

DRAAIBOEK

4-daagse 'train de trainer'

IK BEN HIER



INHOUD DRAAIBOEK

TRAINING IN DE UITVOERING VAN HET PROTOCOL “IK BEN HIER”	2
KOSTEN	2
VOOROPLEIDINGSEISEN	3
WAT LEER JE TIJDENS DE TRAINING?	3
UITVOERING	5
OVERZICHT GROEPSPROTOCOL ‘IK BEN HIER’	6
PROGRAMMA TRAINING	7
VERPLICHTE LITERATUUR	8
STUDIELAST	8
THUISWERK	9
EINDTOETS	9
CERTIFICAAT	10
LITERATUURLIJST	10
DE OPLEIDER	12
BIJLAGEN	
ACT4KIDS	13
EINDTOETS	19
CASUSCONCEPTUALISATIE	20

TRAINING IN DE UITVOERING VAN HET PROTOCOL “IK BEN HIER”

Het groepsprotocol ‘ik ben hier’ is geschreven op basis van Acceptance & Commitment Therapy (ACT) en het daaruit voortgekomen model ACT4kids.

ACT is een cognitief-gedragstherapeutische methodiek waarbij de nadruk ligt op gedragsverandering ten aanzien van de eigen omgeving en ten aanzien van de eigen gedachten en gevoelens. De context neemt dus een grote plaats in, in de analyse van de problematiek. De interventies zijn daarom dan ook gericht op de individuele cliënt en zijn specifieke context waarbinnen het gedrag plaatsvindt en per definitie is ACT daarom een transdiagnostische methodiek die niet gericht is op de algemene klacht zoals die is terug te vinden in de DSM. De ACT therapeut biedt daarom interventies aan die per cliënt en zelfs per moment kunnen verschillen.

Kortom: de ACT therapeut levert maatwerk.

Een protocol dat heel strikt gevolgd wordt, staat dit maatwerk in de weg en maakt de therapeut rigide. Daarnaast heeft een protocol in algemene zin ook wat betreft effectiviteit niet de voorkeur boven niet-protocollair werken. Het is dus om deze twee redenen belangrijk dat de therapeut die het groepsprotocol ‘ik ben hier’ uitvoert, in die mate getraind is in de achterliggende theorie en de praktische implicaties van ACT. Op die manier kan de therapeut het protocol als richtlijn gebruiken en daar waar nodig naar eigen inzicht en ervaring ervan afwijken en reageren op dat wat de cliënt op dat moment nodig heeft, en tegelijkertijd voldoende gebruik te blijven maken van de ACT methodiek.

KOSTEN

In-company: € 5800,00

- deelname van maximaal 14 personen
- trainingskosten zijn wegens CRKBo registratie vrijgesteld van BTW

- exclusief verplichte literatuur (Harris, R. (2020). “ACT in de praktijk” en Samsen, G.M., & De Heus, J. L. (2017). Acceptance and Commitment Therapy bij kinderen en jongeren” kosten: € 77,00 per deelnemer)
- exclusief lunch, koffie/thee en trainingsruimte: deze worden georganiseerd en bekostigd door de opdrachtgever

- inclusief deelnemersmap met werkbladen, trainingsmateriaal, toegang tot toolbox, per trainingsdag minimaal 2 gadgets die in begeleiding ingezet kunnen worden
- inclusief voorbereiding en reistijd opleider
- op alle diensten die ACT4kids aanbiedt de Algemene Voorwaarden van toepassing zoals gepubliceerd op de website www.act4kids.nl

Particulier:**€ 799,00**

- geplande trainingen worden gepubliceerd in de agenda op www.act4kids.nl en het aanvragen van een inschrijfformulier kan via dezelfde site. Deelnameplekken worden toegekend op volgorde van ontvangst van volledig ingevuld inschrijfformulieren.
- deelname in een groep van maximaal 10 personen
- trainingskosten zijn wegens CRKBo registratie vrijgesteld van BTW

- inclusief verplichte literatuur (Harris, R. (2020). "ACT in de praktijk" en Samsen, G.M., & De Heus, J. L. (2017). Acceptance and Commitment Therapy bij kinderen en jongeren" kosten: € 77,00 per deelnemer)
- inclusief deelnemersmap met werkbladen, trainingsmateriaal, toegang tot toolbox, per trainingsdag minimaal 2 gadgets die in begeleiding ingezet kunnen worden
- inclusief lunch, koffie/thee

- op alle diensten die ACT4kids aanbiedt de Algemene Voorwaarden van toepassing zoals gepubliceerd op de website www.act4kids.nl

VOOROPLEIDINGSEISEN

De 4-daagse training 'Ik ben hier' op basis van ACT4kids is op hbo+/WO+ niveau.

Om deze reden zijn de vooropleidingseisen dat je een erkend diploma hebt op minimaal hbo/WO niveau van een op therapie/coaching gerichte studie en liefst ook enige ervaring in bv. gesprekstechnieken en opstellen dan wel uitvoeren van behandelplannen.

In de 'Ik ben hier' training maak je kort kennis met de basisbeginselen van Acceptance & Commitment Therapy en de toepassing ervan bij kinderen en jongeren. Een basis- of vooropleiding rond ACT is dus niet nodig. Wel kan de training meer verdieping en handvatten bieden in de begeleiding van kinderen en jongeren bovenop een basisopleiding ACT.

WAT LEER JE TIJDENS DE TRAINING?

