ACT4KIDS

6-daagse basistraining

DRAAIBOEK

Tekst: Monique Samsen, ACT4kids 2021

Illustraties: Hester van de Grift

Voor meer informatie kijk op www.ACT4kids.nl of mail naar info@ACT4kids.nl

INHOUD

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY 3

ACT4KIDS 4

ACT4KIDS VOOR THERAPEUTEN EN HUN CLIËNTEN 5

KOSTEN 5

- IN-COMPANY 5
- PARTICULIER 6

VOOROPLEIDINGSEISEN 6

WAT LEER JE TIJDENS DE TRAINING? 7

- ALGEMEEN LEERDOEL 8
- SUBDOELEN THEORIE 8
- SUBDOELEN DIAGNOSTIEK 8
- SUBDOELEN BEHANDELING 8

UITVOERING 9

PROGRAMMA TRAINING 9

LITERATUUR 11

- VERPLICHT 11
- AANBEVOLEN 11

STUDIELAST 12

THUISWERK 12

EINDTOETS 13

ACCREDITATIE 13

CERTIFICAAT 14

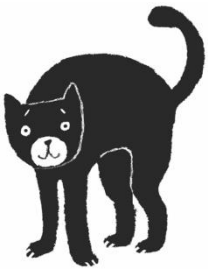
LITERATUURLIJST 14

MONIQUE SAMSEN 19

ACT4KIDS TEAM 20

BIJLAGEN

- WAT IS ACT4KIDS – HANDOUIT VOOR KINDEREN EN HUN OUDERS 21
- EINDTOETS 29
- CASUSCONCEPTUALISATIE 30



ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

ACT4kids is Acceptance & Commitment Therapy voor kinderen en jongeren.

Acceptance & Commitment Therapy (ACT) is in de jaren 80 en 90 van de vorige eeuw ontwikkeld door (o.a.) 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 zintuigelijke 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**.

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 17 jaar ervaring in de toepassing van ACT bij kinderen en jongeren (en volwassenen) en het voortschrijdend inzicht op wetenschappelijk gebied rondom ACT is het ACT4kids-model ontstaan.

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.

ACT4KIDS VOOR THERAPEUTEN EN HUN CLIËNTEN

Het ACT4kids-model is de basis van waaruit de ACT4kids therapeut werkt. Het helpt bij het opstellen van een begeleidingsdoelen en -plan, geeft vorm aan elke sessie met terugkerende elementen als het eiland en het kruispunt 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.

KOSTEN

In-company: **€ 999,00 per deelnemer**

- opleider: in overleg
- deelname van minimaal 8 en maximaal 14 personen
- contacturen training zonder pauzes: 6 per dag (met pauzes: 7 uur)
- trainingskosten zijn wegens CRKBo registratie vrijgesteld van BTW

- exclusief lunch, koffie/thee en trainingsruimte: deze worden georganiseerd en bekostigd door de opdrachtgever of worden door de deelnemers zelf meegenomen (lunch).

- inclusief voor elke deelnemer een boekenpakket t.w.v. € 77,00 met verplichte literatuur:
    - Harris, R. (2020). “ACT in de praktijk”
    - Samsen, G.M., & De Heus, J. L. (2017). Acceptance and Commitment Therapy bij kinderen en jongeren”

- inclusief voor elke deelnemer een trainingspakket t.w.v. € 40,00 met deelnemersmap, toegang tot toolbox (met werkbladen, artikelen, filmpjes, illustraties etc.), meerdere gadgets die in de begeleiding in te zetten zijn etc.
- inclusief voorbereiding en reistijd opleider
- Accreditatie voor NVO/NIP, VGCt, SKJ en Register Vaktherapeuten

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

Particulier: **€ 1199,00 per deelnemer**

- geplande trainingen worden gepubliceerd in de agenda op www.act4kids.nl en het aanvragen van een inschrijfformulier kan via dezelfde site of via info@acti4kids.nl.
- Deelnameplekken worden toegekend op volgorde van ontvangst van volledig ingevuld inschrijfformulieren.
- Trainingen vinden doorgang bij minimale groepsgrootte van 6 personen. Je ontvangt na inschrijving een bericht wanneer hier zekerheid over is.

- deelname in een groep van minimaal 6 en maximaal 10 personen.
- trainingskosten zijn wegens CRKBo registratie vrijgesteld van BTW

- inclusief een boekenpakket t.w.v. € 77,00 met verplichte literatuur:
    - Harris, R. (2020). "ACT in de praktijk"
    - Samsen, G.M., & De Heus, J. L. (2017). Acceptance and Commitment Therapy bij kinderen en jongeren"

- inclusief een trainingspakket t.w.v. € 40,00 met deelnemersmap, toegang tot toolbox (met werkbladen, artikelen, filmpjes, illustraties etc.), meerdere gadgets die in de begeleiding in te zetten zijn etc.

- inclusief 6 dagen lunch, koffie/thee, fris/water, lekkers

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

VOOROPLEIDINGSEISEN

De 6-daagse basistraining 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 basistraining leer je 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: de meeste deelnemers die eerder een basistraining ACT volgden, gaven aan dat er weinig sprake was van feitelijke herhaling en dat het eerder geleerde beter te plaatsen was na afloop van de basistraining ACT4kids.

WAT LEER JE TIJDENS DE TRAINING?

ACT4kids+ is een 6 daagse opleiding Acceptance & Commitment Therapy (ACT) met nadruk op de begeleiding van kinderen en jongeren.

