten niet toegestaan om zonder toestemming van Harmotion leermiddelen te gebruiken voor verkoopdoeleinden, vermenigvuldiging, vervreemding, onderwijs en derden.

# Algemene gegevens cursus

- Doelgroep: psychosomatisch fysio- en oefentherapeuten.
- Doelstelling: Deze cursus geeft de psychosomatische fysio-en oefentherapeut kennis en praktische handvaten om vanuit de concepten van Acceptance and commitment therapy (ACT) en mindfulness (MBCT) te handelen binnen hun werkveld.
- Looptijd: 3 cursusdagen, verspreid over 4 weken.
- Data: 19 november, 3 december, 17 december 2019
- Contacttijd: 9.00 – 16.30
- Studielast : 18 contacturen, 6 uur zelfstudie
- Prijs: 595,- euro inclusief BTW, incl. syllabus, extra materiaal en audiobestanden.
- Docenten: Evelien Swiers, MPT. Psychosomatisch fysiotherapeut en hogeschooldocent HU master fysiotherapie volgens de psychosomatiek., Jeroen Nieuwenhof, MSc. Psychosomatisch fysiotherapeut.
- Locatie: Harmotion, Papelaan 85-N, 2252 EG, Voorschoten. Auto: vrij parkeren, trein: gelegen 1 min. lopen vanaf Voorschoten Station.
- Werkvorm: interactieve werkcolleges afgewisseld met verschillende ervaringsgerichte practica, reflectieve werkvormen en discussies.
- Toetsing: geen
- Certificaat: Bij 100% aanwezigheid ontvang de cursist een certificaat als bewijs van deelname.
- Deelnemers: minimaal 6, maximaal 15.
- Accreditatie: KNGF en Keurmerk in aanvraag. Psychosomatisch fysiotherapeut.

# Praktische informatie

Deze cursus is bedoeld voor fysio- en oefentherapeuten met specialisatie in de psychosomatiek of hier veel affiniteit mee hebben. De cursus vormt een goede basis voor het volgen van meer verdiepende cursussen zoals Mindful communicatie en werken vanuit kwaliteiten. Zie voor andere cursussen de website [www.harmotion.nl](http://www.harmotion.nl)

Binnen de cursus worden veel wisselende werkvormen gebruikt. De nadruk ligt op interactie tussen en met elkaar.

De coördinatie en de lessen zelf worden gegeven door:

- Jeroen Nieuwenhof, MSc., praktiserend psychosomatisch fysiotherapeut en gastdocent bij de HU master fysiotherapie volgens de psychosomatiek.
- Evelien Swiers, Mft, praktiserend psychosomatisch fysiotherapeut en Hogeschooldocent bij de HU master fysiotherapie volgens de psychosomatiek.

Het bevat drie contactdagen van 09.00-16.30 uur. We verwachten dat je opdrachten in je eigen werksetting uitprobeert. Totaal aan zelfstudie uren: zes uur.

De cursus vindt plaats op Papelaan 85N te Voorschoten in de zaal van praktijk Harmotion. Er is voldoende gratis parkeergelegenheid bij het gebouw of recht tegenover het gebouw bij het station.

Kom je met het openbaar vervoer? Wij zitten op 2 minuten lopen van Station Voorschoten.

Wij zijn bereikbaar op telefoonnummer 071 20 32 462 of op [info@harmotion.nl](mailto:info@harmotion.nl)

Maximumaantal deelnemers: 15 (minimum 6)

Tijdens de lunchpauze kun je jouw eigen meegebrachte lunch nuttigen of even naar het centrum van Voorschoten lopen (circa 10 minuten).

# Voorwoord

Harmotion is een gespecialiseerd centrum in de psychosomatiek. We bieden onderwijs en nascholing aan gespecialiseerde fysio- en oefentherapeuten in de psychosomatiek. We ondersteunen hun in verdere professionele ontwikkeling door bij te dragen aan hun kennis, inzichten, attitude, vaardigheden en visievorming. Als organisatie streven we ernaar om de beroepspraktijk, onderwijs en wetenschappelijk onderzoek met elkaar te verbinden.