ACT4kids 'Ik ben hier' is een 4 daagse opleiding Acceptance & Commitment Therapy (ACT) met nadruk op de begeleiding van kinderen en jongeren.

In de opleiding krijg je een introductie van de theoretische achtergrond van ACT en ligt vooral de nadruk op de praktische toepassing van Acceptance & Commitment Therapy bij kinderen en jongeren middels het ACT4kids model en het bijbehorende protocol 'Ik ben hier'.

Het ACT4kids model is toepasbaar voor iedereen die kinderen en/jongeren begeleidt. Het geeft structuur aan je begeleiding en maakt belangrijke processen binnen ACT ook voor kinderen begrijpelijk, omdat het is aangepast aan de neurologische en psychologische ontwikkeling van kinderen. Door gebruik te maken van spel en metaforen sluit het tevens beter aan bij hun belevingswereld.

ACT is Engels voor 'doen'. In de opleiding draait alles om ervarend en spelend leren. Wanneer je actief deelneemt aan de opleiding door het doen van opdrachten tussen de opleidingsdagen, door uit te wisselen wat je eerste ervaringen zijn in het uitvoeren van het geleerde en door samen te oefenen, leer je vaak het meest. Ik zorg voor inzicht gevende, grappige of spannende opdrachten en als je er zelf één weet: deel!

Na afloop heeft de therapeut:

- Basiskennis van ACT waaronder de 6 kernprocessen die gezamenlijk bijdragen aan psychologische flexibiliteit (acceptatie, defusie, mindfulness, zelf-als-context, waarden en toegewijde actie) en hoe deze samenwerken
- Kennis van het ACT4kidsmodel en hoe de structuur daarvan door te voeren naar psychologische begeleiding.
- Praktische ervaring met het toepassen van ervaringsgerichte oefeningen en gesprekstechnieken die leiden tot het vergroten danwel versterken van vaardigheden die een rol spelen bij de ACT kernprocessen
- Ervaring met het toepassen van het groepsprotocol 'ik ben hier'
- Persoonlijk ervaring in het herkennen van de 6 kernprocessen en bijbehorende ACT4kidsvaardigheden bij zichzelf en heeft ervaringsgerichte oefeningen op zichzelf toegepast.

Algemeen leerdoel:

Het in beginsel kunnen toepassen van Acceptance and Commitment Therapy bij kinderen en jongeren gebruikmakend van de methodiek ACT4kids in zowel individuele als groepsgerichte begeleiding.

Subdoelen theorie:

- Basiskennis en -toepassing van de theoretische achtergrond van Acceptance and Commitment Therapy (zes kernprocessen, psychologische flexibiliteit als doel, Relational Frame Theory, Creatieve Hulpeloosheid)

- Verschillen en overeenkomsten kennen in de toepassing van ACT bij en de toepassing van ACT bij kinderen en jongeren, rekening houdende met de psychologische neurologische ontwikkeling.

Subdoelen diagnostiek:

- Functionele analyse kunnen maken van gedrag van kinderen en jongeren en de rol van context hierin mee kunnen nemen.
- Kunnen opstellen van casusconceptualisatie aan de hand van ACT4kids model.

Subdoelen behandeling:

- Kunnen opstellen van een begeleidingsplan.
- Verschillende ervaringsgerichte oefeningen kennen en kunnen uitvoeren.
- Therapeutische grondhouding kennen en voldoende kunnen uitdragen.
- Kennen en kunnen uitvoeren van protocol 'Ik ben hier' voor groepen met handvatten voor het individueel toepassen ervan.

UITVOERING

De training kent afwisselende elementen van theorie en praktische uitvoering. Tijdens het uitvoeren van de protocolsessies worden er vooral ervaringsgerichte oefeningen gedaan, waarbij extra ruimte is voor uitleg over de manier van introduceren van de oefeningen bij kinderen en jongeren en hoe de overdracht te maken van dat wat in de groepsessies aan de orde komt naar de begeleiding van de ouders en/of het systeem.

Het protocol dat wordt uitgevoerd tijdens de training is het groepsprotocol voor kinderen van 6 – 12 jaar, waarbij wordt stilgestaan bij varianten in de aanbidding van ACT4kids aan 12 – 18 jarigen of ouder wanneer daar binnen de trainersgroep vraag naar is. De verschillen zitten voornamelijk in een ander gebruik van metaforen en de vorm van de oefeningen. De basis – het ACT4kids model – blijft altijd hetzelfde en is losgekoppeld van de specifieke metaforen ook te gebruiken voor alle leeftijden, zoals jong-volwassenen en volwassenen.

OVERZICHT GROEPSPROTOCOL 'IK BEN HIER'

SESSIE 1

Opstartoefening	10 minuten
Vorstelrondje namen	15 minuten
Verhaal ' het Eiland' & tekenen eiland	30 minuten
Tussenoefening: open plek in het whááá-woud	10 minuten
Oefening: het Whááá-woud	50 minuten
Thuis oefenen: met open plek	05 minuten

SESSIE 2

Opstartoefening	10 minuten
De uil	10 minuten
Oefening: kleuren in je lijf	20 minuten
Tussenoefening (ontspannend/activerend)	10 minuten
Oefening: de uil laten vliegen + wat zegt jouw uil	45 minuten
Oefening: Hoe heet jouw uil?	20 minuten
Thuis oefenen: uilenbingo + hoe ziet jouw uil eruit	05 minuten