In de opleiding leer je de basisbeginselen van de theoretische achtergrond en praktische toepassing van Acceptance & Commitment Therapy – of kortweg: ACT.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 volwassenen 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 verschillende groepsprotocollen gebaseerd op ACT4kids.
- Het kunnen aanpassen van bestaande protocollen, zodat maatwerk ontstaat.

UITVOERING

De training kent afwisselende elementen van theorie en praktische uitvoering: er wordt gewerkt met visuele handvatten (als filmpjes, illustraties), het werkblad 'het Kruispunt' is een terugkerend element in de uitvoering van ACT4kids en dus ook in de training en helpt de therapeut en de cliënt het behandelproces visueel te maken en daardoor meer inzichtelijk. Er worden rollenspelen gedaan en tal van ervaringsgerichte oefeningen in twee-, drietallen en plenair. Er is alle ruimte voor casuïstiekbespreking n.a.v. het Kruispunt en inbreng van vragen en het delen van ervaringen, nieuwe oefeningen of ander therapeutisch materiaal.

Tussen de trainingsdagen door krijg je ervaringsgerichte en uitvoeringsgerichte oefeningen mee om op deze manier bij jezelf te ontdekken welke ACT processen er kunnen spelen en wat ze voor jou betekenen. Na afloop van de eerste trainingsdag ben je direct in staat om ook bij je eigen cliënten een start te maken met de ACT4kids behandeling.

PROGRAMMA TRAINING

DAG 1

10:00 – 10:45	Intro, uitleg programma en eindtoets (casusconceptualisatie)
10:45 – 11:30	Kennismaking met elkaar
11:30 – 11:45	Pauze
11:45 – 12:15	ACT in vogelvlucht en introductie ACT4kids model met het kruispunt
12:15 – 13:00	Het Eiland
13:00 – 14:00	Lunchpauze
14:00 – 15:00	Tekenen van eigen Eiland en oefenen met bespreekbaar maken
15:00 – 15:30	Relational Frame Theory, regelgestuurd gedrag en onderscheid pijn & lijden
15:30 – 15:45	pauze
15:45 – 16:45	Introductie van de Boom en de Uil met oefening 'wat zegt jouw uil?'
16:45 – 17:00	Voorbereiding thuiswerk en afronding

DAG 2

10:00 – 11:30	Boomoefening, terugblik vorige trainingsdag, bespreken van het thuiswerk 'het regelboekje' en waarom en hoe deze in te zetten
11:30 – 11:45	Pauze
11:45 – 12:05	Introductie van het Hart
12:05 – 13:00	Hart-oefening 'ansichtenkaarten'
13:00 – 14:00	Lunchpauze

14:00 – 15:30	Creatieve Hopeloosheid, rouw en oefenen met ruimte geven aan dat wat de cliënt meedraagt, geen quick-fix bieden, verschillende oefeningen rondom CH
15:30 – 15:45	pauze
15:45 – 16:45	Introductie van de Olifant en bereidheidsoefening
16:45 – 17:00	Voorbereiding thuiswerk en afronding

DAG 3

10:00 – 11:30	Nabespreken bereidheidsoefening en: waarom bereidheid? Introductie van de Kat: hoe heb je jouw kat ingezet tijdens de thuisoefening?
11:30 – 11:45	Pauze
11:45 – 13:00	Oefening 'met je hoofd aan de wandel': kennismaken met je eigen uil en in de huid kruipen van de uil van de ander.
13:00 – 14:00	Lunchpauze
14:00 – 14:45	Boom-oefening 'open plek in het Whaaa-woud' en welke kinderboeken kun je inzetten tijdens de begeleiding?
14:45 – 15:30	Introductie van de Ik: zelf-als-context met verschillende oefeningen
15:30 – 15:45	pauze
15:45 – 16:15	Vervolg de Ik: zelf-als-context
16:15 – 16:45	Alles bij elkaar: het Kruispunt met alle figuren op het Eiland
16:45 – 17:00	Voorbereiding thuiswerk en afronding

DAG 4

10:00 – 10:45	Oefening n.a.v. thuisopdracht: samen luisteren naar het hart dat fluistert en waarom is het belangrijk voor de cliënt om dit te onderzoeken?
11:30 – 11:45	Pauze
11:45 – 13:00	Casuïstiekbespreken a.d.h.v. het Kruispunt
13:00 – 14:00	Lunchpauze
14:00 – 14:45	Therapeutische houding en herken je jouw manier van werken hierin?
14:45 – 15:30	Groepsprotocollen: wanneer in te zetten, wat is er voor nodig, hoe maatwerk te leveren.
15:30 – 15:45	pauze
15:45 – 16:45	Systemisch werken: hoe betrek je ouders/school in de ACT4kids begeleiding en rollenspel rondom ouders
16:45 – 17:00	Voorbereiding thuiswerk en afronding

DAG 5

10:00 – 10:30	Olifant-oefening: 'ruimte maken om mee te dragen' en: wanneer inzetten van olifanten-oefeningen?
10:30 – 11:30	ACT4kids dobbelspel: welke oefeningen trainen de verschillende vaardigheden (boom, uil, hart, ik, kat, olifant, creatieve hopeloosheid)?
11:30 – 11:45	Pauze
11:45 – 13:00	Casuïstiekbespreken a.d.h.v. het Kruispunt
13:00 – 14:00	Lunchpauze

14:00 – 14:30	Oefeningen: 'uilenbal' en 'uilenbingo'
14:30 – 15:30	The heart of ACT en hart-oefening 'Sweet Spot'
15:30 – 15:45	pauze
15:45 – 16:45	Diagnostiek: verschillen klassieke CGT, breinontwikkeling en ACT, zelf maken van een functie-analyse a.d.h.v. het Kruispunt
16:45 – 17:00	Voorbereiding thuiswerk en afronding

