

Specialistische module

ACT (Acceptance & Commitment Therapie) in systeemtherapie.

*Gedragsverandering in relaties op basis van
een
derde generatie gedragstherapie.
(40 uur)*

Docent :
Denise Matthijssen
(www.denisematthijssen.nl)

Algemene introductie van de cursus

Deze specialistische module biedt een verdieping van de kennis en vaardigheden die zijn opgedaan tijdens het volgen van de Inleidende en Verdiepende module. De cursist ontwikkelt zich verder in datgene wat geleerd is tijdens de eerste fase van de opleiding en specialiseert zich. De methode die centraal staat in deze specialistische module is ACT (Acceptance & Commitment Therapie). In deze specialistische module, leert de cursist gedragsverandering in relaties te weeg te brengen, gebruik makend van ACT.

Dit cursusdraaiboek zal onderstaande onderdelen van de opleiding beschrijven:

- Inleiding
- Inhoud
- De doelgroep
- Het doel van de cursus
- De visie op leren
- De werkwijze
- De toetsing
- De docent
- Het programma
- De literatuurlijst (losse bijlage)

Daarna zal voor iedere module afzonderlijk beschreven worden

- Het onderwerp, de doelen, het huiswerk, de opdrachten en
- De opbouw per cursusdag

Inleiding

Systeemtherapie is een vorm van psychotherapie die richt zich zowel op:

- het verminderen van ontwikkeling belemmerende interacties als
- het versterken interacties die bijdragen aan ontwikkeling binnen relaties en toename van veerkracht.

Met behulp van diverse systemische perspectieven en werkwijzen, wordt aan deze verandering gewerkt. Er wordt gewerkt op verschillende lagen (betekenisgeving/beleving, gedachten/overtuigingen, emoties, gedrag) die van invloed zijn op de dynamiek, de interactiepatronen en de aard van de relaties.

Binnen de specialisatie ACT in systeemtherapie wordt het accent gelegd op het bevorderen van gewenste interacties én interpersoonlijke groei, op basis van ACT. ACT is een vorm van gedragstherapie (3^e generatie). ACT sluit aan bij de gedragstherapeutische en ervaringsgerichte stroming systeemtherapie.

ACT richt zich op gedragsverandering, door de focus te leggen op werkzaamheid van gedrag in het kader van gekozen waarden van cliënten (commitment) en het effectief omgaan met gedachten en emoties (acceptance) waardoor bewust gekozen kan worden voor aan waarden toegewijde acties.

ACT is een evidence based therapievorm die inmiddels (met goed resultaat) wordt ingezet binnen o.a. de revalidatie, zorg voor cliënten met chronische pijn en lichamelijk onverklaarde klachten, in de BGGZ en SGGZ, verslavingszorg, preventie en coaching, ACT is toepasbaar voor volwassenen, kinderen, jongeren en gezinnen. (voor meer informatie zie <https://www.acbsbene.com/voor-clienten/is-act-effectief/>)

ACT gaat er vanuit dat streven naar geluk op korte termijn (bijvoorbeeld door te vechten met/ontkennen van onplezierige gedachten en emoties) op de lange termijn zorgt voor meer problemen, omdat het bijdraagt aan psychologische inflexibiliteit. Binnen ACT wordt als alternatief voor het streven naar geluk het streven naar een waardevol leven voorgesteld, waarbij men de bereidheid ontwikkelt om op een accepterende manier met onvermijdelijke gedachten en gevoelens om te gaan. ACT beschrijft een aantal kernprocessen die hieraan kunnen bijdragen: de kern-processen van psychologische flexibiliteit. In de specialistische opleiding wordt het uitvragen en inzicht geven in belemmerende interactie patronen die samenhangen met psychologische inflexibiliteit als vaardigheid getraind. Daarnaast worden cursisten getraind in het aanbieden van experiëntiële oefeningen die de psychologische flexibiliteit vergroten en daarmee van invloed kunnen zijn op gewenste interacties.