SESSIE 3

Opstartoefening: ruimte maken om mee te dragen	15 minuten
De olifant	15 minuten
Oefening: wegblazen (of uitkikken) van de uil	15 minuten
Tussenoefening (ontspannend/activerend)	10 minuten
Oefening: keuze maken – meedragen of wegblazen?	10 minuten
De olifant: wat neem jij mee op de rug?	45 minuten
Thuis oefenen: wegblazen + op je rug meedragen	10 minuten

SESSIE 4

Opstartoefening	10 minuten
Het hart en de kat	10 minuten
Oefening Ben je als een kat?	15 minuten
Oefening: de kat gaat met de uil aan de wandel	20 minuten
Tussenoefening (ontspannend/activerend)	10 minuten
Oefening Wat zit er in je hart?	40 minuten
Thuis oefenen: oefenen met de kat	05 minuten

SESSIE 5

Opstartoefening	10 minuten
De boom	10 minuten
Oefening: zijn als een boom	10 minuten
Oefening :In de boom zitten?	30 minuten
Tussenoefening (ontspannend/activerend)	10 minuten
Oefenen met de helikopter	45 minuten
Thuis oefenen: ik ben hier + de boom	05 minuten

SESSIE 6

Opstartoefening	10 minuten
Oefening: Je hart volgen	35 minuten
Tussenoefening (ontspannend/activerend)	10 minuten
Oefening: Tips aan mezelf camping	30 minuten
Oefening: Spiegelboom als afscheid	30 minuten
Uitloop	05 minuten

PROGRAMMA TRAINING

DAG 1

09:00 – 10:30	theorie: ACT in vogelvucht + creatieve hopeloosheid en hieruit te volgen stappen in ACT4kids-begeleiding
10:30 – 10:45	pauze
10:45 – 12:30	theorie: theoretische achtergrond (Relational Frame Theory)
12:30 – 13:00	lunch
13:00 – 15:30	praktijk: sessie 1 groepsprotocol + ruimte voor uitleg en nabespreking
15:30 – 15:45	pauze
15:45 – 16:45	theorie: ACT4kids model: korte uitleg boom, uil, hart, kat en olifant + vaardigheden die kinderen hierbij kunnen opdoen
16:45 – 17:00	thuiswerk en afronding

DAG 2

09:00 – 10:00	nabespreken thuiswerk + eventuele vragen/casuïstiek
10:00 – 12:30	praktijk: sessie 2 groepsprotocol + ruimte voor uitleg en nabespreking
12:30 – 13:00	lunch
13:00 – 15:30	praktijk: sessie 3 groepsprotocol + ruimte voor uitleg en nabespreking
15:30 – 15:45	pauze
15:45 – 16:45	theorie: acceptatie + defusie + onderscheid pijn & lijden
16:45 – 17:00	thuiswerk en afronding

DAG 3

09:00 – 10:00	nabespreken thuiswerk + eventuele vragen/casuïstiek
10:00 – 12:30	praktijk: sessie 4 groepsprotocol + ruimte voor uitleg en nabespreking
12:30 – 13:00	lunch
13:00 – 15:30	praktijk: sessie 5 groepsprotocol + ruimte voor uitleg en nabespreking
15:30 – 15:45	pauze
15:45 – 16:45	theorie: zelf-als-context + contact met het huidige moment
16:45 – 17:00	thuiswerk en afronding

DAG 4

09:00 – 10:00	nabespreken thuiswerk + eventuele vragen/casuïstiek
10:00 – 12:30	praktijk: sessie 6 groepsprotocol + ruimte voor uitleg en nabespreking
12:30 – 13:00	lunch

13:00 – 15:30	theorie: therapeutische houding + oefenen met het maken van een casusconceptualisatie (waaronder een functie-analyse van het gedrag van de cliënt) vanuit ACT4kids
15:30 – 15:45	pauze
15:45 – 16:30	praktijk: vragen over casuïstiek uitwerken in plenair rollenspel
16:30 – 17:00	Afrondende oefening de Spiegelboom

VERPLICHTE LITERATUUR

Verplicht

Harris, R. (2020). *ACT in de praktijk. Een heldere en toegankelijke introductie op Acceptatie- en commitmenttherapie*. Amsterdam: Hogrefe.

Samsen, G.M., & De Heus, J.L. (2017). *Acceptance and Commitment Therapy bij kinderen en jongeren*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Aanbevolen

Eland, E. (2019). *Als verdriet op bezoek komt*. Amsterdam: Leopold.

Harris, R. (2013). *Getting Unstuck in ACT: A Clinician's Guide to Overcoming Common Obstacles in Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Hayes, L. L., & Ciarocchi, J. (2019). *Ruimte om te groeien. Help jongeren omgaan met hun emoties, doelen bereiken en zich verbinden met anderen met behulp van ACT en positieve psychologie*. Amsterdam, SWP.

Mathijssen, D., De Rooij, E., & Bodden, D. (2018). *ACT your way. Doen wat werkt voor jou*. Amsterdam: Boom Uitgevers.

Steeman, M. (2018). *Wonderlijke Binnenwereld. Aan de slag met Acceptatie en Commitment Therapie een lees- en doeboek voor kinderen en jongeren*. Amsterdam, SWP.