DAG 6

10:00 – 11:30	Andere ACT-modellen en boeken in de toepassing bij kinderen en jongeren
11:30 – 11:45	Pauze
11:45 – 13:00	Casuïstiekbespreken a.d.h.v. het Kruispunt
13:00 – 14:00	Lunchpauze
14:00 – 15:30	Oefening: wijze raad of kletspraat? Sta jij op een kruispunt als het gaat om het toepassen van ACT/ACT4kids? Wat zegt jouw uil? Wat heb jij nodig aan ACT4kids vaardigheden om je hart te volgen?
15:30 – 15:45	pauze
15:45 – 16:45	Diagnostiek: opstellen van casusconceptualisatie, gedragsdoelen en begeleidingsplan
16:30 – 17:00	Afscheidsoefening 'de spiegelboom'

LITERATUUR

VERPLICHT

Harris, R. (2020). *ACT in de praktijk. Een heldere en toegankelijke introductie op Acceptatie- en commitmenttherapie*. Amsterdam: Hogrefe. (414 pagina's)

Samsen, G.M., & De Heus, J.L. (2017). *Acceptance and Commitment Therapy bij kinderen en jongeren*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum. (137 pagina's)

AANBEVOLEN

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

Eland, E. (2020). *Waar geluk begint*. 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.

Jansen, G. (2009). Verboden voor ouders. Leren leven (alleen voor pubers). Zaltbommel: Thema.

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	11	
Diagnostiek	6	
Behandeling	17,5	
Totaal contacturen (excl. pauzes)		**34,5**
Literatuurstudie	10 - 20	
Praktische uitvoering	10 - 15	
Eindtoets	3	
Totaal uren in eigen tijd		**23 - 38**

THUISWERK

Voor aanvang

Lezen: Hand-out ACT4kids voor cliënten
Artikel "ACT bij kinderen"
Werkblad 'het Kruispunt'

Na dag 1

Lezen: ACT bij K&J: tot blz 18 + H6: boom en uil
Harris: blz 7 - 99

Doen: Uilenoefening: 'het regelboekje'

Na dag 2

Lezen: ACT bij K&J: H 2, H3, H6 hart, H8
Harris: blz. 99 - 133

Doen: Olifantenoefening: ben je bereid…

Na dag 3

Lezen: ACT bij K&J: H5, H10
Harris: 133 – 205

Doen: Hartenoefening 'mijn leven in foto's'

Na dag 4

Lezen: ACT bij K&J: H9
Harris: 205 - 299

Doen: Werkblad 'het kruispunt'

Na dag 5

Lezen: Harris: 299 - eind
Werkblad 'wijze raad of kletspraat?'

Doen: casusconceptualisatie globaal invullen

EINDTOETS

Tijdens de 5e en 6e 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.

ACCREDITATIE

In het verleden is accreditatie toegekend door de volgende verenigingen:

- Voor herregistratie (als nascholing) in het register van de **VGCt**: 34 punten
- Voor de **herregistratie tot K&J psycholoog of tot Orthopedagoog Generalist**: 34,5 punten
- Voor de (her)opname in het **SKJ register**: 34,5 punten
- Voor de opleiding tot **NIP Kinder- en Jeugdpsycholoog** en tot **NVO Orthopedagoog Generalist**:
  - Behandeling: 17,5 Punten
  - Diagnostiek: 6 Punten
  - Extra Literatuurstudie: 23 Punten
  - Overige Taken: 11 Punten
- Voor (her)opname in het **Register Vaktherapeuten**: 69 punten

Vlak voor het verlopen van de accreditatie-periode zal steeds een nieuwe accreditatie-aanvraag worden gedaan.

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.

ACT4KIDS
GECERTIFICEERD
THERAPEUT

LITERATUURLIJST

Bij de totstandkoming van de 6-daagse basistraining ACT4kids 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.

Batink, T., Jansen, G., & Peeters, F. (2015). Nieuwe generatie gedragstherapie, nieuwe generatie meetinstrumenten. Een overzicht van beschikbare ACT-meetinstrumenten. *Tijdschrift voor Psychiatrie, 57,* pp. 739 – 748.

Botvinick, M., & Braver, T. (2015). Motivation and cognitive control: from behavior to neural mechanism. Annual Review of Psychology, 66, 83-113. Casey, B.J., Jones, R.M., & Hare, T.A. (2008). The adolescent brain. Annals of the New York Academy of Sciences, 1124, 111-126.

Ciarrochi, J.V., Hayes, L., & Bailey, A. (2012). Get out of your mind & into your life for teens. A guide to living an extraordinary life. Oakland, CA: New Harbinger.

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.

Coyne, L., & Murrel, A. (2009). *The joy of parenting. An acceptance & commitment therapy guide to effective parenting in the early years*. Oakland, CA: New Harbinger.

Coyne, L.W., McHugh, L., & Martinez, E.R. (2011). Acceptance and commitment therapy (ACT): Advances and applications with children, adolescents and families. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 20,* pp. 379-399.

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.

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

Eland, E. (2020). *Waar geluk begint*. Amsterdam: Leopold.

Fang, S., & Ding, D. (2020). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for children. *Journal of Contextual Behavioral Science, 15,* pp. 225 – 234.

Greco, L.A., & Hayes, S.C. (2008). *Acceptance and mindfulness treatments for children and adolescents. A practioner's guide*. Oakland, CA: New Harbinger.

