

**Acceptance and Commitment Therapy (ACT)**

**Hoe kan een mens innerlijke negatieve ervaringen verdragen? Dat is de kern van Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Ervaar de zes kernprocessen van ACT zelf en leer ze overdragen aan je cliënten. Je ontdekt in deze cursus dat ACT niet zozeer gaat over begrijpen en technische therapeutische vaardigheden, maar over een andere manier van in het leven staan die nieuwe perspectieven opent.**

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 zal je 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 je kunt ‘doen’. En toch is het een vaardigheid die geleerd kan worden.

**Doel**
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.

**Doelgroep**
Gz-psycholoog BIG, Psychotherapeut BIG, Klinisch psycholoog BIG, Eerstelijnspsycholoog NIP, Basispsycholoog en Psychiater

**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

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

Dag 3

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

**Docent**
Paul Korsten - Psychotherapeut/Gz-psycholoog. Werkzaam bij PsyQ in Leiden.

**Certificaat**
Je ontvangt een certificaat indien je minimaal 90% aanwezig bent geweest en de cursus met goed gevolg hebt afgerond. Er dient een ACT-casus conceptualisatie te worden gemaakt en die moet als voldoende zijn beoordeeld.

**Literatuur**
Harris, R. (2020). Acceptatie en commitment therapie in de praktijk: een heldere en toegankelijke introductie op ACT (1e druk). Amsterdam: Hogrefe Uitgevers. ISBN: 9789492297327

**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.