STUDIELAST

Theorie	7	
Diagnostiek	4	
Behandeling	17	
Totaal contacturen (excl. pauzes)		28

Literatuurstudie	12	
Praktische uitvoering	3	
Eindtoets	3	
Totaal uren in eigen tijd		18

THUISWERK

Voor aanvang

Lezen: Hand-out ACT en ACT4kids
Artikel “ACT bij kinderen”

Doen: Werkblad “Het Whááá-woud” invullen

Na dag 1

Lezen: ACT bij K&J: blz. 7 - 25
Harris: blz 7 - 145

Doen: Werkblad “wat zegt de uil?”
Werkblad “uilenbingo”
Werkblad “open plek in het Whááá-woud”

Na dag 2

Lezen: ACT bij K&J: blz. 25 - 62
Harris: blz. 145 - 275

Doen: Werkblad “trainen voor olifant”
Bereidheidsoefening

Na dag 3

Lezen: ACT bij K&J: blz 67 - 119
Harris: 275 - 410

Doen: Werkblad “ik ben hier”
Werkblad “oefenen voor kat”
Werkblad “casusconceptualisatie”

EINDTOETS

Tijdens de laatste trainingsdag wordt er een begin gemaakt met het invullen van een casusconceptualisatie over een zelf ingebrachte casus. Na de training maakt de deelnemer deze zelfstandig compleet en levert deze digitaal in op een eigen gekozen moment. Zie de bijlage ‘eindtoets’ voor de voorwaarden waaraan de casusconceptualisatie moet voldoen.

CERTIFICAAT

Na het volgen van een ACT4kids- training en het inleveren van de eindtoets ontvangt de deelnemer een certificaat en heeft daarmee het recht tot gebruik van het keurmerk “ACT4kids gecertificeerd therapeut” zoals hieronder te zien is. Een vereiste hiervoor is dat de deelnemer minstens 90% van de training heeft gevolgd. Bij minder aanwezigheid kan in sommige situaties in overleg met de trainer een vervangende opdracht gemaakt worden om alsnog aan de benodigde kennis en ervaring te kunnen voldoen.

Een ACT4kids gecertificeerd therapeut heeft het recht om op de website www.act4kids.nl vermeld te worden, om op die manier beter vindbaar te zijn voor cliënten, ouders en verwijzers.



LITERATUURLIJST

Bij de totstandkoming van de training voor trainers en het groepsprotocol ‘Ik ben hier’ is gebruik gemaakt van de volgende literatuur:

- Barnes-Holmes, Y., McHugh, L., & Barnes-Holmes, D. (2004). Perspective-Taking and Theory of Mind. A relational Frame Account. *The Behavior Analyst Today*, 5 (1), pp. 15-25.
- Connolly, M. E., & Green, E. J. (2009). Evidence-Based Counseling Interventions with Children of Divorce: Implications for Elementary School Counselors. *Journal of School Counseling*, 7(26), pp. 1-37
- Duijvestijn, P. & Noordink, T. (2013). Kinderen van gescheiden ouders in de klinische praktijk. Scheidingsspecifieke elementen in diagnostiek en behandeling op basis van een Delphistudie. *GZ-Psychologie*, 1, 10-16.
- Gun, F. van der, & De Jong, L. de (2006). *Echtscheiding: kiezen voor het kind. In gesprek met kinderen over hun ervaringen na de scheiding van hun ouders*. Amsterdam: Uitgeverij SWP
- Harris, R. (2006). Embracing Your Demons: an Overview of Acceptance and Commitment Therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12 (4), 2-8.
- Harris, R. (2020). *ACT in de praktijk. Een heldere en toegankelijke introductie op Acceptatie- en commitmenttherapie*. Amsterdam: Hogrefe.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Ince, D., Rooijen van, K., & Verheijden, E. (2018). *Wat werkt bij scheiding*. Nederlands Jeugdinstituut (NJI), gevonden op <https://www.nji.nl/Scheiding-Praktijk-Wat-werkt> d.d. 23 oktober 2019
- Jansen, G. & Batink, T. (2014). *Time to ACT Het basisboek voor professionals*. Zaltbommel: Uitgeverij Thema.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Luoma, J.B., & Platt, M. G. (2015). Shame, self-criticism, self-stigma, and compassion in Acceptance and Commitment Therapy. *Current Opinion in Psychology*, 2, 97-101.
- Maarel van der, L. (2013). *Kinderen in spagaat: rouw na scheiding en overlijden*. Utrecht: Uitgeverij ten Have.
- McHugh, L., Barnes-Holmes, Y., & Barnes-Holmes,, D. (2004). Perspective taking as relational responding: A developmental profile. *The Psychological Record*, 54, pp. 115–144
- Montoya-Rodríguez, M. M., & Molina Cobos, F. J. (2018). Assessing Perspective-Taking in Children through Different Formats of Deictic Framing Protocol, *Behavior Analysis*, Huei-Tse Hou and Carolyn S. Ryan, IntechOpen, DOI: 10.5772/intechopen.74539.
- Neff, K.D., Rude, S.S., & Kirkpatrick, K. L. (2006). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality* 41, pp. 908-916.
- Ruiz, F. J., Cardona-Betancourt, V., Ramírez, E. S., & Salazar, D. M. (2018). A randomized multiple-baseline evaluation of acceptance and commitment therapy focused on repetitive negative thinking for child depression. Gevonden op <https://osf.io/hcvba> d.d. 8 januari 2020
- Samsen, G. M., & Heus, de J. L. (2017). *Acceptance and Commitment Therapy bij kinderen en jongeren*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Spruijt, E., & Kormos, H. (2014). *Handboek scheiden en de kinderen: Voor de beroepskracht die met scheidingskinderen te maken heeft*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum
- Templer, K; Matthewson, M; Haines, J; Cox, G. (2017). Recommendations for best practice in response to parental alienation: findings from a systematic review, *Journal of Family Therapy*, 39 (1), pp. 103 – 122
- Trinder, L., Kellet, J., & Swift, L. (2008). The relationship between contact and child adjustment in high conflict cases after divorce or separation. *Child and Adolescent Mental Health*, 13(4), pp. 181–187
- Weil, T. M., Hayes, S. C., & Capurro, P. (2011). Establishing a Deictic Relational Repertoire in Young Children. *The Psychological Record*, 61, pp. 371-390.
- Whittingham, K. & Coyne, L. W. (2019). *Acceptance and Commitment Therapy. The Clinician's Guide for Supporting Parents*. San Diego: Academic Press