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. (2015). *De valstrik van het geluk. Cartoonboek met eenvoudige mindfulness oefeningen*. Katwijk: Panta Rhei.

Harris, R. (2020). *ACT in de praktijk. Een heldere en toegankelijke introductie op*

Acceptatie- en commitmenttherapie. Amsterdam: Hogrefe.

Hayes, L.L., & Ciarrochi, J. (2015). *The thriving adolescent. Using acceptance and commitment therapy and positive psychology to help teens manage emotions, achieve goals and build connections*. Oakland, CA: New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Huis in 't Veld-Verhoeven, D. (red.) (2017). *De speeltuin van de kindertherapeut. Oefeningen en handvatten voor de praktijk*. Kalmthout, België: Pelckmans Uitgevers.

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. (2009). *Verboden voor ouders. Leren leven (alleen voor pubers)*. Zaltbommel: Thema.

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.

MacLean, P.D. (1990). *The triune brain in evolution: role in paleocelebral functions*. New York: Plenium Press.

Matthijssen, D. (2012). *ACTief opvoeden: doen wat werkt voor jou en je kind*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers BV.

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

Matthijssen, D., & Bodden, D. (2015). *Samen ACTief in je gezin: Werkboek voor ouders en jongeren*. Tiel: Lannoo.

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. Gevonden op: http://10.5772/intechopen.74539.

Murrel, A.R., Coyne, L.W., & Wilson, K.G. (2004). ACT with children, adolescents and their parents. In: S.C. Hayes & K.D. Strosahl (eds.) A practical guide to acceptance and commitment therapy (pp. 249-274). New York: Springer Science.

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.

Puolakanaho, A., Lappalainen, R., Lappalainen, P., Muotka, J., Hirvonen, R., Eklund, K., Ahonen, T., & Kiuru, N. (2019). Reducing Stress and Enhancing Academic Buoyancy among Adolescents Using a Brief Web-based Program Based on Acceptance and Commitment Therapy : A Randomized Controlled Trial. *Journal of Youth and Adolescence*, 48 (2), 287-305.

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/hcvbad.d. 8 januari 2020.

Salazar, D.M., Ruiz, F.J., Ramírez, E.S. *et al.* (2020). Acceptance and Commitment Therapy Focused on Repetitive Negative Thinking for Child Depression: A Randomized Multiple-Baseline Evaluation. *Psychol Rec* 70, 373–386. Gevonden op https://doi.org/10.1007/s40732-019-00362-5

Samsen, G.M.(2015). ACT bij kinderen en jongeren. In: J. A-Tjak (red.), Acceptance and Commitment Therapy. Theorie en praktijk (pp. 153-159). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

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

Sedley, B. (2015). *Stuff that sucks: Accepting What You Can't Change and Committing To What You Can*. London: Robinson.

Spruijt, E., & Kormos, H. (2014). *Handboek scheiden en de kinderen: Voor de beroepskracht die met scheidingskinderen te maken heeft*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Steeman, M. (2018). *De wonderlijke binnenwereld. Aan de slag met Acceptatie en Commitment Therapy. Een lees- en doeboek voor kinderen en jongeren*. Amsterdam: SWP.

Steeman, M., & Klomp, F. (2020). *Psychologische flexibiliteit in het onderwijs. Doen wat werkt met hart en ziel*. Amsterdam: SWP.

Steinbels, N., & Crone, E.A. (2016). The link between cognitive control and decision-making across child and adolescent development. *Current Opinion in Behavioral Sciences, 10,* 18-32.

Swain, J., Hancock, K., Dixon, A., & Bowman, J. (2015). Acceptance and Commitment Therapy for children: A systematic review of intervention studies. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4,* 73-85.

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.

Treisman, K. (2017). *A therapeutic treasure box for working with children and adolescents with developmental trauma*. London: Jessica Kingsley Publishers.

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.

Turrel, S.L., & Bell, M. (2016). ACT for adolescents. Treating teens and adolescents in individual and group therapy. Oakland: New Harbinger.

Vanzin, L., Mauri, V., Valli, A., Pozzi, M., Presti, G., Oppo, A., Ristallo, A., Molteni. M., & Nobile, M. (2020). Clinical Effects of an ACT-Group Training in Children and Adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Child and Family Studies, 29,* pp. 1070 – 1080.

Villatte, M., Villatte, J.L., & Hayes, S.C. (2016). *Mastering the clinical conversation. Language as intervention*. New York: Guilford Press.

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.

Wilson, K.G. (2008). Mindfulness for two. An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy. Oakland, CA: New Harbinger.

Zenner, C., Hermleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools – a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 5,* p. 603.

MONIQUE SAMSEN

Ik ben psycholoog en beeldend therapeut en werk als zodanig in een kleine eigen praktijk in Arnhem waar ik kinderen, jongeren en volwassenen zie. Daarnaast geef ik trainingen aan psychologen, orthopedagogen en andere coaches, therapeuten en begeleiders in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en hoe je dat toepast bij kinderen en jongeren middels ACT4kids. Tegelijkertijd blijf ik het model aanscherpen en uitbreiden met werkbladen en andere therapeutische hulpmiddelen. Ik doe dit het liefst in samenwerking met mijn cliënten en therapeuten: van jullie leer ik elke keer weer zoveel!

In mijn vrije tijd trek ik graag de natuur in om te fotograferen, kook ik, lees ik romans of over geschiedenis, cultuur, architectuur, techniek, teken ik graag en houd ik ervan om korte verhalen of columns te schrijven. Maar het aller-allerliefst zet ik de muziek aan om te dansen en keihard mee te zingen!

