BROCHURE CURSUS DERDE GENERATIE GEDRAGSTHERAPIE EN DEPRESSIE

© Ingrid Postma en Jacqueline A-Tjak

**Algemeen**

Er wordt geschat dat in Nederland ongeveer 13.1 % mannen en 24.3 % vrouwen ten minste een maal in hun leven voldoen aan de criteria van een depressieve episode (de Graaf et al., 2010)[[1]](#footnote-1). Recente meta-analyses wijzen in de richting van vergelijkbare effectiviteit van diverse psychologische behandelingen voor depressie (o.a. Barth et al., 2013)[[2]](#footnote-2). Het lijkt erop dat psychologische behandelingen met een duidelijke focus, waarbij cliënten worden geactiveerd, ongeveer even werkzaam zijn. Helaas is nog niet duidelijk of al deze therapieën via dezelfde processen tot klachtvermindering komen, al zijn er wel aanwijzingen dat therapieën overlap, maar ook specificiteit laten zien (o.a. A-Tjak et al, ingediend)[[3]](#footnote-3). Naast effectiviteit zijn andere factoren van belang in de keuze voor een bepaalde behandelmethodiek, zoals het gemak waarmee de methodiek aangeleerd kan worden en de mate waarin het geleerde ook toepasbaar is bij andere klachtgebieden, ofwel hoe transdiagnostisch de methodiek is. Naast Cognitieve Gedragstherapie, waarin veel therapeuten al geschoold zijn, zijn Gedragsactivatie en Acceptance and Commitment Therapy (ACT) veelbelovende alternatieven. Zo is Gedragsactivatie een methode waarvan is aangetoond, dat het in korte tijd goed aan te leren is bij diverse beroepsgroepen, zoals verpleegkundigen. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een transdiagnostisch model. Het doel van de behandeling is niet klachtvermindering, maar het vergroten van kwaliteit van leven en uitbreiding van functioneren op diverse levensgebieden. Het kan dus ook ingezet worden, als symptomen hardnekkig zijn. Beide modellen bieden mogelijkheden wanneer depressogene cognities moeilijk uit te dagen zijn. Gedragsactivatie en ACT zijn beiden gebaseerd op het gedrags-analytisch gedachtengoed en kunnen elkaar aanvullen.

**Uitgangspunten van de cursus**

In deze cursus zullen de twee therapiemodellen, Gedragsactivatie en ACT aan bod komen. Cursisten nemen kennis van de theoretische achtergrond van de modellen en twee behandelprotocollen, die hierop zijn gebaseerd. Zij gaan vervolgens aan de slag met het verwerven van vaardigheden om beide protocollen goed uit te voeren. Er zal worden stil gestaan bij de voor- en nadelen van beide modellen, de verschillen overeenkomsten en integratiemogelijkheden. Er wordt van uitgegaan dat cursisten vooraf bekend zijn met gedrags-analystische principes, zoals operante conditionering en analyse van functie. Ook dienen cursisten enige voorkennis mbt tot het ACT model te hebben.

**De volgende onderwerpen komen aan bod:**

* Relevante kennis van depressie uit recent wetenschappelijk onderzoek.
* Wetenschappelijke onderbouwing en evidentie mbt Gedragsactivatie en ACT voor depressie.
* Modellen en theorie onderliggend aan Gedragsactivatie en ACT.
* Deskundig en flexibel gebruik maken van protocollen voor Gedragsactivatie en ACT
* Het tot stand brengen van de zes ACT-processen van flexibiliteit bij depressie. Shaping van vaardigheden van de client, die onderdeel uitmaken van de zes processen: uitlokken, opbouwen/bijschaven, bekrachtigen en onder zelfcontrole brengen binnen relevante contexten.
* Interventies uit Gedragsanalyse leren toepassen, met name motiveren, registreren, bekrachtigen, verbanden leren zien tussen eigen gedrag en gevolgen (functie-analyse), zelfcontroletechnieken.
* Het met cliënten samen maken van functie-analyses van gedrag binnen beide modellen.
* Het motiveren van cliënten voor behandeling middels één van de modellen of een combinatie ervan, door aan te sluiten bij hulpvraag en doelen van cliënten voor behandeling.
* Indicatiestelling