DE OPLEIDER

Drs. Monique Samsen (1976) is beeldend therapeut, buitencoach en psycholoog. Ze vertaalde op basis van jarenlang werken met Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en kinderen en jongeren de ACT-hexaflex naar een model dat veel beter aansluit deze doelgroep: ACT4kids.

Monique werkt sinds 2003 met ACT en was één van de eerste psychologen in Nederland die de methodiek in de praktijk toepaste. Ze werkte op verschillende plaatsen als gezinsvervangende tehuizen, kinderopvang, psychiatrische crisisopvang en op scholen.

Momenteel werkt ze alweer vele jaren in haar eigen psychologiepraktijk in Arnhem waar ze kinderen, jongeren en volwassenen begeleidt middels ACT en leidt ze daarnaast sinds 2014 therapeuten op in methodisch handelen middels ACT.



ACT4KIDS

ACT is ontwikkeld door onder andere Steven Hayes, Kelly Wilson en Kirk Strosahl. Het is een praktische toepassing van uitgebreid wetenschappelijk onderzoek naar hoe wij als mensen leren (relational frame theory) en de functionaliteit van gedrag binnen de context van onze omgeving, maar ook onze leergeschiedenis.

Binnen ACT gaan we er vanuit dat je in je leven zowel fijne als pijnlijke ervaringen hebt en je logischerwijs hier dus positieve en negatieve gevoelens en gedachten door hebt. Vaak proberen we als mens te leren van het verleden en de toekomst te voorspellen, zodat we mislukking en andere vervelende ervaringen kunnen voorkomen. Helaas kan ons brein hier flink in doorslaan en voor je het weet ben je aan het vechten tegen een onzichtbare vijand: men lijdt het meest, aan het lijden dat men vreest..

Vechten tegen het onvermijdelijke kost niet alleen heel veel energie, het levert je op de lange termijn niets op. Beter is het om die vaardigheden te ontwikkelen die ervoor zorgen dat je in staat bent om te dealen met de moeilijke kanten van het leven en die angsten en piekergedachten die gaan over het verleden of de toekomst los te laten.

ACT leert je dus om mee te bewegen met dat wat het leven biedt – goed of slecht – en dus psychologisch flexibel te zijn.

De vaardigheden (of kernprocessen) die hierbij toegepast worden zijn acceptatie, defusie, mindfulness, zelf-als-context, waarden en waardegerichte actie. De vaardigheden worden door elkaar heen gebruikt en hebben zoveel raakvlakken dat ze niet als zes losse processen ‘werken’, maar als geheel, samen.

De 6 kernprocessen

Acceptatie: het erkennen van en openstaan voor alle ervaringen die het leven biedt: zowel positieve als negatieve.

Defusie: jezelf los kunnen zien van de gedachten en gevoelens die je hebt (je bent niet je gedachte, je hebt een gedachte).

Contact met het huidige moment: je zintuiglijke aandacht gaat naar de ervaringen die je hier en nu hebt. Je herkent en erkent dat je brein zaken uit het verleden erbij wil halen, en je toekomst wil voorspellen, maar je doet daar niets mee.

Deze vaardigheden zorgen ervoor dat je in staat bent om het leven te leven vanuit wat we in ACT termen het **'zelf-als-context'** noemen. Jij bent hier, nu. Alles wat je brein produceert is niet werkelijk hier.

Wanneer je deze vaardigheden in zet, ontstaat er ook meer ruimte voor en houd je energie over voor leven op een manier die voor jou persoonlijk belangrijk is: een waardevol leven.

Hiervoor is het van belang om te achterhalen welke **waarden** voor jou gelden en welk gedrag erbij hoort, om volgens deze waarden te leven, ook als er hindernissen zijn: dit noemen we **toegewijde actie**.

ONTWIKKELING ACT4KIDS

Dat accepteren oftewel meedragen van moeilijke gevoelens beter is om er tegen te vechten, dat inzicht is snel verkregen, maar dan..hoe doe je dat dan? En hoe maak ik dat inzicht eigenlijk duidelijk aan kinderen? En hoe weten kinderen en jongeren zelf in hun dagelijks leven wat de goede momenten zijn om iets anders te doen dat ze gewend zijn om te doen? Deze vragen worden beantwoord door het ACT4kids-model.

Op basis van meer dan 15 jaar ervaring in het werken met ACT bij kinderen en jongeren, heb ik ACT4kids ontwikkeld.