## **Nascholingsprogramma: “Beweeg mee met de nieuwe generatie!”**

De focusverschuiving van aandacht voor ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag vraagt om een andere benadering van problematiek die op het terrein van de psychosomatische fysio- en oefentherapie liggen. Het nieuwe scholingsprogramma draagt daaraan bij en is een speciaal ontwikkeld voor psychosomatisch fysio- en oefentherapeuten die inzichten en vaardigheden vanuit de zogenaamde derde generatie gedragstherapieën willen integreren in hun professioneel handelen. De “nieuwe generatie” duidt enerzijds op deze veelbelovende en relatief nieuwe stroming in de gedragstherapie en anderzijds op de nieuwe generatie therapeuten die vanuit deze methoden en visie willen werken. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) kunnen worden gepositioneerd als één van de meest prominente vertegenwoordigers van de derde generatie gedragstherapie. Vanuit aandachts- en acceptatiegerichte processen leren cliënten hun gedrag te veranderen met als doel om de psychologische flexibiliteit (veerkracht) te vergroten. Binnen de context van de fysiotherapeut draagt dit bij om beweeggedrag te stimuleren waarmee de participatie van de cliënt wordt vergroot of wordt behouden, dan wel de achteruitgang in participatie zoveel mogelijk wordt beperkt. Anders dan bij de meer klassieke cognitieve gedragsmatige interventies, wat zich meer leent voor het domein van de psycholoog, wordt er in de derde generatie gedragstherapie meer gebruik gemaakt van lichaams- en ervaringsgerichte oefeningen, de therapeutische relatie en metaforen. Deze methodiek sluit aan bij doelgerichte en procesmatige werkwijze en competenties van psychosomatisch fysio- en oefentherapeuten.

In de psychosomatiek krijgen we te maken met cliënten met complexe problematiek zoals aanhoudende pijn, SOLK en lichamelijke klachten als gevolg van angst- en depressie. In essentie stelt ACT dat verzet, middels controle- en vermijdingsstrategieën, tegen ervaringen die niet direct te beïnvloeden zijn (zoals pijn, gedachten en gevoelens), de lijdenslast juist versterkt. Dit gaat ten koste van waardevolle activiteiten. Daar waar veel therapieën zich richten op symptoomverlichting, gaat ACT uit naar verbeteren van kwaliteit van leven en vergroten van veerkracht en weerbaarheid. Dit staat centraal bij de fundamentele uitgangspunten van het positieve gezondheidsconcept (Huber et al.). Huber et al. benaderen gezondheid als een dynamisch, persoonlijk en positief concept waarin een shift wordt gemaakt naar het vergroten van veerkracht, stimuleren van eigen regie en aandacht hebben voor zingeving. De basismodule van het nascholingsprogramma heet: ‘Werken met ACT en mindfulness in de psychosomatiek’. In de basismodule wordt een stevige basis gelegd om inzicht te krijgen in de achterliggende visie en theoretische constructen van ACT en mindfulness. Eigen leerervaringen, reflecteren en visievorming spelen hierin een belangrijke rol. Ook komen praktische toepassingen voor in de praktijk aan bod. Daarnaast is er aandacht voor klinisch redeneren vanuit kennis van stressfysiologie, neurowetenschappen en evolutionaire psychologie.

Harmotion is actief bezig om verdere nascholing te ontwikkelen voor de psychosomatiek. In de loop van 2020 zullen verdiepingsmodules aan het scholingsprogramma worden toegevoegd die aansluiten op de basismodule van ACT en mindfulness zoals mindful- en compassievol communiceren, (zelf)compassie en veerkrachtsbronnen. Beweeg jij mee met de nieuwe generatie en wil jij werken vanuit een heldere visie?

# Doelstelling

Deze cursus geeft de psychosomatische fysio- en oefentherapeut kennis en praktische handvaten om vanuit de concepten van Acceptance and commitment therapy (ACT) en mindfulness (MBCT) te handelen binnen hun werkveld.

De aangereikte kennis sluit aan bij het internationaal erkende en evidence based onderzoek op het gebied van westerse mindfulness en ACT. Het sluit aan bij de opkomende visie op positieve gezondheid en de trend van derde generatie gedragswetenschappen.

Naast kennis en vaardigheden wordt er stil gestaan bij de attitude van de therapeut zelf, omdat deze onlosmakelijk verbonden is met mindfulness, ACT en werkalliantie met de cliënt.