MIJN ERVARING MET ACT

Tijdens de studie Klinische Psychologie wees hoogleraar Hubert de Meij mij in 2003 op Acceptance and Commitment Therapy (ACT). De manier waarop hij met een gigantische twinkeling in zijn ogen sprak over deze toen nog zo onbekende methodiek, maakte mij nieuwsgierig. Ik leerde dat ik de onzekerheid over mezelf die tot dan toe zo sterk mijn leven bepaalde niet hoefde kwijt te raken om toch mijn hart te kunnen volgen. Was me dit maar geleerd, toen ik nog kind was..

Ik schreef mijn masterthesis over ACT bij jongeren met een depressie en werkte daarna ook veel met kinderen en jongeren. Door ACT te vertalen naar een zeer toepasbaar model (ACT4kids!) dat ook bij kinderen en jongeren aansloot, kan ik hen nu dat meegeven waar ik zelf nu ook zoveel aan had en heb. Het leven kent diepe donkere whaaa-wouden, ook het mijne. Als je stilzit in het donker dan ontdek je dat je meer gaat zien, dan je ooit had gedacht.

In de jaren daarna volgde ik meerdere workshops en trainingen in ACT (van o.a. Kelly Wilson, Matthieu Villatte, Robyn Walser, Louise Hayes, Russ Harris) maar blijf me uiteraard ook scholen en verdiepen in andere methodieken en wetenschappelijke ontwikkelingen op verschillende gebieden van de psychologie. Ik ben lid van het NIP, ACBS (en de Nederlandstalige dochtervereniging ACBS-BeNe) en de NOBTRA.

ACT4KIDS TEAM

Sinds het boek “Acceptance and Commitment Therapy bij kinderen en jongeren” in 2017 werd uitgebracht en de start van de eerste trainingen in 2018zijn er al zoveel leerkrachten, paardencoaches, fysiotherapeuten, orthopedagogen, vaktherapeuten, logopedisten.. die ACT4kids inzetten om kinderen en jongeren te helpen hun hart te volgen. Ook het ACT4kids-team zelf is daarom gegroeid: we zijn nu met een hele bende en hopen je binnenkort in het echt te ontmoeten!

Welke trainer jou de fijne kneepjes zal introduceren, is afhankelijk van de locatie waar je de training volgt. Bij je inschrijving zullen we je ook laten weten wie dit zal zijn. Je bent hoe dan ook in goede handen: het team bestaat uit enthousiaste, gedreven en ervaren trainers die ACT4kids zelf ook in de praktijk inzetten en je zo op zowel theoretisch als praktisch gebied veel kennis kunnen geven.

WAT IS ACT4KIDS?

ACT4kids is Acceptance & Commitment Therapy (ACT) voor kinderen en jongeren. Het is een manier om te leren omgaan met gedoe dat je soms kunt hebben.

Dit is het kruispunt met gedoe

ACT4kids: de figuren die jou kunnen helpen

Het Eiland

Het eiland staat symbool voor het leven. Het is de plek waarop alles van jou een plaats heeft: dat wat je goed kunt en dat waar je minder goed in bent, de dingen die je fijn vindt en die je niet leuk vindt, de mensen die je kent, hebt gekend en gaat kennen en die je bijvoorbeeld kunnen steunen of waarmee je het lastig vindt om mee om te gaan. Daar waar je het liefst bent en waar je liever helemaal niet meer zou komen - maar toch naar toe moet.

Als al deze dingen stipjes zouden zijn, dan vormen ze samen jouw eiland. Hoe ziet jouw eiland eruit?

Het kruispunt

Wanneer we inzoomen op je eiland dan zien we dus allerlei gebeurtenissen en mensen: je eerste stapjes, je 5e verjaardag, toen je voor het eerst leerde fietsen, toen je huisdier doodging. Maar ook gebeurtenissen van dit moment en die nog gaan gebeuren (de toekomst).

Op het eiland loop je jouw weg door de dagen, weken en jaren heen. Het liefst volg je de weg van je hart, maar soms kom je dan Gedoe tegen. Hierop van bovenaf naar kijken, kan je helpen om met dat Gedoe om te leren gaan.

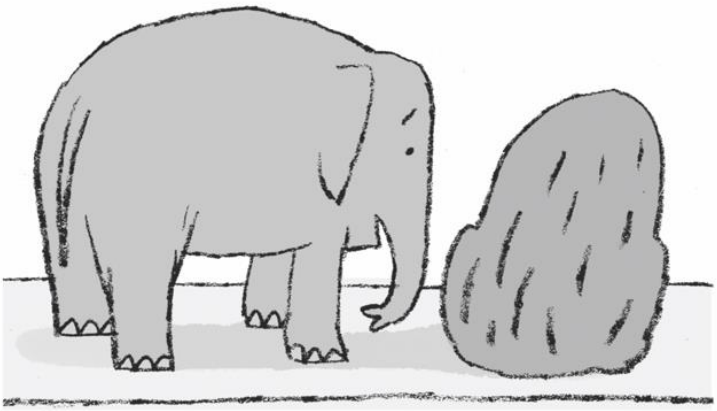
Gedoe kan zijn: iets dat je lastig vindt (zoals veel huiswerk maken, je ouders die ruzie maken, een ziekte, bang om het fout te doen, een vriendje dat heel ver weg gaat verhuizen, je wordt gepest, je wordt heel snel boos). Wat is jouw Gedoe?