In 2003 waren er nog geen trainingen en moest ik de praktische uitoefening van ACT op eigen houtje uitzoeken. Het is mijn manier geweest om de theorie om te zetten naar praktisch handelen als therapeut.

Door de jaren heen, merkte ik dat dit praktische model ook heel helpend was voor diegenen die ik behandelde. Die werking versterkte zich, toen ik het steeds meer ging vertalen naar metaforen.

Het ACT4kids-model is de basis van waaruit je werkt en helpt je structuur geven aan je begeleiding en geeft kinderen, jongeren en hun ouders handvatten in de toepassing van ACT in hun dagelijks leven.

ACT4kids leert kinderen hun hart te volgen en de hindernissen die ze daarbij tegenkomen, zoals verlies, falen, afwijzing of ongeluk te nemen zoals ze zijn. Het kind mag er zijn. Wat deze ook denkt, voelt of doet. Hij of zij is al helemaal goed.

KORTE UITLEG FIGUREN EN BIJBEHORENDE VAARDIGHEDEN

HET EILAND

Het eiland staat symbool voor het leven. Het is de plek waarop alles van een plaats heeft: je talenten, je beperkingen, de situaties die je hebt meegemaakt en gaat meemaken, de mensen die je kent, hebt gekend en gaat kennen en die je bijvoorbeeld kunnen steunen of juist een uitdaging bieden.

Het eiland kan bij individuele begeleiding tijdens de intake gebruikt worden als semi-diagnostisch middel, vanwege de grote bron aan informatie die het oplevert: uit de onderwerpen die het kind tekent, de verhalen die hij erover vertelt, materiaalgebruik en -hantering, andere gedragingen die je ziet gebeuren in het hier-en-nu.

Bij het eiland horen de eilandelementen die de therapeut in kan zetten om specifieke informatie uit te wisselen of om in de therapiekamer concrete situaties uit het dagelijks leven te kunnen bespreken.

DE BOOM

Vanuit de boom krijg je informatie uit je omgeving en je eigen lichaam. Het gaat om directe en feitelijke kennis uit het hier-en-nu. Het zijn de dingen die je ervaart op een zintuiglijke manier: dat wat je ziet, hoort, voelt, ruikt en proeft buiten jou en dat wat je ervaart in jou, zoals honger, dorst, vermoeidheid, fitheid, slaap en pijn.

Boom-vaardigheden

- je zintuigen ontwikkelen
- met aandacht naar de buitenwereld kijken
- je aandacht kunnen verschuiven
- je concentratievermogen vergroten

DE UIL

De uil zijn taak is om jou te beschermen. Hij geeft je adviezen over wat je het best kunt doen om veilig te zijn of je hart te volgen. De uil pakt de zintuiglijke informatie uit de boom en kijkt wat hij ervan weet, over gehoord, meegemaakt of op een andere manier over geleerd heeft, hij pakt informatie uit het hart en hij doet voorspellingen over wat er zou kunnen gebeuren en geeft dan advies. Omdat hij wil dat je goed luistert naar hem, zorgt hij ook voor gevoelens in je lichaam en dat je goed kunt vechten of hard kunt wegrennen als dat nodig is, of juist kunt ontspannen omdat alles veilig en goed is. Hij gebruikt eeuwenoude kennis en verzint nieuwe

dingen waar het nodig is. Hij heeft een verrekijker waarmee hij goed kan inzoomen. Adviezen die je uit levensgevaar houden en die ervoor zorgen dat je je hart kunt volgen, noemen we wijze raad. Het is goed om daarnaar te luisteren.

Soms dan vergist de uil zich en slaat hij een beetje door in zijn beschermingstaak: dan heeft hij met zijn verrekijker gevaar gezien en blijft daar hangen. Hij blijft rotgevoel afgeven en herhalen dat het gevaarlijk is. De adviezen die hij je dan geeft, zorgen er vaak juist voor dat je niet je hart kunt volgen. Dit soort adviezen zijn kletspraat.

Uil-vaardigheden

- je emoties herkennen en kunnen benoemen
- met aandacht naar je binnenwereld kijken
- je aandacht kunnen verschuiven

HET HART

De meest wijze raad van de uil stopt hij in het hart. Het is informatie over dat wat je eerder ervaren heeft als prettig, fijn, belangrijk of goed. Vooraan in het hart zit je absolute lijfbehoud: het hart wil dat je in ieder geval in leven blijft. Meteen daarna komen de andere zaken waarvan de uil eerder heeft gemerkt dat je er blij van werd of op een andere manier fijn vond. Wanneer je hart fluistert, ga je vaak op in het moment, ervaar je alles wat er om je heen gebeurt en de fijne reactie van binnen. Je uil kan nog wel praten over andere zaken, maar is ver op de achtergrond.

Hart-vaardigheden

- ontdekken wie en wat je belangrijk vindt: dat wat jouw leven leuk maakt

HET IK

Jij bent degene die dit allemaal ervaart. Omdat jij bestaat, maak je dingen mee, is je uil er en zitten er dingen in je hart. Jij bent als het ware de ruimte waarop al deze informatie tot stand komt. Omdat de meest wijze raad in het hart zit, is het het meest verstandig om deze informatie te volgen. Omdat de uil met zijn verrekijker soms teveel inzoomt en daardoor informatie uit de boom en het hart negeert, is het aan het jou om hier toch ook zelf nog even naar te kijken. Vanuit jouw helikopterperspectief kun je alles overzien. Je hebt dus de informatie uit de boom, de uil en je hart nodig om een afweging te kunnen maken op welke manier, met wie en op welk tijdstip dit het best kan doen. Kortom: welke weg kun je het best kiezen om je hart te volgen?