**Literatuur**

* **Verplichte literatuur**

M. Addis & C. Martell. Stap voor stap je depressie te lijf. Amsterdam: Hogrefe; 2008. (208 bladzijden)

Hoofdstuk 15 ACT bij depressie uit A-Tjak (2015). *Acceptance and Commitment Therapy. Theorie en praktijk*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum. (9 bladzijden)

Hoofdstuk 11 Een ACT protocol uit A-Tjak (2015). *Acceptance and Commitment Therapy. Theorie en praktijk*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum. (17 bladzijden)

Behandelprotocol ACT bij depressie (A-Tjak). (140 bladzijden)

* **Aanbevolen literatuur**

Robinson, P. & Strosahl, K.D. *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Depression: Using Acceptance and Commitment Therapy to move through depression and create a life worth living*. Oakland, CA: New Harbinger; 2008.

Bai, Z., Luo, S., Zhang, L., Wu, S., & Chi, I. (2019). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Reduce Depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 260,* 728-737.

Kanter, J. W., Baruch, D. E., & Gaynor, S. T. (2006). Acceptance and commitment therapy and behavioral activation for the treatment of depression: description and comparison. *The Behavior analyst, 29(2)*, 161–185. <https://doi.org/10.1007/bf03392129>

Ekers D, Webster L, Van Straten A, Cuijpers P, Richards D, et al. (2014) Behavioural Activation for Depression; An Update of Meta-Analysis of Effectiveness and Sub Group Analysis. *PLoS ONE 9(6*): e100100. doi:10.1371/journal.pone.0100100

**Algemene leerdoelen**

**Na afloop van de cursus:**

1. Heeft de cursist een overzicht van de verklarende modellen van Gedragsactivatie en ACT mbt depressie.
2. Heeft de cursist een overzicht van onderzoeksbevindingen mbt depressie en wetenschappelijke onderbouwing mbt Gedragsactivatie, ACT en depressie.
3. kan de cursist modellen van Gedragsactivatie en ACT voor depressie toepassen in de eigen praktijk;
4. Heeft de cursist inzicht in overeenkomsten, verschillen, overlap en aanvullingen tussen de verschillende modellen.
5. kan de cursist op een functionele en procesgerichte manier naar de cliënt, het probleemgedrag en de therapie kijken;
6. kan de cursist flexibel gebruik maken van protocollen gebaseerd op Gedragsactivatie en ACT.
7. beschikt de cursist over kennis over en ervaring met interventies uit deze protocollen
8. kan de cursist een protocol zodanig toepassen dat het aansluit bij de hulpvraag, mogelijkheden en doelen van de client.
9. Kan de cursist de verschillende inzichten en modellen combineren op basis van diagnostiek en de leerbehoefte van de client.

**Inzet van docenten**

Jacqueline A-Tjak, klinisch psycholoog, supervisor VGCt, peer reviewed ACT trainer