ACT integreren binnen systeemtherapie is relatief nieuw, maar kan binnen de huidige trend om trans diagnostisch te werken, op een groeiende belangstelling rekenen. ACT in Systeemtherapie geeft hulpverleners handvaten om vanuit een ervaringsgericht kader, op een praktische en onderbouwde manier invulling te geven aan effectieve gedragsverandering van cliënten. In deze module, kunnen cursisten de basis leggen om ACT in systeemtherapie te integreren.

Inhoud:

Cursisten doen kennis en vaardigheden op én ontwikkelen zich m.b.t. de therapeutische houding.

Kennis die cursisten opdoen betreft:

Basiskennis over ACT en de onderliggende theoretische basis. ACT binnen de toepassing in systemische ouderbegeleiding, gezinstherapie en relatietherapie.

Vaardigheden waar die cursisten opdoen zijn:

- Onderzoeken van veranderwensen op basis van commitment aan waarden,
- Onderzoeken van gepresenteerde bezorgdheden aan de hand van gewoontegedrag (psychologische inflexibiliteit) en de invloed daarvan op zich herhalende interactiepatronen.
- In kaart brengen van belemmerende gedachten, schema's, overtuigingen en beelden, die van invloed zijn op belemmerende interacties.
- Het in kaart brengen van controle strategieën die negatieve invloed hebben op de zelfregulatievaardigheden van het individu, de gezinsleden of het paar.
- Het bevorderen van vaardigheden om vanuit gekozen waarden, bewust te handelen in interactie met elkaar.
- Het bevorderen van zelfreflectie en zelfregulatievaardigheden (aandachtraining, defusie en acceptatie).
- Het stimuleren van gedragsexperimenten waarmee cliënten de ervaring kunnen opdoen dat ze zelf invloed hebben op meer gewenste interacties.

Ontwikkelen van de therapeutische houding:

De cursist oefent met het reflecteren op zijn/haar eigen psychologische flexibiliteit/inflexibiliteit. Er wordt gewerkt vanuit een gelijkwaardige houding ('we zitten in het zelfde talige schuitje'). De cursist oefent met het delen van eigen ervaringen (disclosure) in het omgaan met uitdagende situaties.

Inhoud

De module bestaat uit 8 dagen van 6 uur. Voor deze dagen verdiepen de cursisten zich in de literatuur en zal er middels het geven van een korte presentatie (stellingen/quiz) verdieping van deze kennis worden opgedaan. Op de cursusdagen zal het accent liggen op het opdoen van vaardigheden en het ontwikkelen van de therapeutische houding die voor het bieden van ACT in Systeemtherapie wenselijk is.

Doelgroep

GZ-Psychologen, Psychiaters, Gedrags wetenschappers, Orthopedagogen Generalist i.o. Systeemtherapeutisch werkers i.o. en overige behandelaren in de GGZ of jeugdhulpverlening met een gelijkwaardige opleiding, die zich willen specialiseren in de systeemtherapie

Doelstellingen

Deze specialistische module, draagt bij aan het ontwikkelen van:

- De benodigde competenties om systeem therapeutische technieken toe te passen.
- De benodigde competenties te ontwikkelen m.b.t. het bewust kiezen van ACT als behandelvorm.
- Het ontwikkelen van therapeutische vaardigheden die bijdragen aan gedragsverandering binnen gezinnen/partnerrelaties.
- Het ontwikkelen van een therapeutische houding waarin ruimte is voor disclosure en het delen van de innerlijke dialoog.