*'Practice what you preach'*

Deze module is gebaseerd op de verschillende rollen en taken beschreven in de CanMeds en het beroepscompetentieprofiel Psychosomatische Fysiotherapie (BCP) van de Nederlandse Vereniging voor fysiotherapie volgens de psychosomatiek (NFP) uit 2009.

Ieder heeft zijn eigen leerstijl hoe hij kennis tot zich neemt en toepast in de werksetting. Er is daarom gekozen voor een verscheidenheid aan werkvormen. Een ander voordeel van verschillende werkvormen is een effectievere beklijving van kennis. Er ontstaat een dieper leren en 'life long learning'. Naast cognitieve verwerking in vormen zoals klinisch redeneren en toepassing van theorieën hechten wij veel waarde aan het zelf ervaren. 'Je leert door het doen' is hierbij ons motto. Het biedt een diepere ontwikkeling en verpersoonlijking van de oefeningen en kennis (embodiment).

## Doelen per programmaonderdeel

	Programmaonderdeel	Doel
1	De 3 <sup>e</sup> generatie gedragstherapie binnen de psychosomatische fysiotherapie	Kennis en inzicht verwerven in: <ul style="list-style-type: none"><li>• De kenmerken, overeenkomsten en verschillen van de verschillende stromingen van gedragstherapie en de relevantie voor de psychosomatische fysiotherapie.</li><li>• De paradigma verschuiving van biomedische en symptoom-reducerende strategieën naar biopsychosociaal werken en duurzame gedragsverandering.</li><li>• Visie, concept en kenmerkende elementen en processen van MBCT en ACT.</li><li>• Evidence van mindfulness en ACT bij doelgroepen in de psychosomatische fysiotherapie (zoals chronische pijn en angstklachten)</li><li>• Relatie ACT en mindfulness met positieve gezondheid, veerkracht en gedragsverandering.</li><li>• De toepassingsmogelijkheden van ACT en mindfulness binnen de psychosomatische fysiotherapeutische setting.</li></ul>
2	Breinkennis, neuroplasticiteit en stressregulatiesystemen	Inzicht, kennis en vaardigheden verwerven in het verbinden van relevante wetenschappelijke kennis omtrent neurowetenschappen, integratie van complexe systemen, evolutionaire psychologie, stressregulatiesystemen en

		mindfulness- en acceptance- based interventies met de (fysiotherapeutische) praktijk. Ervaring opdoen en inzicht verwerven in de werking van het associatieve brein. Kennis van het brein kunnen gebruiken als handvat voor het klinische redeneren.
3	Vermijdings- en controlestrategieën	Inzicht, kennis en vaardigheden verwerven in het herkennen en transparant maken van vermijdings- en controlestrategieën. De cliënt kunnen laten inzien dat vermijdings- en controlestrategieën een belangrijke onderhoudende factor in herstel kan zijn en voor extra lijdensdruk kan zorgen. Inzicht verwerven in eigen vermijdings- en controlestrategieën en het effect hiervan op het fysiotherapeutisch handelen.
4	Van creatieve hopeloosheid naar acceptatie en veerkracht als alternatief	Inzicht, kennis en vaardigheden verwerven het creëren van creatieve hopeloosheid, het stimuleren van de openstaan van de cliënt voor een andere aanpak en acceptatie als alternatief voor vermijdings- en controlestrategieën aan te bieden. Vaardigheden verwerven om: <ul style="list-style-type: none"> <li>• De cliënt zijn focus te verschuiven van symptoomreductie naar waardengerichte doelen.</li> <li>• Te leren werken met metaforen.</li> <li>• Te kunnen herkennen en remmen van eigen valkuilen (zoals de helpersreflex).</li> </ul>
5	Aandacht voor het lichaam in het hier-en-nu	Ervaring opdoen en inzicht verwerven in het richten van aandacht op het lichaam en belangrijke aspecten hierbij zoals houdingskwaliteiten, doen- en zijn-modus en de automatische piloot vs. bewustzijn. Ontwikkelen van een mindful attitude en vaardigheden verwerven om jezelf als instrument in te zetten (embodiment). Kennis, inzicht en vaardigheden verwerven in de werkvormen van mindfulness: educatie, beoefening en enquiry en elementen hiervan aan te leren aan de cliënt.
6	Therapeutische werkalliantie	Inzicht, kennis en vaardigheden verwerven in: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Belang en elementen van de therapeutische werkalliantie.</li> <li>• Jezelf als instrument in zetten om de werkalliantie te beïnvloeden.</li> <li>• Herkennen en bijsturen van eigen automatisch gedragspatronen in communicatie met de cliënt.</li> </ul>
7	Wat neem je mee naar de praktijk?	Inzichten verdiepen in de eigen toepassingsmogelijkheden in de beroepspraktijk. Stimuleren van eigen toegewijd handelen.
	<b>Programmaonderdeel Dag 2</b>	<b>Doel</b>
8	Omgaan met obstakels en toegewijd handelen	Ervaring opdoen, inzichten verwerven in het herkennen van obstakels, gedragspatronen- en impulsen bij zowel de therapeut zelf als de cliënt en het belang van toegewijd handelen.