Je kunt naar dat Gedoe kijken vanuit de boom, vanuit de uil en vanuit je hart. De uil wil jou heel graag beschermen en geeft je advies. De uil kan dus wijze raad geven waarmee je je hart kunt volgen, maar vaak ook vertelt hij je ook kletspraat. De uil maakt zich dan grote zorgen maken: als je rechtdoor gaat, dan kom je misschien wel iets héél engs of stoms tegen! Nóg meer Gedoe misschien wel..of erger! De uil gaat op het pad staan en vliegt voor je gezicht.

Hij wil dat je rechtsaf slaat de rotonde in en je zo wegsturen van het Gedoe. Hoe verder je loopt, hoe meer je ontdekt dat de uil heel even opgelucht is, omdat je geen Gedoe meer ziet. Maar later maakt hij zich weer zorgen. Je vergeet namelijk vanuit de boom te kijken naar wat er écht gebeurt en je volgt je hart óók niet meer! Je loopt er juist verder van weg.

Dat wil je ook liever niet, dus loop je in de rotonde weer terug naar het kruispunt. En soms loop je nog eens, en nog eens en nog eens. En elke keer dat je de rotonde afloopt, lijkt het Gedoe alleen maar groter geworden.

Als je je hart wilt volgen, dan zul je met Gedoe en je schreeuwende uil onderweg moeten gaan. Rechtdoor. De kat en de olifant kunnen je hier goed bij helpen!



De boom

Staat voor de informatie die je krijgt als je om je heen kijkt. Het is alles wat je echt aan kan raken of jou aanraakt. Alles dat je echt kunt horen en ruiken en proeven. Iedereen kan vanuit de boom bijna hetzelfde zien, horen, ruiken, voelen en proeven. Het is de uil die er met zijn mening iets groters of anders van maakt.

De uil

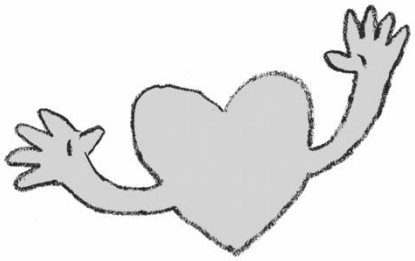
Staat voor alles wat je denkt en voelt van binnen. Alles wat je weet omdat je het op school of je ouders bijvoorbeeld hebt gehoord of geleerd, alles wat je je kunt herinneren en alles wat je kunt voorspellen. De uil wil je beschermen tegen gevaar en nare dingen. Hij denkt namelijk dat jij dat niet aankan, dat er dan misschien wel iets heel ergs met jou zal gebeuren..of met iemand anders die je lief vindt.

Om jou te waarschuwen pakt hij informatie uit de boom met alles wat hij weet en denkt te weten daarover. Hij kijkt door zijn verrekijker naar dit alles en wanneer hij denkt dat er gevaar dreigt, blijft hij daar met zijn verrekijker op hangen. Hij geeft jou een gevoel en advies: “ik vind dat stom!” of “ik kan dat niet!” of “als ik voor de klas sta, zullen andere kinderen mij uitlachen”. Hij kan je bang maken of boos, verdrietig of leeg of in de war. Hij hoopt zo, dat je dus rechtsaf gaat en niet rechtdoor waar het spannend is.

Als de uil je waarschuwt voor iets waarmee je ook vanuit de boom bekeken gevaar loopt, dan is dat wijze raad. Wanneer hij je vertelt dat je iets heel leuk, goed of belangrijk gaat doen, je je hart dus volgt, dan is dat ook wijze raad. Heel fijn dat de uil jou zo goed wil beschermen! Het advies en het gevoel zijn handig en goed om te volgen.

Maar ook heel vaak geeft de uil je kletspraat: hij slaat door in zijn bescherming, ziet niet alles heel goed meer en overdrijft met zijn gevoel en advies. Als je het volgt, kom je juist niet dichterbij je hart, maar is de uil zelf wel lekker stil.

Het hart

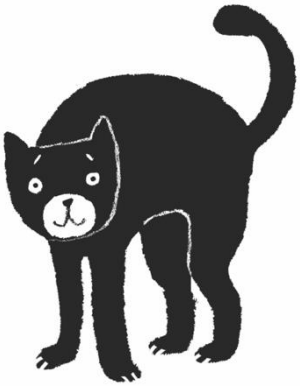


De meest wijze raad van de uil stopt hij in het hart. Het is informatie over dat wat je eerder meegemaakt hebt en wat je prettig, fijn, belangrijk of goed vond op dat moment.

Het hart fluistert en heeft geduld. Het hoopt dat je hem zult volgen en wacht rustig af. Het heeft de tijd. Vaak wordt je hart overschreeuwt door je uil en hoor je je hart niet meer fluisteren. Je moet dus soms héél goed luisteren wat je hart graag wil.

De ik

Jij bent degene die naar de uil kan gaan kijken: wat zegt hij allemaal, hoe ziet hij eruit? Geeft hij wijze raad of kletspraat - en moet je hem dus volgen of laten kletsen? Jij kunt ook kijken vanuit de boom naar wat er écht is en je uil maar laten praten als hij je iets heel anders vertelt. Jij kunt luisteren naar wanneer je hart fluistert 'rechtdoor, deze kant op!' En deze volgen, ook al zegt je uil iets heel anders.



