**ACT your way voor gedragswetenschappers en behandelaren**  
  
***Behandeling van jongeren (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 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. Zeker als je op deze leeftijd te maken hebt met psychische klachten als depressie, angst en paniek. Daarnaast hebben ze vaker last van keuzestress en perfectionisme. Soms volgen zij vooral de verwachtingen van anderen om hen heen. De psychische klachten in combinatie met mogelijke chronische ontevredenheid en het willen voldoen aan verwachtingen, maakt dat ze moeite hebben 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 (nog) somberder gaan voelen.  
  
Voor deze jongeren is ACT your way ontwikkeld. ACT your way is een werkboek met een 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 passend behandelaanbod. Het kan hen helpen een waardevol leven te leiden en te leren omgaan met 'negatieve emoties' en 'niet-helpende gedachten', en het accepteren van stressvolle/uitdagende situaties in hun leven. Door ACT your way leren jongeren 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. De jongere werkt weer (actief) aan een bij hem/haar passende identiteitsontwikkeling en autonomie.  
  
Behandeling op basis van ACT your way  
  
ACT your way wordt gebruikt binnen de behandeling van jongeren die te maken hebben met psychische klachten als somberheid, angsten, emotieregulatie-problemen en prikkelverwerkingsproblemen als AD(H)D en autisme. ACT your way kan ook ingezet worden in behandelingen aan jongeren met chronische vermoeidheid, chronische pijn en/of somatisch onverklaarde klachten, of bij het leren omgaan met een chronische ziekte. Tijdens de 2-daagse training leer je ACT your way zowel individueel als in een groep te gaan gebruiken als onderdeel van de behandeling.

**Doel**

* Je leert indicatie te stellen voor de toepassing van ACT your way als behandeling.
* Je leert ACT your way als interventie te integreren in de behandeling van de gediagnostiseerde psychische stoornis.
* Je leert jongeren uitleg te geven over ACT your way en hen hiervoor te motiveren.
* Je leert valkuilen en dilemma’s te hanteren t.a.v. hulpvragen van jongeren met inzet van ACT your way, in het licht van de gestelde diagnose en het behandelplan.
* Je weet hoe ACT your way bijdraagt aan de identiteits- en autonomie-ontwikkeling van de jongeren in het kader van de behandeling van de gestelde diagnose.
* 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 bent in staat om een casusconceptualisatie (gedragsanalyse) te schrijven op basis van ACT your way.
* Je doet kennis op over de toepassingsgebieden 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**  
Gz-psycholoog BIG, Psychotherapeut BIG, Klinisch psycholoog BIG, Klinisch neuropsycholoog BIG, Eerstelijnspsycholoog NIP, Kinder- en jeugdpsycholoog NIP, NVO Orthopedagoog-generalist, Basispsycholoog, Orthopedagoog, Gedragstherapeut, Arts en Jeugdarts  
  
Deze cursus is bedoeld voor professionals die minimaal een cursus [Acceptance en Commitment Therapy](http://www.rinogroep.nl/D1923) gevolgd hebben of minimaal twee dagen over ACT hebben gehad als onderdeel van de opleiding tot GZ-psycholoog of voor de VGCt registratie.  
  
**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 leert hoe je ACT your way onderdeel kunt maken van het behandelplan, passend bij de gestelde diagnose. Je ontwikkelt vaardigheden m.b.t. de toepassing van ACT your way en leert de handleiding bij het werkboek te gebruiken. Je doet 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, zowel in het licht van de levensfase van de jongere als van de diagnose.  
  
**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. & Matthijssen, D. (2018). ACT your way: doen wat werkt voor jou (1e druk). Amsterdam: Boom Uitgevers. ISBN 9789024420483
* Bodden, D., Rooij, D. & Matthijssen, D. (2020). ACT your way - Trainershandleiding. Amsterdam: Boom Uitgevers. ISBN 9789024430550 | 01.01 |

**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.