		Inzichten verdiepen middels reflectie op de houdingskwaliteiten van mindfulness, ervaringen en vragen naar aanleiding van de vorige cursusdag, thuisbeoefening en praktijkervaringen. Doelgericht kunnen inbrengen van eigen ervaringen (jenzelf als instrument) ten behoeve van de cliënt zijn proces in het omgaan met obstakels (zoals pijn, angst en ongemak).
9	Niet tegen de pijn maar met de pijn werken	Kennis en inzicht verwerven in: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acceptatie als kernproces en alternatief voor controle- en vermijding.</li> <li>• Verschil tussen directe pijn/lijden en indirecte pijn/lijden.</li> </ul> Ervaring opdoen en inzicht verwerven in het toelaten van pijn en emoties vanuit de houdingskwaliteiten van mindfulness. Vaardigheden verwerven om: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cliënten te laten ervaren hoe het is om niet tegen, maar met pijn te werken.</li> <li>• Metaforen in te zetten en de client onderdelen van mindfulness aan te leren om het acceptatieproces te bevorderen.</li> </ul>
10	(De)fusie	Kennis en inzicht en vaardigheden verwerven in: <ul style="list-style-type: none"> <li>• De werkingsmechanisme en verschillen tussen (cognitieve) fusie en defusie.</li> <li>• Hoe gefuseerde gedachten, regels en overtuigingen invloed hebben op gedrag en hoe je middels defusievaardigheden gedrag kan beïnvloeden en meer keuzevrijheid kan creëren.</li> <li>• Herkennen van regels en overtuigingen van cliënten en de therapeut zelf.</li> <li>• Metaforen in te zetten en de client onderdelen van mindfulness aan te leren om gedachten vanaf een afstand te kunnen observeren.</li> </ul>
11	Klinisch redeneren	Kennis, inzicht en vaardigheden verwerven in klinische redeneren bij cliënten met matig – hoge complexe problematiek. Daarbij kan de therapeut: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herkennen en benoemen van relevante gedragspatronen en persoonlijkheidsmerken.</li> <li>• Herkennen en beargumenteren van aangrijpingspunten en behandelbare grootheden aan de hand van een zelf ingebrachte casus.</li> <li>• Inzetten van klinimetrie om klinisch redeneren te onderbouwen.</li> <li>• Kennis van complexiteitsniveaus volgens het beroepscompetentieprofiel psychosomatisch fysiotherapeut en kunnen beargumenteren van behandelbare grootheden voor de (psychosomatisch) fysiotherapeut en eventuele samenwerking met andere hulpverleners.</li> </ul>
12	Wat neem je mee naar de praktijk?	Bewustwording van essentiële elementen die toepasbaar zijn in de beroepspraktijk. Stimulering van eigen toegewijd handelen.



