

ACT (Acceptance & Commitment Therapy)

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een ervaringsgerichte vorm van (cognitieve) gedragstherapie die ingezet kan worden voor allerlei psychische- en psychiatrische klachten. Vooropstaand doel van ACT is het verbeteren van de vitaliteit en kwaliteit van leven. ACT is een evidence based therapievorm die inmiddels (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 gaat er vanuit dat streven naar geluk op korte termijn (bijvoorbeeld door te vechten met/ontkennen van onplezierige gedachtes 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.

Deze 6 kernprocessen van psychologische flexibiliteit zijn:

1. Defusie: het observeren en leren scheiden van je cognities,
2. Mindfulness: in het hier-en-nu je ervaringen observeren en ondergaan zonder actie te ondernemen om ervaringen te controleren,
3. Acceptatie: stoppen met vechten tegen onvermijdelijke zaken in het leven,
4. Zelf-als-context: het jezelf leren zien in samenhang met je omgeving, zien de je niet bent wat je denkt,
5. Verhelderen van waarden: bepalen wat echt waardevol is in het leven, zoals gezondheid, relaties, vrije tijd, opleiding/werk,
6. Toegewijde actie: je gedrag stap voor stap kiezen vanuit de waarden die je zelf gekozen hebt.

Inhoud

Deze 3-daagse cursus is een introductie op ACT. Het grootste deel van de cursus bestaat uit zelf ervaring opdoen met de zes ACT kernprocessen. Op basis van de opgedane kennis en ervaringen, leer je indicaties te stellen voor, en een begin te maken met het toepassen van ACT technieken. Verder leer je hoe je een ACT behandeling kunt opbouwen en evalueren. Daarnaast krijg je informatie over de vaardigheden/houding jij zelf als ACT therapeut nodig hebt om je verder in ACT te kunnen ontwikkelen. De studiebelasting is: 18 contact uren, 18 uren verplichte literatuurstudie uren 2 uur voor het schrijven van de eindtoets.

Doelstelling

Kennismaken met de theorie en praktijk van ACT zodat men na de cursus in staat is principes van ACT toe te passen in behandelingen.

Voor wie

- GZ-psychologen
- Orthopedagogen-Generalist
- eerstelijnspsychologen
- psychotherapeuten
- klinisch psychologen
- psychiaters
- gedragstherapeuten
- zij die in opleiding zijn tot één van bovenstaande registraties

Doelen:

De cursist doet kennis op over ACT is (De zes kernprocessen van psychologische inflexibiliteit en psychologische flexibiliteit) • De cursist doet ervaring op met ACT-technieken, • De cursist doet kennis op over het opbouwen van een ACT-behandeling, • De cursist doet kennis op over de toepassingsgebieden van ACT. • De cursist leert indiceren voor een ACT-behandeling, met specifieke aandacht voor kinderen, jeugdigen of gezinnen. • De cursist doet kennis op m.b.t. het evalueren/onderzoeken van een ACT-behandeling • De cursist doet kennis en ervaring op m.b.t. verder ontwikkelen van ACT vaardigheden/houding.

Docent

Prof. dr. Karlein MG Schreurs is psycholoog en emeritus hoogleraar in diagnostiek en behandeling van chronische pijn en vermoeidheid aan de vakgroep Psychologie, Gezondheid & Technologie van de Universiteit Twente. Zij werkte tot aan haar pensionering ook als senior GZ-psycholoog in Roessingh, centrum voor revalidatie. Zij is supervisor erkend door de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie (VGCT)

Data, Locatie en tijden.

Data: 21 en 28 januari 2021, 11 februari 2021

Tijd: 10.00 – 16.30 uur (pauze van 13.00 – 13.30 uur)

Plaats: Damsterplein 6, Groningen (tenzij anders vermeld)