**Draaiboek Acceptance en Commitment Therapie in de groep**

**Algemeen**

In de afgelopen periode is binnen de GGZ in Nederland toenemend aandacht ontstaan voor de zogenoemde herstelvisie. Binnen deze visie staat niet het verminderen van klachten centraal, maar juist functioneel herstel en het vergroten van de kwaliteit van leven.

Hoewel deze visie toenemend aan populariteit wint, is het niet de bedoeling dat daarmee het bieden van evidence-based behandelen verlaten wordt. Clienten dienen een bewezen effectieve behandeling te krijgen, en in veel gevallen is dat een cognitieve gedragstherapie.

Een aanzienlijk deel van de clienten herstelt na een evidence based behandeling. Er is echter ook een groep die onvoldoende herstelt, om uiteenlopende redenen. Daarnaast is er een groep clienten behoefte heeft aan een aanvullend groepsaanbod.

Acceptance en Commitment Therapie is een gedragstherapeutische behandeling die aangeboden kan worden als aanvulling op de bestaande behandelingen en als tweede stap bij behandeling in de GGZ, als het vervolg gericht dient te worden op acceptatie, functioneel herstel en vergroten van kwaliteit van leven.

**Uitgangspunten van de cursus**

De inhoud van geprotocolleerde, op effectiviteit onderzochte groepsbehandelingen vormen de basis van deze cursus. Cursisten krijgen onderwijs in de theoretische achtergrond van het protocol en oefenen interventies. Valkuilen in de behandeling komen aan de orde, alsook de wijze waarop een stagnerend therapeutisch proces weer op gang gebracht kan worden.

Cursisten dienen bekend te zijn met gedragsanalytische principes zoals analyse van functie en operante conditionering, en moeten enige voorkennis van ACT hebben.

**De volgende onderwerpen komen aan bod**

* De keuze van een protocol, waarbij de evidentie voor effectiviteit leidend is
* Deskundig gebruik maken van het groepsprotocol.
* Oefenen van interventies.
* Het tot stand brengen van gedragsverandering in de context van de groep
* Hoe met ACT het groepsproces te bevorderen
* Het blijven toepassen van principes van gedragsanalyse
* De meest voorkomende valkuilen en hoe te handelen

**Algemene leerdoelen**

**Na afloop van de cursus**

1. Heeft de cursist kennis van de wetenschappelijke basis voor ACT in de groep
2. Heeft de cursist de beschikking over een ACT groepsprotocol
3. Heeft de cursist kennis van en ervaring met de interventies van het protocol.
4. Kan de cursist flexibel omgaan met het protocol, op grond van leertheoretische principes.
5. Heeft de cursist voldoende kennis om adequaat de indicatie te stellen voor ACT in de groep.
6. Kan de cursist zelfstandig een ACTgroep opzetten en begeleiden.
7. Heeft de cursist kenis van de meest voorkomende valkuilen en hoe deze te vermijden en/of op te lossen.

**Literatuur**

*ACT for Life, Group Intervention for Psychosis Manual (2011).* Oliver, J. , Morris, E.,

Johns, L. & Byrne, M. South London and Maudsley NHS Foundation Trust,

Institute of Psychiatry, King’s College London, United Kingdom.

Westrup, D., & Wright, M. J. (2017). *Learning ACT for Group Treatment: An Acceptance*

*and Commitment Therapy Skills Training Manual for Therapists.* Context Press.

**Aanbevolen literatuur**

Bennet, R., & Oliver, J. E. (2019). Acceptance and Commitment Therapy: 100 Key Points

and Techniques. London, Routledge.

**Inzet van docenten**

Ingrid Postma, klinisch psycholoog en supervisor VGCt

Jacqueline A-Tjak, klinisch psycholoog en supervisor VGCt

**Toetsing**

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

**Continuiteit en kwaliteitsbewaking**

Ingrid Postma en Jacqueline A-Tjak zijn beide klinisch psycholoog, psychotherapeut en supervisor VGCt , met elk meer dan 20 jaar werkervaring in de GGZ.

Beiden zijn gedragstherapeut in hart en nieren, en hebben zich gespecialiseerd in Acceptance en Commitment Therapie. Beiden benadrukken in hun trainingen het belang van evidence based behandelen, conform de GGZ richtlijnen. Zij geven sinds 14 jaar cursussen en supervisie in ACT, zowel in introductie- als verdiepings- en vervolgcursussen.

Ingrid Postma is werkzaam als klinisch psycholoog en Leadexpert bij GGZ Noord Holland Noord, waarbij zij naast patientenzorg zich bezighoudt met de implementatie van gedragstherapie en het ACT groepsaanbod implementeert.

Jacqueline A-Tjak werkt sinds 1987 in de GGZ en sinds 2018 bij Skils als klinisch psychologe. Zij werkt vanaf  2004 met ACT en geeft ACT in groepsverband sinds 2007. Bij Skils is zij verantwoordelijk voor de implementatie van ACT als behandelmethodiek.

De docenten hebben gezamenlijk de inhoud en het draaiboek van deze cursus ontwikkeld. Beiden zijn aanwezig bij elke uitvoering van deze cursus. Indien het deelnemersaantal kleiner is dan 12 personen, wordt overwogen om een van beide trainers de cursus te laten geven.

