**Acceptance and Commitment Therapy (ACT)**

**een effectieve derde generatie gedragstherapie**

driedaagse cursus

401.21.01

€ 785,-

3 dagen van 9.30 - 16.30 uur inclusief lunch

[Inschrijven](https://www.rino.nl/vooraf-inschrijven/158443)

Uit onderzoek is gebleken dat mensen die geluk belangrijk vinden en het expliciet proberen na te streven, dat juist moeilijker bereiken en zich eenzamer voelen dan mensen die dit niet doen.  
Geluk wordt hierbij gezien als de aanwezigheid van positieve en de afwezigheid van negatieve emoties.  
In de huidige hulpverlening wordt – impliciet - nog altijd uitgegaan van dit geluks-uitgangspunt. De huidige behandelprotocollen bevatten veel technieken gericht op het afkomen van klachten als angst en depressie. Hoewel ze zeker kunnen helpen, helpen ze niet iedereen en vallen mensen vaak terug.

De laatste jaren is in de gedragstherapie ook een verrassend ander perspectief op geestelijke gezondheid en geluk ontwikkeld wat uitgaat van de veronderstelling dat psychologische pijn een onlosmakelijk deel van het menselijk bestaan is en een eigen plek verdient.  
In Acceptance and Commitment Therapy is het ruimte maken voor ongemakkelijke emoties en de strijd hiertegen staken, een belangrijke voorwaarde voor het daarna opnieuw kunnen kiezen voor activiteiten die er werkelijk toe doen.

In de cursus ACT zult u zelf ondervinden dat dit ‘ruimte maken’ iets geheel anders is en veel meer omvat dan het simpele advies ‘het accepteren’, aangezien accepteren niet iets is wat u kunt ‘doen’. En toch is het een vaardigheid die geleerd kan worden.

**doelgroep**

Klinisch psychologen, psychotherapeuten, psychiaters, (GZ-) psychologen die geïnteresseerd zijn in nieuwe ontwikkelingen in de cognitieve gedragstherapie vanuit radicaal-behavioristische hoek.

**doelstelling**

In deze cursus is het allereerst de bedoeling om de 6 verschillende kernprocessen van ACT zelf te ervaren door middel van experiëntiële oefeningen, verhalen, metaforen en paradoxen. Deelnemers worden aangemoedigd op zoek te gaan naar nieuwe ervaringen die iets buiten de eigen comfort-zone liggen. Dit is belangrijk omdat ACT niet zozeer in eerste instantie een beroep doet op ‘begrijpen’ en ‘technische therapeutische vaardigheden’, maar meer een andere manier van in het leven staan is die nieuwe perspectieven opent. Vanuit deze eigen ervaring kunnen de processen beter overgedragen worden aan cliënten.

**toelichting**

Vanuit experimenteel onderzoek is een nieuwe theorie ontstaan over de manier waarop mensen taal verwerven en zich tot deze taal verhouden: Relational Frame Theory (RFT). Vanuit deze theorie is een therapievorm ontwikkeld die de cliënt wil helpen zich los te maken uit de valstrikken van de taal en daaruit voortvloeiende experiëntiële vermijding. De therapie heeft tot doel de psychologische flexibiliteit van cliënten te vergroten. Hun door klachten beperkt gedragsrepertoire kan hierdoor uitgebreid worden in de richting van waardegericht handelen. Hiertoe onderscheidt ACT zes kernprocessen die in de therapie aan de orde dienen te komen: Acceptatie, defusie, zelf-als-context, waarden, waardegericht handelen en gericht zijn op het hier-en-nu.

**inhoud**

Inhoud Dag 1

* Overzicht van de 6 kernprocessen van ACT en de achterliggende ontwikkeling van het model. Controle is niet de oplossing, maar een deel van het probleem: creatieve hopeloosheid.
* Bereidheid als alternatief voor controle.
* Uit je hoofd, in je leven: afstand nemen van je eigen woord-machine.
* Mindfulness: aanwezig zijn bij wat er is

Inhoud Dag 2

* Wie ben ik als ik niet mijn gedachten en gevoelens ben?
* Waar wil je dat je leven voor staat? Zelfgekozen waarden om naar te streven
* Waarden tot leven brengen: je committeren aan je doelen
* ACT inzetten bij cliënten: casus-conceptualisatie

Inhoud Dag 3 (1 maand na afloop van Dag 2)

* Bespreking van eigen casus conceptualisaties
* Verdiepende experiëntiële oefeningen aansluitend bij de ingebrachte casuïstiek
* Inleiding in de achterliggende behavioristische taaltheorie: relational frame theory (RFT)

**werkwijze**

Korte theoretische inleiding door de docenten, literatuurstudie, demonstraties van en oefenen met het uitvoeren van verschillende interventiemethoden en (experiëntiële) therapeutische vaardigheden. Ruimte voor het bespreken van eigen casuïstiek. Experiëntiële oefeningen in de groep.

**voorkennis**

Cursisten moeten beschikken over kennis die te vergelijken is met een basiscursus (cognitieve) gedragstherapie en over enige ervaring met het behandelen van cliënten bij wie vermijdingsgedrag onderdeel van de problematiek vormt.

**aan te schaffen literatuur**

Er wordt gewerkt met het boek: Acceptatie en commitment therapie in de praktijk, een heldere en toegankelijke introductie op ACT, van Russ Harris (2020), Hogrefe Uitgevers, ISBN 9789492297327.

**N.B.**

**Het is van groot belang dat u over de juiste voorkennis beschikt om deel te nemen aan de cursus.**