Het leerproces

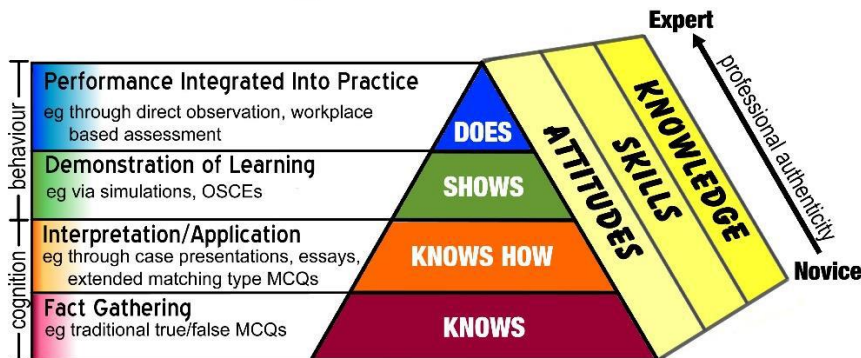
De specialistische module is grotendeels ervaringsgericht en bestaat naast het opdoen van kennis als verdieping in het systemische werken, voor het grootste deel uit het opdoen van vaardigheden en ervaring. Het leerproces tijdens deze specialistische module, is gebaseerd op gebaseerd op de visie van Miller (overgenomen uit: Richtlijn cursusdraaiboek TTC-ST 212 Versie: december 2017) én op de trainings-werkwijze van Karin de Galan.

Volgens Miller verloopt het leerproces in vier cyclisch opklimmende niveaus van kennis, vaardigheden en attitude (zie voor een schematische weergave figuur Millers Pyramide):

1. Weten (knows): kennis vergaren die nodig is om het vak van systeemtherapeut uit te kunnen oefenen; het afnemen van een schriftelijke test is een manier om te toetsen of een cursist dit niveau beheerst;
2. Weten hoe (knows how); weten hoe de vergaarde kennis toe te passen. Of een cursist dit kan blijkt bijvoorbeeld uit de presentatie van casussen en het schrijven van essays;
3. Tonen (shows): kunnen handelen in een gesimuleerde situatie. Het gaat hierbij om kennis én handelen. De cursist kan in rollenspellen en het oefenen van praktijksituaties laten zien of dit niveau wordt beheerst;
4. Doen (does): het kunnen toepassen van de verworven kennis, vaardigheden en attitude in een echte, complexe praktijksituatie. Toetsing van dit niveau vindt plaats tijdens de supervisie. Met het behalen van het hoogste niveau stopt het leren niet. De cursist blijft zich tijdens het werken continue door ontwikkelen.

MILLER'S PRISM OF CLINICAL COMPETENCE (aka Miller's Pyramid)

it is only in the "does" triangle that the doctor truly performs

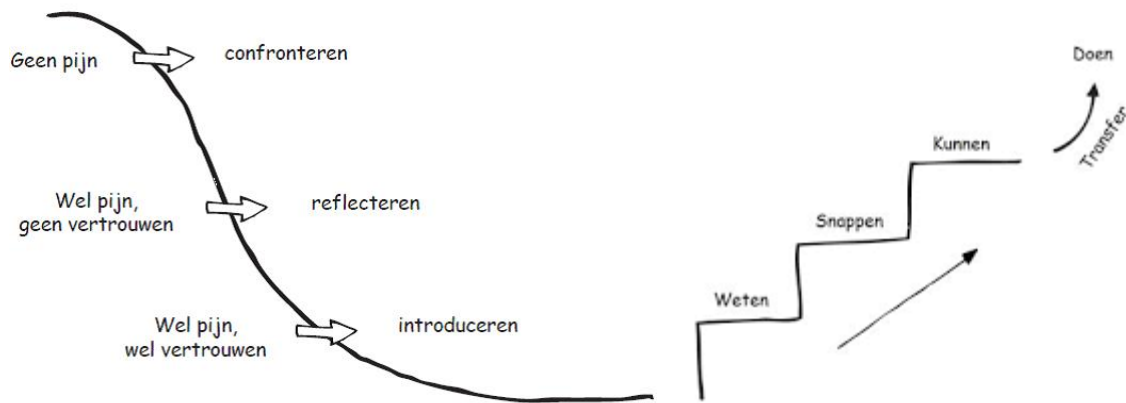


Based on work by Miller GE. *The Assessment of Clinical Skills/Competence/Performance*; Acad. Med. 1990; 65(9): 63-67
Adapted by Drs. R. Mehay & R. Burns, UK (Jan 2009)

In de visie van de trainingmethode van Karin de Galans, ligt het accent op:

- Aansluiten bij de veranderbehoefte van de cursisten,
- Het stapsgewijs opdoen van ervaring en het direct kunnen toepassen van de geleerde theorie.