	<b>Programmaonderdeel Dag 3</b>	<b>Doel</b>
15	Het observerende zelf	Ervaring opdoen en inzicht krijgen in de vaardigheid om de observerende zelfpositie in te nemen. De therapeut kan een vertaalslag maken van zijn eigen ervaringen naar het bepalen van strategieën om de vaardigheid van de observerende zelfpositie van zijn cliënt te bevorderen.
16	Reflectie en vragen	Inzichten verdiepen middels stilstaan en reflectie op thuisbeoefening, praktijkervaringen en vragen naar aanleiding van vorige cursusdagen.
17	Doorbreken van patronen, ruimte creëren en bewuste coping	Kennis, inzicht en vaardigheden verwerven om de cliënt te leren om automatische patronen te doorbreken, ruimte te creëren en bewuste copingstrategieën te kiezen.
18	De innerlijke criticus en (zelf)compassie	Bewustwording van eigen innerlijke criticus en kunnen herkennen van innerlijke criticus van de cliënt. Kennis verwerven over: <ul style="list-style-type: none"> <li>• De ontwikkeling van identiteit in het licht van omgang met (psychosomatische) klachten.</li> <li>• De rol van zelfcompassie bij psychosomatische problematiek</li> </ul> Ervaring opdoen en vaardigheden verwerven om de cliënt vanuit meerdere perspectieven zichzelf te observeren met aandacht voor zelfcompassie.
19	Waarden en zingeving	Kennis opdoen over concept zingeving binnen de positieve gezondheid en vaardigheden verwerven om de cliënt bewust te maken met voor hem belangrijke levenswaarden en zingeving. De therapeut leert een aantal interventies in te zetten om de cliënt concrete stappen te laten maken in de richting van betekenisvolle activiteiten.
20	Visievorming en integratie	Inzichten verdiepen en vaardigheden verwerven om de geleerde onderdelen van ACT en mindfulness (als geheel) te integreren in psychosomatisch fysiotherapeutische handelen aan de hand van een eigen ingebrachte casus. De therapeut leert een visie ontwikkelen gebaseerd op persoonlijke leerervaringen en theoretische constructen van ACT, mindfulness, positieve gezondheid en gedragsverandering.

# Programmaoverzicht

## Basismodule: Werken met ACT en mindfulness in de psychosomatiek

### Dag 1 Dinsdag 5 november 2019

- 08.45 uur** Ontvangst met koffie/thee
- 09.00 uur** **Kennismaking**  
kennismaking in een actieve werkvorm/energizer/lichaamswerk. Waar sta je nu? Waar wil je heen? Leerdoelen?
- 09.30 uur** **De 3<sup>e</sup> generatie gedragstherapie en psychosomatische fysiotherapie**  
*Interactief college/theorie:* 3<sup>e</sup> generatie gedragstherapie. Visie, concept en kenmerkende elementen en processen van MBCT en ACT. Evidence van mindfulness en ACT bij doelgroepen in de psychosomatische fysio- en oefentherapie. Positieve gezondheid, veerkracht en gedragsverandering. Integratie binnen de psychosomatiek.
- 10.00 uur** **Breinkennis, neuroplasticiteit en stressregulatiesystemen**  
*Interactief college/theorie:* functies van verschillende onderdelen van het brein, integratie van complexe systemen, neuroplasticiteit, stressregulatiesystemen, pijnsysteem. Relatie met ACT en mindfulness.
- 10.30 uur** **Pauze**
- 10.45 uur** **Breinkennis, neuroplasticiteit en stressregulatiesystemen - vervolg**  
*Oefenen:* associatie oefeningen, handmodel-breïn, mindfulness zintuigenoefening.
- 10.45 uur** **Vermijdings- en controlestrategieën**  
*Interactief college/theorie:* Experimentiële vermijding en fusie. Vermijdings- en controlestrategieën werken juist averechts. Aandachtsprocessen: wat je aandacht geeft groeit. Pijn x verzet = dubbel lijden, verschil direct en indirect lijden.  
*Oefenen:* herkennen van vermijdings- en controlestrategieën. Metaforen en lichaamsgerichte oefeningen voor vermijdings- en controlestrategieën.
- 11.45 uur** **Van creatieve hopeloosheid naar acceptatie en veerkracht als alternatief**  
*Interactief college/theorie:* nut van creëren creatieve hopeloosheid. Do's en dont's bij creatieve hopeloosheid. Intrinsieke motivatie.  
*Oefenen:* Metaforen en lichaamsgerichte oefeningen voor creatieve hopeloosheid en acceptatie. Oefening in herkennen eigen patroon/valkuil.
- 12.30 uur** **Lunchpauze**
- 13.30 uur** **Aandacht voor het lichaam in het hier-en nu**  
*Interactief college/theorie:* mindfulness toepassing in de psychosomatiek. Houdingskwaliteiten, doen- en zijn-modus, structuur en aandachtspunten bij de lichaamsverkenning.  
*Oefenen:* Mindfulness: Lichaamsverkenning, educatie en nabespreking/enquiry.
- 15.15 uur** **Pauze**
- 15.30 uur** **Therapeutische werkalliantie**  
*Interactief college/theorie:* jezelf inzetten als instrument, embodiment: practice what you preach, therapeutische relatie.  
*Oefenen:* inzichtsoefeningen gericht op embodiment en de therapeutische werkalliantie.
- 16.15 uur** **Wat neem je mee naar de praktijk?**  
*Reflectie, vragen en samenvatting.* Bespreken van voorbereidende opdrachten.
- 16.30 uur** **Afsluiting**