**Programma dag 1**

**Onderwerpen**

De volgende onderwerpen komen in deze bijeenkomst aan bod:

* Verwachtingen van de cursus, leerbehoeften en persoonlijke leerdoelen cursisten
* Wetenschappelijke evidentie mbt ACT in groepen
* Indicatiestelling : wanneer kiezen voor ACT groepstherapie en hoe verhoudt zich dat tot de richtlijnen
* Introductie van het protocol
* Het kennismakingsgesprek met de client : hoe motiveer je en waar let je op
* Oefenen met het protocol, de interventies

**Leerdoelen**

Na afloop van de eerste cursusdag :

1. Zijn uw leerdoelen en verwachtingen expliciet besproken
2. Bent u in staat tot adequate indicatiestelling voor ACT in de groep
3. Heeft u een voorbeeld van hoe u een kennismakingsgesprek voert, met het oog op deelname aan de ACTgroep.
4. Bent u op de hoogte van de evidentie mbt de werkzaamheid van ACT in de groep
5. Heeft u de beschikking over een protocol voor een ACTgroep.
6. Heeft u een start gemaakt met het oefenen van interventies uit het protocol.

**Literatuur**

Ter voorbereiding op de eerste cursusdag bestudeert u :

Westrup, D., & Wright, M. J. (2017). *Learning ACT for Group Treatment: An Acceptance*

*and Commitment Therapy Skills Training Manual for Therapists.* Context Press.

**Tijdschema**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Activiteit | Leerdoel | Werkvorm |
| 10.00-10.30 | Kennismaking, bespreken verwachtingen en leerbehoeften. | 1 | Plenair gesprek |
| 10.30-11.00 | Presentatie van wetenschappelijke inzichten | 4 | Interactieve uitleg door docent(en) |
| 11.00-11.15 | Presentatie van het protocol ACT for Life | 5 | Interactieve uitleg door docent(en) |
| 11.15-11.30 | Pauze |  |  |
| 11.30-12.00 | Presentatie van het protocol ACT for Life (vervolg) | 5 | Interactieve uitleg door docent(en) en modelling |
| 12.00-12.30 | Het voeren van een kennismakingsgesprek voor de ACTgroep : een voorbeeld | 3 | Modelling door docent |
| 12.30 – 13.30 | Lunch |  |  |
| 13.30 -14.30 | Oefening: Het voeren van een kennismakingsgesprek voor de ACTgroep | 3 | Modelling en rollenspellen in twee- of drietallen. |
| 15.15-15.45 | Indicatiestelling voor de ACTgroep, waar let je op | 2 | Interactieve uitleg door docent(en) |
| 15.45-16.00 | Pauze |  |  |
| 16.00-17.15 | Oefening interventies : aanvaarding-oefeningen in groepsverband | 6 | Modelling en rollenspellen in twee- of drietallen. |

**Programma dag 2**

**Onderwerpen**

De volgende onderwerpen komen in deze bijeenkomst aan bod:

* De inhoud van het protocol
* Het oefenen van de interventies in het protocol
* Beredeneerd afwijken van het protocol : juist wel of juist niet ?
* Veel voorkomende valkuilen en hoe dit te vermijden of op te lossen

**Leerdoelen**

Na afloop van de tweede cursusdag :

1. Bent u op de hoogte van de inhoud van het protocol
2. Heeft u geoefend met de interventies van het protocol
3. Heeft u kennis van mogelijkheden om – beredeneerd- het protocol aan te vullen en/of uit te breiden.
4. Heeft u kennis van de meest voorkomende valkuilen
5. Heeft u geoefend met oplossingen
6. Bent u in staat om een ACTgroep te starten in uw eigen werksetting

**Tijdschema**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Activiteit | Leerdoel | Werkvorm |
| 10.00-10.30 | Terugblik voorgaande dag, ruimte voor overgebleven vragen | 1 t/6 vorige dag | Plenair gesprek |
| 10.30-11.30 | De inhoud van het protocol , deel I en II | 1 | Interactieve uitleg door docent(en) |
| 11.30 –11.45 | Pauze |  |  |
| 11.45-12.30 | Oefenen : defusie-intervenies in de groep | 2, 6 | Modelling en rollespel in twee of drietallen |
| 12.30-13.30 | Lunch |  |  |
| 13.30-14.30 | Protocol deel III en IV van het protocol | 1 | Interactieve uitleg door docent |
| 12.30 – 13.30 | Lunch |  |  |
| 13.30 -14.30 | Oefenen: waarden-interventies in de groep | 2, 6 | Modelling en rollenspellen in twee- of drietallen. |
| 15.15-15.45 | Oefenen : Passagiers in de bus, de metafoor uitspelen in de groep | 4 | Rollenspel in de groep |
| 15.45-16.00 | Pauze |  |  |
| 16.00-17.00  17.00 -17.15 | Oefenen met omgaan met valkuilen  Afsluiten, laatste vragen | 5,6  6 | Modelling en rollenspellen in twee- of drietallen. |