

**ACT your way voor post-hbo**

***Begeleiding van jongeren en jongvolwassenen (15-25) op basis van Acceptance and Commitment Therapy***

**Sommige jongeren en jongvolwassenen hebben last van psychische klachten, keuzestress en perfectionisme. Met ACT your way kun je hen helpen om actief te werken aan een bij hen passende identiteitsontwikkeling en autonomie. Deze 2-daagse post-hbo training leert je ACT your way, zowel individueel als in een groep, te gebruiken als onderdeel van de behandeling. Met deze op de Acceptance and Commitment Therapy gebaseerde interventie kun jij bijdragen aan de psychologische flexibiliteit van jongeren.**

Je eigen weg volgen: het klinkt zo simpel maar voor veel jongeren en jongvolwassenen blijkt dit nog behoorlijk lastig. Steeds vaker hebben zij last van keuzestress en perfectionisme. Soms volgen zij vooral de verwachtingen van anderen om hen heen. Veel jongeren voelen zich ontevreden over zichzelf of hebben het idee te falen. Ze voelen zich anders dan anderen en hebben moeite met het aanpakken van dingen die zij anders willen.

Dit kan ertoe leiden dat ze vastraken in niet functionele coping, niet meer toekomen aan ontwikkelingstaken en zich somber gaan voelen.

Voor deze jongeren is ACT your way ontwikkeld. ACT your way is een werkboek met handleiding voor een training op basis van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) gericht op de identiteits- en autonomie-ontwikkeling van jongeren (15 tot 25 jaar). ACT is evidence based en een transdiagnostische behandelvorm, die voor volwassenen al wordt ingezet binnen de behandeling van o.a. depressie, angst, chronische vermoeidheid/pijn, autisme, slaapstoornis en andere DSM-5 diagnoses.

ACT your way leert jongeren weer psychologisch flexibel te worden. ACT is juist voor jongeren/jongvolwassenen een passende begeleiding. Het kan hen helpen een waardevol leven te leiden en te leren omgaan met stressvolle/uitdagende situaties in hun leven. Door ACT your way als interventie aan te bieden als onderdeel van de behandeling voor jongeren/jongvolwassenen, draag je bij aan de psychologische flexibiliteit van jongeren. Jongeren leren ineffectieve coping-stijlen te verminderen en weer regie te nemen over hun leven, door bewust te kiezen voor gedrag dat past bij deze fase in hun leven.

Tijdens de 2-daagse training leren cursisten ACT your way, zowel individueel als in een groep, te gaan gebruiken als begeleiding. ACT your way is een 12-sessie of 6-sessie begeleiding die zowel individueel als in een groep aangeboden kan worden.

**Doel**

* Je doet kennis op over de toepassingsgebieden van ACT your way.
* Je leert jongeren uitleg te geven over ACT your way en hen hiervoor te motiveren.
* Je leert ACT your way als interventie te integreren in de begeleiding als onderdeel van de behandeling.
* Je leert ACT your way toe te passen als training van 6 of 12 sessies.
* Je doet ervaring op in een aanpak die is gericht op het verbeteren van de kwaliteit van leven.
* Je leert valkuilen en dilemma's te hanteren t.a.v. hulpvragen van jongeren met inzet van ACT your way.
* Je doet ervaring op in de rol van trainer van ACT your way.
* Je doet kennis op over het onderzoek naar ACT your way.

Na de training kunnen deelnemers participeren in het effectiviteitsonderzoek dat in samenwerking met de Universiteit van Utrecht wordt gedaan.

**Doelgroep**
POH-GGZ, Sociaal psychiatrisch verpleegkundige, Jeugdverpleegkundige, Jeugdzorgwerker, Sociaal pedagogisch hulpverlener en Maatschappelijk werker

Deze cursus is bedoeld voor professionals die minimaal een cursus [Acceptance en Commitment Therapy](http://www.rinogroep.nl/A1917) gevolgd hebben.

**Inhoud**
Je krijgt inzicht in de theoretische onderbouwing, de indicaties en doelstellingen van de interventie ACT your way. Je leert hoe ACT your way onderdeel wordt van de behandeling. Je ontwikkelt vaardigheden m.b.t. de toepassing van ACT your way en doet ervaring op in het gebruik maken van de handleiding bij het werkboek. Deelnemers doen vaardigheid op in het begeleiden van het therapeutische ontwikkelingsproces en het therapeutische groepsproces van jongeren en jongvolwassenen. Je leert om de valkuilen te zien en te hanteren in het omgaan met hulpvragen en de behandeling van jongeren en jongvolwassenen.

**Docent**
Denise Matthijssen - Gezinstherapeut. Werkzaam bij Altrecht en in eigen praktijk.

**Certificaat**
Je ontvangt een certificaat indien je minimaal 90% aanwezig bent geweest en de cursus met goed gevolg hebt afgerond.

**Literatuur**

* Bodden, D., Rooij, D en Matthijssen, D (2018). ACT your way, werkboek voor jongeren. ISBN 9789024420483
* Harris, R. (2010). Acceptatie en commitment therapie in de praktijk. ISBN 9789079729180

**Meer informatie**
Kijk op www.rinogroep.nl voor meer en actuele informatie of neem contact op met de infodesk via 030 230 84 50 of infodesk@rinogroep.nl.