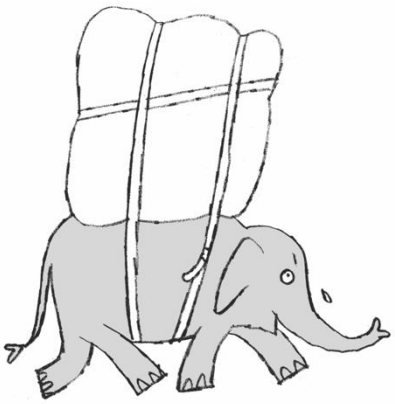
De kat

Als je je hart wilt volgen, kom je dus soms een hoop Gedoe tegen of op zijn minst de uil die hard schreeuwt dat je niet rechtdoor moet. De kat kan je helpen om deze hindernissen in kaart te brengen en ondanks dat het heel lastig voelt, toch door te blijven lopen.

De kat is eigenwijs, vastberaden, nieuwsgierig naar wat er écht gaat gebeuren en zorgt goed voor zichzelf. De kat luistert altijd het liefst naar jouw hart. Je kunt de kat in jou inzetten om lekker niet naar de uil te luisteren! Maar dat te doen wat jij wilt.

De olifant

De hindernissen en het Gedoe onderweg kunnen zwaar zijn. De olifant heeft een dikke huid en is sterk: hij weet hoe je een zware last ondanks Gedoe toch kunt blijven dragen en kan hierbij dus helpen. De olifant is sterk genoeg, en jij ook (ook al zegt je uil van niet).



De uil blijft natuurlijk meevliegen onderweg en kan door zijn oordelen en andere kletspraat soms voor flinke tegenwerking zorgen en door het beeld fladderen. 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. Je kunt dat wat je uil zegt, hierdoor minder serieus nemen.

ACT4KIDS HULP

Heel veel mensen - jong en oud - komen onderweg op hun eiland Gedoe tegen. Als er bij jou soms of vaak ook Gedoe is en je hebt daarbij een uil die jou zo hard probeert te beschermen dat je je hart niet meer kunt horen, dan is het misschien wel logisch dat je daar hulp voor krijgt.

Bij de ACT4kids therapeut leer je bij Gedoe op het kruispunt vanuit de boom te kijken, naar je hart te luisteren en te ontdekken wat jouw uil er allemaal van zegt (welk gevoel hij je geeft, hoe

hij eruit ziet, de woorden die hij gebruikt). Zo leer je dat wat er om jou heen en binnen in jou zit beter kennen en kun je zelf een beslissing maken: volg ik mijn uil of mijn hart?
Als je je hart wilt leren volgen, dan leer je bij de ACT4kids therapeut hoe je jouw kat en de olifant kunt keren kennen en kunt inzetten als het lastig is, óók als jouw uil je blijft waarschuwen.

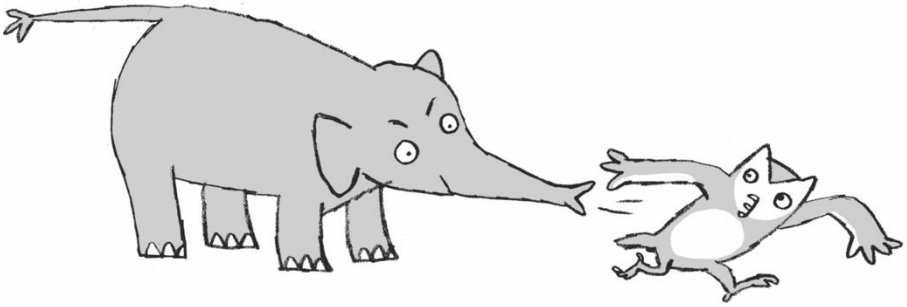
Uilen vinden het niet altijd even fijn wanneer ze zo ontdekt worden, maar harten des te meer. Meestal vinden mensen het fijn om zelf weer controle te krijgen over wat ze gaan doen en niet langer hun uil de baas te laten zijn.

Je doet dit op jouw tempo, niemand gaat je dwingen of last je dingen doen waar je nog niet klaar voor bent. Je leert juist door deze hulp hoe je dat zelf kunt gaan doen, helemaal vanuit jouzelf en voor jouwzelf.

Hoeveel keer je naar de ACT4kids therapeut gaat, is voor iedereen verschillend. Soms zijn uilen heel hardnekkig en vinden ze het maar moeilijk om wat minder naar geluisterd te worden. Dan geven we ze die tijd!

De therapie kan ook heel verschillend zijn: we kunnen tijdens de therapie tekenen, zingen, knutselen, huilen, bouwen, dansen, schilderen, lachen, praten, acteren, schreeuwen, naar buiten of alles door elkaar heen.

En je krijgt altijd iets mee naar huis, zodat je thuis, op school of waar dan ook kunt oefenen met je kat, uil, olifant, boom en hart - zo kun je nóg sneller weer helemaal zonder de hulp zelf onderweg!



Voor je ouders, grote broer of zus, je school of wie er nog meer geïnteresseerd is:

ACT IN VOGELVLUCHT

Acceptance & Commitment Therapy (ACT) is in de jaren 80 en 90 van de vorige eeuw 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 (waarom doen we eigenlijk precies dat wat we nu doen?).

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 misschien om 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 daarbij bijvoorbeeld piekergedachten en zorgen die gaan over het verleden of de toekomst los te laten en er niets mee te doen wanneer ze jou alleen maar tegenhouden of andere problemen geven. Je houdt zo energie en tijd over om die dingen te doen die voor jou belangrijk zijn en je brengen waar jij wil.

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.