Het leerproces van cursisten wordt aan de hand van praktijkoefeningen, reflecteren op de werkzame reacties en getoonde vaardigheden (a.d.h.v. checklist), op een inzichtelijke en effectieve manier gestimuleerd. Vaardigheden worden getraind op basis van confronterende startoefeningen met een checklist, midden-oefeningen (demonstratie en uitleg, videofragment kijken en reflecteren op getoonde materiaal) en een aantal kernoefeningen (praktijkoefening/rollenspel op basis van een casus). Doel van de confronterende start oefening is het vergroten van de bereidheid om te gaan oefenen en het zichtbaar maken van ambivalenties t.a.v. het werken met het behandelmodel.



De visie op leren

Mijn visie op leren beschrijf ik aan de hand van het verkrijgen van kennis, vaardigheden en een houding die aansluit bij de competenties van de ST, welke zijn opgedaan in de Inleidende en Verdiepende module.

Kennis:

Kennis over ACT (de theoretische onderbouwing van deze therapievorm) vormt de basiskennis van deze specialistische module. Er wordt speciale focus gelegd op de invloed die gedachten, schema's, overtuigingen over relaties en zelfbeelden, hebben op interactieproblemen. Basiskennis over systeemdynamiek wordt veronderstelt aanwezig te zijn vanuit de Inleidende (60 uur) en Verdiepende (72 uur) modules, die voorafgaand aan deze specialisatie zijn gevolg.

Vaardigheden:

Systeemtherapie bedrijven doe je door voortdurend de koppeling theorie en toepassing in de praktijk te blijven maken. O.a. door kennis als filter en kader te gebruiken bij het kijken naar relaties en bij het kiezen van de interventie. Bewust kiezen wat je doet en kunnen onderbouwen wat je doet is m.i. een belangrijke kernvaardigheid van een systeemtherapeut. Dit maakt namelijk dat je in staat bent om een systemische-hypothese te maken, bespreken onderbouwen en aanpak hierop te laten aansluiten en deze vervolgens te kunnen evalueren. Bewust handelen, vraagt van therapeuten ook dat zij er hun aandacht bij hebben. In deze specialistische module zal de cursist ervaring opdoen in het onderzoeken van belemmerende gedragspatronen, vanuit psychologische inflexibiliteit van de gezinsleden/partners én ACT vaardigheden inzetten, waarmee gezinsleden/partners, gedragsverandering kunnen realiseren op basis van psychologische flexibiliteit. De cursist doet vaardigheden op in het aanbieden van experiëntiële oefeningen, waarmee gedragsverandering middels ervaring wordt beïnvloedt.

Houding:

Als systeemtherapeut kies je je reactie op basis van een gedegen inschatting over de dynamiek die er binnen relaties speelt (kennis) en stem je deze af op zowel het contact wat je met cliënten hebt. Bewust kiezen voor wat je als systeemtherapeut doet, vraagt een zelfbewuste, open en niet oordelende houding. ACT heeft specifieke aandacht voor de kwaliteit van de therapeutische relatie en vraagt van de cursisten dat zij zich ook bewust zijn van hun eigen houding en dit kunnen hanteren binnen de therapeutische relatie. ACT stelt dat disclosur een van de effectieve elementen is binnen de therapeutische relatie en werkzame bestanddelen van de therapie. Om deze reden zal er tijdens deze specialistische module aandacht zijn voor:

- De neigingen van de cursist die de dynamiek ongewild bekrachtigen binnen de therapeutische relatie (bijvoorbeeld conflictvermijding vanuit de eigenleergeschiedenis),
- De intenties van de cursist (gekozen waarden) binnen de therapie en deze leidend laten zijn bij het bewust kiezen voor gedrag binnen de therapeutische relatie (bijvoorbeeld bewust wel confronterende feedback geven vanuit innerlijke dialoog om daarmee een ander perspectief te geven).

Hoe wordt aangesloten bij verschillende leerstijlen?

