

Draaiboek cursus

**Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
een effectieve derde generatie gedragstherapie**

Docenten: Jacqueline A-Tjak

Plaats: Psy-zo! in Groningen

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Inhoud workshop	3
Literatuur	6
Agenda dag 1	7
Agenda dag 2	11

Inhoud workshop

Introductie: Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een zogeheten derde generatie gedragstherapie. Naast aandacht voor handelen (eerste generatie) en cognities (tweede generatie) besteedt ACT aandacht aan ervaring en zingeving. Centraal staat het idee dat experiëntiële vermijding en fusie met de verbale werkelijkheid leidend zijn bij het ontstaan en voortduren psychopathologie. ACT baseert zich daarbij op experimentele bevindingen over de manier waarop mensen taal verwerven en gebruiken. In de therapievorm wordt veel aandacht besteed aan de beleving van de cliënt, zowel in als buiten de therapiekamer. De ontregelende functie van cognities wordt in een nieuwe context geplaatst. Experiëntiële vermijding wordt doorbroken waardoor de cliënt in staat gesteld wordt zijn door klachten beperkte leven te verruilen voor een leven waarin waardegericht handelen centraal komt te staan.

Inhoud:

- Tweedaagse cursus;
- uitleg over het therapiemodel van ACT;
- de zes kernprocessen van ACT, met de verschillende interventiemethoden en (experiëntiële) therapeutische vaardigheden.

Theoretisch wordt uitleg gegeven over het ACT model van menselijk functioneren, dwz het theorie waarop de therapie is gebaseerd. Vervolgens komen elk van de zes kernprocessen achtereenvolgens aan de beurt. Besproken wordt wat de essentie is van elk proces en hoe dit in de therapie aan de orde komt. De oefeningen bestaan uit demonstraties van de docenten van interventies (oefeningen over defusie en zelf, waarden en mindfulness) Daarnaast worden er video demonstraties gegeven (over acceptatie, defusie, het proces van het huidig moment). De kennismakingsoefening is een experiëntiële oefening, waarin de processen gedemonstreerd worden aan de hand van ervaringen die deelnemers opdoen tijdens de oefening. Deze oefening is een discriminatietraining mbt het opmerken van de zes processen uit ACT zoals deze zich aan de therapeut voordoen. Er vinden diverse rollenspellen plaats, waarin in twee of drie talen een therapeut-client interactie geoefend wordt, eventueel met observator erbij. De oefening toegewijde actie is een demonstratie van een groepsinterventie, waarbij de docenten de rol van therapeut innemen en een aantal deelnemers die van cliënt. De huiswerk opdracht toegewijd handelen bestaat eruit dat de deelnemers een exposure opdracht meekrijgen, mbt iets dat zijzelf vermijden. Zij nemen hiermee de cliënt rol in.

De oefeningen zijn gedurende de cursus zo opgebouwd dat aanvankelijk de nadruk ligt op demonstraties door de trainers en middels video. Dit omdat de cursist nog weinig weet van ACT en eerst enig repertoire op moet bouwen voor dit toegepast kan worden in rollenspellen. Daarna worden diverse rollenspellen aangeboden, waarin vaardigheden stapsgewijze worden opgebouwd. Bijvoorbeeld mbt de therapeutische relatie wordt geoefend hoe de cliënt geholpen kan worden bij het gevoel te komen en te blijven. Cursisten leren leren de cliënt bloot te stellen aan voor de cliënt belangrijke gevoelens. In de cursus is verder ruimte voor het inbrengen van casuïstiek, zodat cursisten de gelegenheid hebben om knelpunten in behandelingen waarin zij de ACT methodiek toepassen, in te brengen.

Algemene leerdoelen: Na afloop van de cursus:

- heeft de cursist kennis genomen van de theoretische achtergrond en behandelmethodiek van ACT (**Theorietoepassing**)
- begrijpt de cursist wat de zes kernprocessen van ACT inhouden (**Theorietoepassing**)
- is de cursist in staat om de zes processen in de praktijk te herkennen (**observatie**)
- is de cursist in staat om de principes van ACT te gebruiken in een behandeling. (**Theorietoepassing**)
- kan de cursist enige interventies toepassen binnen het kader van een ACTbehandeling. (**Interventies**)

- kan de cursist een analyse maken van het vermijdingsgedrag van de cliënt en dit op een ervaringsgerichte wijze bespreken met de cliënt (**leertheoretisch model en analyse**)
- heeft de cursist kennis genomen van en geoefend met de therapeutische houding kenmerkend voor ACT (in hetzelfde schuitje zitten, aanspreken van de ervaring van de client, client eigen ervaringsdeskundige laten zijn) (**therapeutische houding**)
- is de cursist in staat om een ACT behandeling te indiceren op grond van huidige wetenschappelijke kennis. (**wetenschappelijke evidentie**)
- is de cursist in staat om ACT te plaatsen in de wetenschappelijke traditie van de gedragstherapie. (**theorietoepassing**)
- kan de cursist een casusconceptualisatie maken gebaseerd op het ACT model (**leertheoretisch model en analyse maken**)
- kan de cursist zijn weg te vinden om kennis en ervaring met betrekking tot ACT verder te verdiepen.