Dag 2 Dinsdag 19 november 2019

08.45 uur Ontvangst met koffie/thee

09.00 uur **Omgaan met obstakels en toegewijd handelen.**

Interactief college/theorie: omgaan met obstakels, weerstand en pijn. ACT: toegewijd handelen en mindfulness.

Oefenen: Mindfulness: aandacht voor adem en beweging, enquiry.

Reflectie: eigen ervaringen en praktijkervaringen.

10.15 uur **Pauze**

10.30 uur **Niet tegen, maar met de pijn werken.**

Interactief college/theorie: ACT kernproces acceptatie.

Oefenen: Mindfulness: aandacht voor een moeilijk moment. Metaforen en lichaamsgerichte oefeningen passend bij acceptatie.

12.30 uur **Lunchpauze**

13.30 uur **(De)fusie**

Interactief college/theorie: ACT kernproces (de)fusie. Percepties, regels en overtuigingen. Je bent niet je gedachten.

Oefenen: Herkennen van percepties, regels en overtuigingen. Metaforen en lichaamsgerichte oefeningen voor defusie. Mindfulness: gedachten als veld van aandacht.

15.15 uur **Pauze**

15.30 uur **Klinisch redeneren**

Interactief college: SCEGS, complexiteitsniveaus, klinimetrie, hechting, persoonlijkheidskenmerken en copingstrategieën, samenwerking.

Presentatie en reflectie: casuïstiek, behandelbare grootheden.

16.15 uur **Wat neem je mee naar de praktijk?**

Reflectie en samenvatting. Vragen, bespreken van voorbereidende opdrachten.

16.30 uur **Afsluiting**

### Dag 3 Dinsdag 3 december 2019

- 08.45 uur** Ontvangst met thee/koffie
- 09.00 uur** **Reflectie en ervaringen in de praktijk**  
*Reflectie en vragen:* op voorgaande dagen, praktijkervaringen en persoonlijke ervaringen.
- 9.15 uur** **Het observerende zelf**  
*Interactief college/theorie:* ACT kernproces: het observerende zelf, wiel van bewustzijn (mindsight).  
*Oefenen:* mindfulness: zitten met aandacht voor verschillende aandachtsvelden. Metaforen en lichaamsgerichte oefeningen voor het observerende zelf.
- 10.15 uur** **Pauze**
- 10.30 uur** **Doorbreken van patronen, ruimte creëren en bewuste coping**  
*Interactief college/theorie:* stress of pijn bewust beantwoorden.  
*Oefenen:* STOP-methode, bewegen als middel om patroon te doorbreken, mindfulness: ademruimte.
- 11.15 uur** **De interne criticus en (zelf)compassie**  
*Interactief college/theorie:* ontwikkeling identiteit, (zelf)compassie, observeren vanuit verschillende perspectieven.  
*Oefenen:* zelfcompassie-oefening, visualisatie vanuit perspectief oudere/jongere zelf.
- 12.30 uur** **Lunchpauze**
- 13.30 uur** **Waarden en zingeving**  
*Interactief college/theorie:* ACT kernproces waarden, zingeving, positieve gezondheid en positieve psychologie.  
*Oefenen:* waardenlijst, wondervraag (oplossingsgericht gespreksvoering), activeren hulpbronnen.
- 15.00 uur** **Pauze**
- 15.15 uur** **Visievorming en integratie**  
*Interactief college/theorie:* ACT- en mindfulnessprocessen geïntegreerd in dagelijks functioneren, visievorming van symptoomreductie naar duurzame gedragsverandering. Embodiment therapeut. Terugvalpreventie.  
*Presentatie en reflectie:* bespreking casuïstiek, aanpak vanuit de visie van ACT en mindfulness.
- 16.15 uur** **Wat neem je mee?**  
Reflectie, vragen en evaluatie(formulier).
- 16.30 uur** **Afsluiting**