Omdat iedereen op zijn eigen manier leert en iedereen een eigen stijl heeft, worden tijdens de cursus verschillende werkvormen aangeboden. Daarnaast is de cursus zo opgebouwd, dat cursisten op basis van kennis, ervaring kunnen opdoen en ze hier op kunnen reflecteren. Bij de keuze voor deze opzet heb ik me laten inspireren door de beschrijving en ervaring met de leerstijlen van Kolb en het eerder genoemde model van Karin de Galan.

Om de ervaringen tijdens de opleidingsdagen te verdiepen, krijgen cursisten tijdens praktijkoefeningen de opdracht elkaar te observeren en feedback aan elkaar te geven. De cursisten schrijven een reflectieverslag, wat samen met het schrijven van een casusconceptualisatie toetsing vormt.

Hoe wordt aandacht besteed aan het bewust kiezen voor interventies?

Vanuit mijn jarenlange ervaring met ACT in therapie en het geven van trainingen in ACT (basis en in trainingen voor trainers ACTief opvoeden, Samen ACTief in je gezin en ACT your way) sta ik als opleider boven de lesstof en kan ik voortdurend schakelen tussen aanbieden van theoretische kennis en het trainen van vaardigheden.

In het programma zijn aandachtsoefeningen en reflectieopdrachten opgenomen, met als doel om de systeemtherapeut in spe, te leren zich bewust te zijn van zichzelf in contact met cliënten en zichzelf als instrument in het contact bewust te kunnen inzetten. Als opleider heb ik hier, naast het lesprogramma, ook invloed. Zowel een rustige uitnodigende houding t.a.v. het opdoen van ervaringen als door duidelijk te zijn over wat m.i. nodig is om te kunnen leren en reflecteren.

Vanuit welke inhoudelijke referentiekaders werkt de docent?

Ik ben ik met name geïnspireerd en beïnvloed vanuit het structurele, strategische, gezins-ontwikkelings en hechtings-perspectief. Daarnaast ben ik ook geïnspireerd door het sociaal- en Functioneel- contextualisme en de Relational Frame Theory. Functioneel contextualisme en de Relational Frame Theory, zijn de wetenschapsfilosofie die ten grondslag liggen aan Acceptance & Commitment Therapie. Deze gedragstherapievorm, heb ik geïntegreerd in mijn werk als systeemtherapeut. Dit is o.a. te zien aan dat ik onderzoek wat de functie van gedrag is van cliënten, wat de effecten onderling zijn van gedragingen en of men zich bewust is van deze onderlinge effecten en of de interactiepatronen en dynamiek aansluit bij de ontwikkelingsfase en gezinsfase ontwikkeling en daarbij passende ontwikkelingstaken. Daarnaast is het te zien aan de grote rol die er is weggelegd voor de invloed van taal en gedachten over zichzelf en elkaar (relational frames in de vorm van schema's, zelfbeelden en verhalen) op het gedrag van cliënten.

Werkwijze

Bij de start van de specialistische module wordt kort stilgestaan bij de persoonlijke motivatie voor de gekozen specialisatie en het gewenste toepassingsgebied (Individueel, Gezinstherapie, Relatietherapie). Op basis hiervan formuleert de cursist persoonlijke leerdoelen m.b.t. zowel het opdoen van kennis als vaardigheden en ontwikkelen van de therapeutische houding.

Iedere cursusdag kent een **vaste structuur** waarin de volgende onderdelen terugkomen: theoretische inleiding (kennis), ervaring opdoen met toepassen van systeem-therapeutische-interventies (vaardigheden) en het reflecteren op de oefensituaties en therapeutische contacten uit de praktijk van de cursist (houding).

Werkvormen:

De werkvormen die gebruikt zullen worden zijn:

1. Verdiepen van kennis op basis van stellingen en quiz: de cursisten schrijven zich op de eerste lesdag in voor het voorbereiden van het eerste half uur van de lesdag. De cursisten maken in Kahoot (of een vergelijkbaar online programma) een quiz of reeks stellingen aan die de kern van de literatuur beslaan.
2. De docent zal deze bijdrage van de cursisten aanvullen door de belangrijkste interventies en te trainen vaardigheden kort toe te lichten/onderbouwen.
3. Trainen van vaardigheden aan de hand van checklist.
4. Reflecteren op de getrainde therapeutische vaardigheden,
5. Reflecteren op jezelf als therapeut en bewust gebruik maken van je innerlijke dialoog.