Werkwijze

Informatie zal gegeven worden in de vorm van college, interactieve discussies, (video)demonstraties en oefening. Er zal geoefend worden met het uitvoeren van ACT-specifieke analyses en interventies Er zal gelegenheid geboden worden om op de gelezen literatuur in te gaan, middels vragen en discussie. Er zal ten behoeve van generalisatie van het geleerde naar de eigen praktijk ruimte geboden worden voor het bespreken van eigen casuïstiek.

Toetsing

Kennis van de literatuur die per bijeenkomst bestudeerd dient te worden wordt getoetst door middel van bespreking tijdens de bijeenkomsten. Aan het einde van de eerste dag zal een huiswerkopdracht worden meegegeven. Deze wordt nabesproken op de tweede dag. De cursist oefent hierdoor met het toepassen van het geleerde op zijn eigen gedrag. De cursus zal aan het einde mondeling en schriftelijk worden geevalueerd.

Voor wie: GZ- en eerstelijnspsychologen, orthopedagoog-generalisten, psychotherapeuten, klinisch psychologen, psychiaters en andere professionals die een Basis cursus (100-uurs) Gedrags- en Cognitieve therapie gevolgd hebben of beschikken over daaraan gelijkwaardige voorkennis.

Van de deelnemers wordt verwacht dat zij over enige ervaring beschikken met het behandelen van cliënten bij wie vermijdingsgedrag onderdeel van de problematiek vormt. Conform het opleidingsreglement van de VGCT wordt van elke deelnemer verwacht dat hij of zij tenminste 90 % van de tijd aanwezig is. Wanneer deelnemers tussen de 10 en 20 % van de tijd afwezig zijn is het mogelijk de gemiste tijd te compenseren met een aanvullende opdracht afhankelijk van welk gedeelte van de cursus gemist is. Het is ter beoordeling van de docenten of en hoe er gecompenseerd mag worden. Wanneer niet aan de eisen van het opleidingsreglement voldaan kan worden kan dit er toe leiden dat er geen certificaat verstrekt wordt aan het einde van de cursus. In het programma staat per bijeenkomst vermeld welke literatuur thuis bestudeerd dient te worden.

Docent: Jacqueline A-Tjak is klinisch psycholoog (BIG) en psychotherapeut, supervisor VGCT. Ze is werkzaam bij PsyQ, locatie Zaandam, zorgprogramma depressie. Naast het behandelen van cliënten en het superviseren van collega's in opleiding doet zij daar wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit en werkzaamheid van ACT.

Accreditatie wordt aangevraagd bij:

- FGZP
- VGCT
- NIP K&J / NVO

Datum en tijd: Diverse data, zie www.psy-zo.nl

Plaats: Zernikepark 12, 9747 AN in Groningen

Tarief: €475,- (inclusief lunch e.d.)

Literatuur

Door de cursist zelf aan te schaffen: A-Tjak (2015). *Acceptance and Commitment Therapy. Theorie en praktijk*. Utrecht: Bohn Stafleu Van Loghum. U dient dit boek te lezen voor aanvang van de cursus.

Tijdens de eerste dag wordt onderstaand artikel uitgedeeld:

J.G.L. A-Tjak, M. L. Davis, N. Morina, M. B. Powers, J. A. J. Smits & P.M. G. Emmelkamp (2015). A Meta-Analysis of the Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Clinically Relevant Mental and Physical Health Problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84:30–36. DOI: 10.1159/000365764

Agenda dag 1

Titel: Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Docent: Jacqueline A-Tjak

Datum:

Locatie: Psy-zo!, Zernikepark 12 in Groningen

Telefoon: 050-7502088

Website: www.psy-zo.nl

Onderwerpen

De volgende onderwerpen komen in deze bijeenkomst aan bod:

- Het ACT model van menselijk functioneren
- De processen van experientiele vermijding en acceptatie
- De processen van fusie en defusie
- De processen van (fusie met) zelfbeeld en zelf-als-context
- Toegewijde actie
- Therapeutische houding