Ik-vaardigheden

- helikopterview innemen, overzicht krijgen
- reflecteren
- ander perspectief innemen
- lange termijn visie ontwikkelen
- afwegingen maken op basis van helikopterview
- beslissingen nemen
- empathie
- zelfcompassie

DE KAT

Als je eenmaal een weg hebt gekozen, komt je net als ieder ander mens een hoop hindernissen en meevallers tegen, die zowel in als buiten jou liggen. De kat kan je helpen om deze hindernissen in kaart te brengen en ondanks de hindernissen toch zijn weg te blijven volgen. De kat is eigenwijs, vastberaden, nieuwsgierig en onderzoekend naar nieuwe dingen en zorgt even goed voor zichzelf als hij zich pijn heeft gedaan.

Kat-vaardigheden

- ondanks hindernissen tóch dat doen wat jij belangrijk en leuk vindt
- uitdagingen aangaan en blijven aangaan ondanks tegenslag
- goed voor jezelf en anderen zorgen
- een open en vergevingsgezinde houding aannemen

DE OLIFANT

De hindernissen onderweg kunnen zwaar zijn, de olifant heeft een dikke huid en is sterk: hij weet hoe je een zware last ondanks hindernissen toch kunt blijven dragen en kan hierbij dus helpen.

De uil blijft natuurlijk meevliegen onderweg en kan door zijn oordelen en andere kletspraat soms voor flinke tegenwerking zorgen en door het beeld vliegen. In dat geval kan de olifant voordoen hoe hij met zijn slurf de de uil op afstand blaast, zodat de uil niet langer het zicht op de weg blokkeert.

Olifant-vaardigheden

- vervelende gevoelens en gedachten kunnen dragen (accepteren)
- gevoelens en gedachten minder serieus nemen
- gevoelens en gedachten van een afstand kunnen bekijken

TOEPASSING VAN ACT4KIDS BIJ JONGEREN EN VOLWASSEN

Het ACT4kids model is een vertaling van ACT dat helpt in de toepassing in de dagelijkse praktijk. Alle figuren zijn metaforisch en kunnen dus allemaal ingewisseld worden door andere meer bij het kind (en het systeem) passende metaforen. Maar dus ook door metaforen of omschrijvingen die meer passen bij jongeren of zelfs volwassenen.

Daarbij blijkt in de praktijk dat cliënten van alle leeftijden open kunnen staan voor de aangeleverde metaforen, schroom dus niet om eerst te kijken of het passend is en op basis van die ervaring de metaforen zelf of samen met je cliënt al dan niet aan te passen.

EINDTOETS

Om in aanmerking te komen voor de accreditatie van het NVO/ NIP, VGCT, Register Vaktherapeuten en/of SKJ is het van belang om voldoende aanwezig te zijn geweest tijdens de ACT4kids+ training en naderhand een eindtoets in te leveren.

Deze eindtoets bestaat uit het maken van een conceptualisatie van een casus uit je eigen praktijk of je neemt de casus uit de dropbox om uit te werken.

Lever binnen de tijdens de laatste bijeenkomst afgesproken tijd per e-mail een document in met daarin tenminste de volgende onderdelen:

- je naam
- registratienummer van het NVO / NIP, VGCT, Register Vaktherapeuten t.b.v. het verkrijgen van de accreditatiepunten voor de (her)registratie (SKJ accreditatie dien je zelf te doen)
- korte feitelijke casusbeschrijving (leeftijd, m/v, gezinssituatie, onderwijsniveau etc)
- casusconceptualisatie met daarin ook:
- het gedragsdoel (wat wil het kind bereiken als het gaat om waardevol leven?)
- het begeleidingsplan (welke vaardigheden heeft het hiervoor nodig + 3 oefeningen die deze vaardigheden trainen)



CASUSCONCEPTUALISATIE

In een casusconceptualisatie verzamel je informatie om een goed beeld te krijgen van:

- Wat wil iemand bereiken (*gedragsdoel van de begeleiding*),
- Wat staat daarvoor nu in de weg (*klachten/vermijdingsgedrag*)
- Hoe komt dat en wat houdt dat in stand (*functie-analyse van vermijgend gedrag door de causaliteit van interne en omgevingsfactoren met de klachten te achterhalen*),
- Waardoor lukt het nu niet om hiermee om te gaan (*ACT4kids vaardigheden*)

Zodat je komt te weten:

- Wat is er nodig om hiermee om te gaan (*begeleidingsplan*)?

DE KLACHT:

Wat zijn de klachten in eigen woorden? Hoe lang duren deze klachten al?

INTERNE EN EXTERNE CONTEXTUELE FACTOREN DIE VAN INVLOED KUNNEN ZIJN:

Hoe iemand de eigen klachten ervaart:

Hoeveel lijdensdruk wordt ervaren? Waar ligt de focus op? Hoe gaat iemand er nu mee in grote lijnen mee om (vermijnd, overspoeld worden door, nonchalant, accepterend etc.). Hoe omschrijven anderen de houding van het kind in het algemeen:

Welke externe contextuele factoren van invloed zijn:

Wat zijn de uilen (al dan niet goedbedoelde overtuigingen en hieruit volgende gedragsadviezen) van ouders? Wat is invloed van leeftijdsgenoten, cultuur of het sociaal-economisch milieu? Wat is de houding van anderen naar het kind (gezien worden, begrepen worden, gewaardeerd worden, verzorgd worden, ruimte krijgen etc.)?