# Vorbereidende opdrachten

## Dag 1

### Lees:

- Het document Huber et al.
- Artikel: Ganzel BL, Morris A. Allostasis and the Human Brain: Integrating Models of Stress From the Social and Life Sciences. *Psychological Review*. 2010, Vol. 117, No. 1, 134 –174. (of kijk de video: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=DWgm741EjLM](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=DWgm741EjLM))
- Artikel: Davidson RJ, McEwen BS. Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. *Nature neuroscience*, 2012, 15(5), 689.
- Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behav Res Ther* 2006;44(1):1–25.
- Tim Batink & Frenk Peeters. Acceptance and Commitment Therapy. De Psycholoog. Juni 2018.
- Multidisciplinaire richtlijn Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK) en Somatoforme stoornissen.

## Dag 2

- Neem de leerstof van dag 1 door (met name onderdelen doe -en zijn modus, houdingskwaliteiten, vermijding en controlemechanismen)
- Ervaar dagelijks de bodyscan afgewisseld met de ademruimte oefening. Schrijf je ervaringen op en neem deze mee naar de bijeenkomst.
- Pas de driemaal de bodyscan toe binnen je therapeutisch handelen
- Oefen bij drie cliënten de fase van creatieve hulpeloosheid naar acceptatie als alternatief.
- Bereid een casus voor uit je eigen werksetting

## Dag 3

- Neem de verkregen stof van dag 1 en 2 door
- Probeer bij drie cliënten van fusie naar defusie uit
- Oefen willekeurig met een aantal metaforen
- Ervaar zelf de dagelijkse ademruimte oefening. Neem de reflecties hierop mee naar de bijeenkomst.
- Bereid een casus voor uit je eigen werksetting

# Literatuur

## Kernpublicaties:

- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Ganzel BL, Morris A. Allostasis and the Human Brain: Integrating Models of Stress From the Social and Life Sciences. *Psychological Review*. 2010, Vol. 117, No. 1, 134 –174
- Davidson RJ, McEwen BS. Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. *Nature neuroscience*, 2012, 15(5), 689.
- Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behav Res Ther* 2006;44(1):1–25.
- Gilbert P. *The Compassionate Mind*. Londen: Constable & Robinson. 2009
- Eisenberger NI. The neural bases of social pain: evidence for shared representations with physical pain. *Psychosomatic medicine*, 2012, 74(2), 126.
- Rock D, Siegel, DJ, Poelmans SAY, Payne, J. The healthy mind platter. *NeuroLeadership Journal*, 2012, 4, 1-23.
- Keng SL, Smoski MJ, Robins CJ. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clin Psychol Rev*. 2011;31(6):1041–56.
- Tim Batink & Frenk Peeters. *Acceptance and Commitment Therapy*. De Psycholoog. Juni 2018.
- Jansen G, Batink T, *Time to ACT! Het basisboek voor professionals*, Thema vierde druk 2017
- Brandsma R. *Mindfulness trainingsboek*. Het achtweekse programma stap voor stap. LannooCampus, Houten 2012.
- A-Tjak, J. (Ed.). (2015). *Acceptance & Commitment Therapy: Theorie en praktijk* (Tweede, herziene druk). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- A-Tjak, J.G., Davis, M.L., Morina, N., Powers, M.B., Smits, J.A., & Emmelkamp P.M. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84, 30-36.
- Batink, T., Jansen, G. & De Mey, H.R.A. (2012). De Flexibiliteits Index Test (FIT-60): Een beknopte beschrijving. *GZ-Psychologie*, 5, 18-21. Batink, T.,
- Jansen, G. & Peeters, F.P.M.L. (2015). Nieuwe generatie gedragstherapie, nieuwe generatie meetinstrumenten. Een overzicht van beschikbare meetinstrumenten. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 57, 739-748.