Leerdoelen

Na afloop van deze bijeenkomst kunt u:

- ACT begrijpen als een vorm van cognitieve gedragstherapie
- Theoretisch het ACT model begrijpen en heeft u een overzicht van de zes processen van psychologische (in)flexibiliteit
- De functie en (on)werkzaamheid van controle/vermijdingsstrategieën ervaringsgewijze met een client bespreken (korte en lange termijn)
- De processen en met name van acceptatie, defusie en zelf-als-context herkennen bij clients en uzelf als therapeut (discriminatie training)
- Enige interventies toepassen mbt acceptatie, defusie, zelf-als-context en toegewijde actie
- Begrijpen hoe acceptatie, defusie en zelf-als-context getraind kunnen worden als vaardigheden, o.a. volgens het proces van shaping
- De therapeutische houding die ACT kenmerkt toepassen

Tijd	Activiteit	Leerdoel	Werkvorm
10.00-10.15	Organisatorische zaken		

10.15-10.30	Kennismakingsrondje	Vaststellen van basiskennis mbt ACT en derde generatie gedragstherapie	Gespreksvorm
10.30-11.00	Oefening: introductie ACT	Discriminatie training: leren herkennen van de zes processen in het eigen functioneren van de cursist Toepassen van therapeutische houding	Ervaringsgerichte oefening. Oefening van non-verbale therapeutische houding. Modelling door docente en bespreking van therapeutische houding in nabespreking
11.00-11.15	Pauze		
11.15-11.45	Powerpoint ACT model en hexaflex	Theoretisch begrip krijgen van het ACT model en een overzicht van de zes processen van psychologische (in)flexibiliteit	Uitleg door docent
11.45-12.00	Powerpoint Aanvaarding	Theoretisch begrip krijgen van experientiele vermijding en acceptatie als alternatief. Deze processen herkennen bij cliënten en therapeut Enige interventies toepassen mbt acceptatie Begrijpen hoe acceptatie getraind kan worden als vaardigheid	Uitleg door docent
12.00-12.45	Oefening aanvaarding	De functie en (on)werkzaamheid van controle/vermijdingsstrategieën ervaringsgewijze met een client bespreken (korte en lange termijn) Therapeutische houding trainen	Modelling dmv videofragment of door docent

12.45-13.45	Lunch		
13.45-14.30	Powerpoint defusie	Theoretisch begrip krijgen van fusie en defusie als alternatief. Deze processen herkennen bij cliënten en therapeut Enige interventies toepassen mbt defusie Begrijpen hoe defusie getraind kan worden als vaardigheid	Uitleg door docent. Groepsgewijze oefenen.
14.30-14.45	Oefening defusie	Interventie leren toepassen mbt defusie. Therapeutische houding trainen	Rollenspel therapeut-client
14.45-15.15	DVD defusie	Interventie leren toepassen mbt defusie. Therapeutische houding trainen	Modelling dmv videofragment
15.15-15.30	Pauze		
15.30-16.00	Oefening observator van het ik	Interventie leren toepassen mbt zelf-als-context . Therapeutische houding trainen	Ervaringsgerichte groepsoefening. Modelling door docent van interventie en nabespreking
16.00-16.15	Powerpoint zelf	Theoretisch begrip krijgen van fusie met zelfbeeld en zelf-als-proces en zelf-als-context als alternatief. Deze processen herkennen bij cliënten en therapeut Begrijpen hoe zelf-als-proces en zelf-als-context getraind kan worden als vaardigheid	Uitleg door docent
16.15-16.45	Oefening bold move (huiswerkopdracht)	Interventie leren toepassen mbt toegewijde actie. Therapeutische houding trainen	Groepsoefening. Bedenken van een huiswerkopdracht van de cursist voor

			zichzelf in het kader van toegewijde actie. Modelling door docent van bespreken huiswerkopdracht
16.45-17.00	Vragen en afronding	Indicatiestelling Wetenschappelijke evidentie Verder verdiepen	Uitleg door docent Verwijzing naar literatuur, websites, trainingen.

Huiswerkopdracht

Voer een toegewijde actie uit, zoals besproken tijdens de bijeenkomst.