Ingrid Postma, klinisch psycholoog en supervisor VGCt

**Toetsing**

Toetsing vindt plaats tijdens de cursus, op basis van inbreng en oefensituaties

**Continuïteit en kwaliteitsbewaking**

Beide docenten zijn klinisch psycholoog, psychotherapeut en supervisor VGCt met elk meer dan 20 jaar werkervaring in de GGZ. Beiden hebben zich gespecialiseerd in de behandeling van depressie. Ingrid Postma is Leadexpert Depressie GGZ Noord Holland Noord, Jacqueline A-Tjak heeft meerdere functies binnen de Parnassia Groep bekleed, gericht op inhoudelijke kwaliteitsbewaking en verbetering van depressiezorg en haar proefschrift (2020) is gewijd aan de behandeling van depressie. De docenten hebben gezamenlijk de inhoud en het draaiboek van deze cursus ontwikkeld en minimaal een van beiden zal aanwezig zijn bij elke uitvoering van deze cursus.**Programma dag 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Activiteit | Leerdoel | Werkvorm |
| 10.00-10.30 | Kennismaking, bespreken verwachtingen en leerbehoeften. Inventarisatie van valkuilen en knelpunten in de behandeling van (recidiverende) depressie | 1 | Plenair gesprek |
| 10.30-10.45 | Presentatie van wetenschappelijke inzichten | 2 | Interactieve uitleg door docent(en) |
| 10.45-11.15 | Presentatie van model van Gedragsactivatie | 3  4 | Interactieve uitleg door docent(en) |
| 11.15-11.30 | Pauze |  |  |
| 11.30-12.00 | Presentatie van model van Gedragsactivatie (vervolg) | 3  4 | Interactieve uitleg door docent(en) en modelling |
| 12.00-13.00 | Oefening: motiveren tot behandeling en het registreren van gedrag en stemming | 3  4  5  6  7 | Rollenspellen in twee- of drietallen. |
| 13.00-13.45 | Lunch |  |  |
| 13.45-15.15 | Oefenen met het omgaan met weerstand tegen registreren en gedragsverandering | 3  4  8 | Modelling en rollenspellen in twee- of drietallen. |
| 15.15-15.45 | Presentatie van het ACT model bij depressie/protocol | 3 | Interactieve uitleg door docent(en) |
| 15.45-16.00 | Pauze |  |  |
| 16.00-17.15 | Oefening: creatieve hopeloosheid bij depressie | 3  9  10 | Modelling en rollenspellen in twee- of drietallen. |

**Programma dag 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Activiteit | Leerdoel | Werkvorm |
| 10.00-10.15 | Presentatie van wetenschappelijke inzichten mbt effectiviteit | 1 | Interactieve uitleg door docent(en) |
| 10.15-10.30 | Inventariseren vragen ACT protocol | 2  4 |  |
| 10.30-11.15 | Oefening: toepassen van defusieinterventies en perspectiefname | 2  4  5 | Modelling en rollenspellen in twee- of drietallen. |
| 11.15-11.30 | Pauze |  |  |
| 11.30-12.15 | Oefening: toepassen van defusieinterventies en perspectiefname | 2  4  5 | Modelling en rollenspellen in twee- of drietallen. |
| 12.15-13.00 | Oefenen met het uitvoeren van ‘in het moment zijn’ bij depressie | 2  4  6 | Rollenspellen in twee- of drietallen. |
| 13.00-13.45 | Lunch |  |  |
| 13.45-15.15 | Oefenen met het in kaart brengen van waarden | 2  4  7 | Modelling en rollenspellen in twee- of drietallen. |
| 15.15-15.45 | Oefenen met het aanzetten tot toegewijde actie | 2  4  8 | Rollenspellen in twee-of drietallen |
| 15.45-16.00 | Pauze |  |  |
| 16.00-16.30 | Oefenen met het aanzetten tot toegewijde actie | 2  4  8 | Rollenspellen in twee-of drietallen |
| 16.30-17.00 | Indicatiestelling, verschillen, overeenkomsten en integratie van modellen | 1  3  9 | Interactieve discussie |
| 17.00-17.15 | Evaluatie |  |  |

1. Graaf de R, Have ten M, Dorsselaer van S. De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking.

   NEMESIS-2: opzet en eerste resultaten. Utrecht: Trimbos Instituut; 2010. [↑](#footnote-ref-1)
2. Barth J, Munder T, Gerger H, Nüesch E, Trelle S, Znoj H, Jüni P, Cuijpers P. Comparative efficacy

   of seven psychotherapeutic interventions for patients with depression: a network meta-analysis.

   PLoS Med 2013;10(5):e1001454. [↑](#footnote-ref-2)
3. A-Tjak J, Morina N, Topper M, Emmelkamp P. (submitted). One year follow-up and mediation in Cognitive Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy for adult depression. [↑](#footnote-ref-3)