Aan het eind van elke bijeenkomst schrijft een cursist notulen van de bijeenkomst, hierin worden de belangrijkste leerervaringen, geoefende vaardigheden en inzichten beschreven.

Verwachtingen van de cursisten (40 uur)

Het toetsen: Cursisten worden getoetst aan de hand van een reflectie verslag en een schriftelijke beschrijving over een gezin/echtpaar: casusconceptualisatie.

Evaluatie: zal digitaal plaatsvinden na afloop van de opleiding.

Aanwezigheidsverplichting:

Er is een aanwezigheidsverplichting van 90%, bij afwezigheid tussen de 10% en 20% worden inhaalopdrachten gemaakt die de stof van de betreffende gemiste cursusdag behandelen.

Aantal deelnemers per cursus:

Het aantal deelnemers met een docent is 14 personen.

Docent (en):

Denise Matthijssen NVRG erkend Systeemtherapeut, Opleider TTC en Supervisor en ACT therapeut en **trainer**. Vanaf 2008 pas ik ACT toe in systeemtherapie binnen de Kinder en Jeugd GGZ. Samen met een collega heb ik de ACT-cursus voor ouders ACTief opvoeden ontwikkeld. In 2012 is mijn gelijknamige boek verschenen bij Hogrefe (www.actiefopvoeden.nl). In 2015 schreef ik het werkboek voor gezinnen op basis van ACT: Samen ACTief in je gezin (www.samenactiefinjegezin.nl). Voor jongeren schreef ik het werkboek ACT your way (Boom 2018) en therapeutenhandleiding (Boom 2020). www.actyourway.nl . ACT your way is opgenomen in het Protocolaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten van Caroline Braet Susan Bogels (2020)

Programma: Specialistische module ST & ACT 40 uur

| | |
|-------|---|
| Dag 1 | Hoe kan ACT toegepast worden in Systeemtherapie? |
| Dag 2 | - Veranderwensen van cliënten: concreet gedrag in kaart brengen (a.d.h.v. individuele en gezamenlijke waarden, gezamenlijke intenties). - Cliënten inzicht geven in onwerkzame interactiepatronen . |
| Dag 3 | - Cliënten inzicht geven in hun eigen niet helpende gedrag (psychologische inflexibiliteit). - Inventariseren van de overtuigingen die de client over zichzelf (schema's en zelfbeelden) en anderen heeft en de invloed hiervan op de interacties. |
| Dag 4 | Cliënten zelf laten beslissen welk gedrag ze willen veranderen (proces van creatieve hopeloosheid) Behandeltraject voorstellen en afspreken (ervaringen opdoen in toegewijde acties en kiezen voor gedrag vanuit waarden en gezamenlijke intenties). |
| Dag 5 | Zelfregulatievaardigheden van cliënten bevorderen (vaardigheden voor psychologische flexibiliteit vergroten: o.a. mindfulness, observerende zelf, defusie, acceptatie). |
| Dag 6 | Samenwerken aan gedragsverandering in gezinnen bevorderen a.d.h.v. Samen ACTief in je gezin. |
| Dag 7 | ACT gebruiken bij interpersoonlijke problemen en Partnerrelatietherapie |
| Dag 8 | ACT integreren in de praktijk en therapeutische houding |

Tijdsindeling per dag (met uitzondering van dag 1):

9.30-10.15 Verdieping van de literatuur

10.15-11.00 Start oefening (trainen vaardigheid of experiëntiële oefening).

11.00-11.15 Koffie pauze

11.15-12.00 Feedback en korte aanvullende rond trainen.

12.00-12.30 Demonstratie, uitleg en/of verdiepende oefening.

12.30-13.15 Pauze

13.15- 14.45 Training vaardigheid experiëntiële oefeningen met feedbackronde.

14.45-15.00 Thee pauze

15.00-16.00 Training vaardigheid /experiëntiële oefening en reflectie oefening m.b.t. therapeutische houding.