Lees: J.G.L. A-Tjak, M. L. Davis, N. Morina, M. B. Powers, J. A. J. Smits & P.M. G. Emmelkamp (2015). A Meta-Analysis of the Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Clinically Relevant Mental and Physical Health Problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84:30–36. DOI: 10.1159/000365764

Agenda dag 2

Titel: Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Docent: Jacqueline A-Tjak

Datum:

Locatie: Psy-zo!, Zernikepark 12 in Groningen

Telefoon: 050-7502088

Website: www.psy-zo.nl

Onderwerpen

De volgende onderwerpen komen in deze bijeenkomst aan bod:

- De zes processen van ACT zien als een samenhangend, holistisch model.
- De processen van (fusie met) zelfbeeld en zelf-als-context
- De processen van inflexibel en flexibel contact met het huidige moment
- De processen van zwakke en heldere waarden
- De processen van experientiele vermijding en toegewijde actie
- Therapeutische houding
- Casusconceptualisatie

Leerdoelen

Na afloop van deze bijeenkomst kunt u:

- Het ACT model in zijn geheel overzien
- De processen en met name van huidige moment, waarden en toegewijde actie herkennen bij cliënten en uzelf als therapeut (discriminatie training)
- Enige interventies toepassen mbt zelf-als-context, huidige moment, waarden en toegewijde actie
- Een cliënt motiveren voor en begeleiden bij het werken aan concrete, stapsgewijze gedragsverandering dmv waarden
- Begrijpen hoe zelf-als-context, huidige moment (mindfulness), waarden en toegewijde actie getraind kunnen worden als vaardigheden, o.a. volgens het proces van shaping
- De therapeutische houding die ACT kenmerkt toepassen
- Een casusconceptualisatie maken gebaseerd op het ACT model

Tijd	Activiteit	Leerdoel	Werkvorm
10.00-	Opfrissen hexaflex	Het ACT model in zijn	Uitleg door docent

10.15		geheel overzien	
10.15- 10.45	Oefening rollen	Enige interventies toepassen mbt zelf-als-context. Therapeutische houding trainen	Groepsoefening. Modelling door docent van interventie. Modelling docente van therapeutische houding in nabespreking
10.45- 11.00	Powerpoint huidig moment	Theoretisch begrip krijgen van inflexibel en flexibel contact met het huidig moment. Het proces van huidig moment herkennen bij cliënten en uzelf als therapeut Enige interventies toepassen huidig moment Begrijpen hoe huidig moment (mindfulness), getraind kan worden als vaardigheden volgens het proces van shaping	Uitleg door docent
11.00- 11.15	DVD huidig moment	Enige interventies toepassen huidig moment. Therapeutische houding trainen	Modelling dmv videofragment
11.15- 11.30	Pauze		
11.30- 12.00	Rollenspel huidig moment	Enige interventies toepassen huidig moment. Therapeutische houding trainen	Therapeut-client rollenspel
12.00- 12.30	Powerpoint waarden	Theoretisch begrip krijgen van zwakke en heldere waarden. Het	Uitleg door docent Groepsgewijze oefeningen

		<p>proces van waarden moment herkennen bij cliënten en uzelf als therapeut</p> <p>Enige interventies toepassen mbt waarden</p> <p>Begrijpen hoe waarden getraind kan worden als vaardigheden</p>	
12.30-13.00	Oefening 'waar wil je dat je leven voor staat?'	<p>Enige interventies toepassen mbt waarden.</p> <p>Therapeutische houding trainen</p>	<p>Modelling door docent van interventie.</p> <p>Modelling docente van therapeutische houding in nabespreking</p>
13.00-14.00	Lunch		
14.00-14.15	Oefening waarden en pijn	<p>Enige interventies toepassen mbt waarden.</p> <p>Therapeutische houding trainen</p>	<p>Groepsgewijze oefening, Modelling door docent van interventie.</p> <p>Modelling docente van therapeutische houding in nabespreking</p>
14.15-14.30	Powerpoint toegewijd handelen	<p>Theoretisch begrip krijgen van toegewijde actie en problemen bij gedragsverandering.</p> <p>Deze processen herkennen bij cliënten en uzelf als therapeut</p> <p>Enige interventies toepassen mbt toegewijde actie</p> <p>Begrijpen hoe toegewijde actie getraind kan worden als vaardigheden volgens het proces van shaping</p>	Uitleg door docent

14.30-15.15	Nabespreking bold move	Enige interventies toepassen mbt toegewijde actie. Therapeutische houding trainen	Groepsgewijze oefening, Modelling door docent van interventie. Modelling docente van therapeutische houding in nabespreking
15.15-15.30	Pauze		
15.30-16.15	Casusconceptualisatie	Het leren maken van een casusconceptualisatie gebaseerd op het ACT model	Uitleg door docent
16.15-17.00	Oefening casusconceptualisatie	Het leren maken van een casusconceptualisatie gebaseerd op het ACT model	Groepsgewijze oefening in het maken van een casusconceptualisatie model