In welke mate de ACT4kidsvaardigheden zijn ontwikkeld:

Boom:

Hoe is de zintuiglijke ervaring? Hoe is de prikkelverwerking?

Uil:

welke overtuigingen heeft het kind over zichzelf en de omgeving, welke regels (gedragsadviezen), welke conclusies uit eerdere ervaringen houdt het rigide vast?

Hart:

Wat zou het kind het liefst willen, als alles weg zou vallen? Wat als alles mogelijk zou zijn, wat zou je dan het liefste doen? Kijk welke waarden hier bij zouden kunnen passen (in contact zijn met mensen, avontuur, harmonie, onafhankelijkheid, zorgen voor, zelfsturing, zorgvuldigheid etc). Let op dat het hier niet gaat om een verborgen vorm van vermijding, maar dat het wensen zijn. Waarden.

Zelf:

In welke mate kan het kind hoofd- van bijzaken kunnen scheiden? Doet het aan zelf-reflectie? Ziet dat hij hetzelfde blijft door de tijd heen en dat ervaringen wel heel wat emoties kunnen opleveren, maar dat deze ook weer voorbij gaan? Dat het niet beschadigd kan raken door ervaringen?

Kat:

In welke mate kan het kind ontdekken, durven, nieuwsgierig zijn, ondanks hindernissen de dingen toch 'gewoon' doen? In welke mate zorgt het kind goed voor zichzelf of kan het zichzelf op zijne eigen manier troosten of laten troosten? (bv. even terugtrekken als het dat nodig is, erover praten als het dat wil, even lekker niets doen bij drukte, aandacht vragen bij ouders, even huilen)

Olifant – rug:

Is er sprake van acceptatie: het weten dat iets is zoals het is en dat vechten er tegen geen zin heeft. Dat wat komt, laten komen? Ondanks moeilijke gevoelens toch doorgaan, niet koste wat kost als vermijding, maar omdat het naar een waarde leidt?

Olifant – slurf:

Is het kind in staat om vanuit helikopterperspectief te kijken naar zichzelf en de buitenwereld? Verschillende perspectieven aan te nemen of rigide (zo zit het en niet anders)? Zichzelf enigszins los te koppelen van de inhoud van gedachten?

Belangrijke gebeurtenissen (tijdlijn):

Zijn er gebeurtenissen die opvallend waren en wat is daar de relatie mee (wordt veel over gesproken, wordt verzwegen, wordt gezien als oorzaak, moet koste wat kost nog eens vermeden worden)

FUNCTIE-ANALYSE:

Bovenstaande informatie onderzoek je op causaliteit, wat is de reden (de functie) van het vermijdingsgedrag of voor de klachten? Als gedrag een schild is, waar beschermt het dan tegen? En waarom moet het kind daartegen beschermd worden, wat denkt het dat er gaat gebeuren als het niet meer beschermd wordt? Welke factoren spelen hier een rol in?

- Welke gedragingen herken je?
- Op wat in de omgeving (bv dingen die mensen zeggen of doen) en in zichzelf (regels, overtuigingen, herinneringen) is het gedrag een reactie (trigger)?

- Wat probeert het kind al dan niet onbewust te bereiken (controle)?
- Wat gaat het kind hier dus mee uit de weg (vermijding)?
- Lukt dit ook? (inprenting of bevestiging van vicieuze cirkel, beloning van vermijding)
- Wat houdt het gedrag in stand? (bevestiging van overtuigingen door emotionele reactie of resultaat van gedrag, beloning, reacties van anderen)

GEDRAGSDOEL:

Zet de veranderwens van het kind en zijn ouders om naar ACT-congruente doelen. Focus dus niet naar afname van gevoel (zoals minder angstig, minder snel boos) of verandering van gedachten (meer zelfvertrouwen, positief zelfbeeld, minder piekeren) maar wat gedragsmatig bereikt zou kunnen worden, wanneer er verandering optreedt: wat kan iemand nu nog niet, wat hij dan wél kan? Of wat heeft iemand nu nog niet, wat hij na de begeleiding wel zou hebben? Waarden hebben hier vaak een grote rol in.

Voorbeeld van gedragsdoelen zijn

- Meer contact met mijn ouders, zodat we elkaar beter kunnen uitleggen wat we willen
- Niet meteen boos reageren als ik boosheid voel, zodat ik anderen niet meteen afschrik en vriendjes kan blijven
- Op onbekenden afstappen om een praatje te maken, zodat ik meer contact kan leggen met mensen

BEGELEIDINGSPLAN:

Kan de omgeving aangepast worden en/of heeft het kind (en zijn systeem) een versterking van ACT4kids vaardigheden nodig?

Denk o.a. na over welke bestaande talenten /eigenschappen /ACT4kids vaardigheden/contextuele factoren ingezet kunnen worden en welke versterkt om het gedragsdoel te kunnen halen.

Wat wordt de rol van de ouders of anderen uit het systeem hierin?

Welke oefeningen zouden hier bv. bij kunnen passen? Pas deze oefeningen aan op de capaciteiten van het kind en zijn systeem.

Zorg voor een gelaagd plan, overvraag niet op vaardigheden die je juist wilt trainen.