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 de ACT4kids therapeut werkt. Het helpt bij het opstellen van een begeleidingsdoelen en -plan, geeft vorm aan elke sessie met terugkerende elementen als het eiland en het kruispunt en geeft kinderen, jongeren en hun ouders handvatten in de toepassing van ACT in hun dagelijks leven.

De ACT4kids therapeut leert kinderen en jongeren eerst kennen door te vragen hoe hun eiland (m.a.w. hun leven) eruit ziet. Wanneer zij dit tekenen, bouwen, beschrijven - of wat het best passend is - leert de therapeuten welke onderwerpen, anderen, gebeurtenissen, talenten, eigenschappen, beperkingen etcetera belangrijk zijn en waarom (of waarom juist niet). Tegelijkertijd geeft het informatie over hoe kinderen en jongeren al omgaan met situaties (letterijk door te kijken en vragen naar hoe het kind het tekenen van het eiland aanpakt, overdrachtelijk door te vragen hoe bovenstaande situaties ervaren worden).

Ouders, broer of zus, onderwijzers of andere belangrijke andere, krijgen waar passend een grote rol in de kennismaking, informatiedeling en begeleiding.

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.

ACT4KIDS VAARDIGHEDEN

De verschillende figuren kennen hun eigen vaardigheden die versterkt/behouden/aangeleerd kunnen worden middels ACT4kids.

Eiland-vaardigheden

- ontdekken waar je talenten liggen, welke eigenschappen je al hebt en in kunt zetten, waar je tegenaan loopt of lastig vindt, wat je wilt bereiken in de begeleiding.
- alle ACT4kids vaardigheden in leren zetten door het kruispunt toe te passen op moeilijke gebeurtenissen (Gedoe) of door oefeningen te doen rondom de verschillende vaardigheden

Boom-vaardigheden

- je zintuigen ontwikkelen
- met aandacht naar de buitenwereld kijken
- zelf je aandacht kunnen verschuiven van je binnen- naar je buitenwereld en andersom
- je concentratievermogen vergroten

Uil-vaardigheden

- je emoties en gedachten (je binnenwereld) herkennen en kunnen benoemen/aanwijzen/uitbeelden
- met aandacht naar je binnenwereld kijken

- zelf je aandacht kunnen verschuiven van je binnen- naar je buitenwereld en andersom

Hart-vaardigheden

- weten en herkennen wie en wat je belangrijk vindt
- weten en herkennen dat wat jouw leven leuk maakt

Ik-vaardigheden

- helikopterview innemen, overzicht krijgen
- reflecteren
- ander perspectief innemen
- lange termijn visie ontwikkelen
- afwegingen maken op basis van helikopterview
- beslissingen nemen
- empathie kunnen voelen voor anderen en er iets mee doen als dat nodig is
- zelfcompassie voelen en uitoefenen

Kat-vaardigheden

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

Olifant-vaardigheden

- stil kunnen staan bij vervelende gevoelens en gedachten en ze mee kunnen dragen (accepteren)
- gevoelens en gedachten minder serieus nemen
- gevoelens en gedachten van een afstand kunnen bekijken

Monique Samsen, ACT4kids 2021

Illustraties Hester van de Grift

Voor meer informatie kijk op www.ACT4kids.nl of mail naar info@ACT4kids.nl

EINDTOETS

Om in aanmerking te komen voor de accreditatie van het NVO/ NIP, VGCt, Register Vaktherpeuten 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 gedragssdoel (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 vermijdend 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 (vermijdend, 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 zintuigelijke 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?

De volgende vragen worden met een functie-analyse beantwoord:

- 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

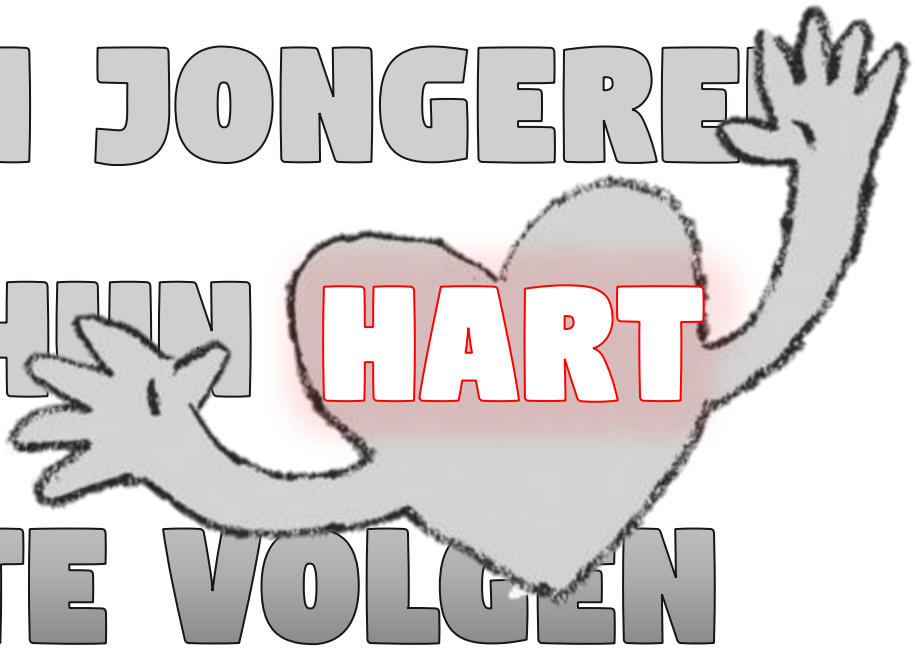
BEGELEIDINGSPLAN:

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.

LEER KINDEREN EN JONGEREN HUN HART TE VOLGEN