

**Acceptance and Commitment Therapy (ACT-HBO)**

**Hoe maak je in de beperkte behandeltijd van de generalistische basis-ggz gedragsverandering mogelijk? Maak kennis met kortdurende interventies uit de ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Je ervaart de zes kernprocessen van ACT en zet de eerste stappen in de toepassing van de methodiek. Daarmee kunnen mensen leren hun gevoelens en gedachten te aanvaarden en keuzes te maken op basis van hun persoonlijke wensen en waarden.**

De ggz in Nederland verandert met de geboorte van de generalistische basis ggz als nieuwe ontwikkeling. Voor professionals een uitdaging om de weg te vinden in deze omgeving van beperktere behandelminuten. Eén van de belangrijkste uitdagingen is het bieden van kortdurende interventies die leiden tot gedragsverandering en daarmee tot groei en ontwikkeling van mensen. Deze cursus sluit aan bij recente ontwikkelingen en baseert zich op kortdurende interventies uit de Acceptance and Commitment Therapy.

Wanneer mensen streven naar geluk, streven zij vaak naar een goed of fijn gevoel op de korte termijn. Gestimuleerd door onze 'feeling good' maatschappij hopen mensen dat gevoel voortdurend vast te kunnen houden. Het streven naar deze vorm van geluk kan op de lange termijn in de weg gaan zitten en er zelfs toe leiden dat mensen vastlopen in hun leven. ACT gaat er vanuit dat streven naar geluk op korte termijn, door bijvoorbeeld vermijding van pijn, op de lange termijn een valkuil is die zorgt voor meer problemen. ACT stelt daar tegenover het idee dat pijn een onderdeel is van het menselijk bestaan en dat gewone psychologische processen (zoals denken, voelen en handelen) kunnen leiden tot gedrag dat het lijden van mensen kan vergroten. Binnen ACT streven we naar een rijk en zinvol leven, een leven gebaseerd op onze waarden. Dit is een leven waarin het hele scala aan gevoelens, plezierig en onplezierig, een rol spelen. In de ACT wordt gewerkt aan het (leren) ervaren van deze gevoelens en gedachtes en leren maken van keuzes op basis van persoonlijke wensen en waarden.

**Doel**
Deze driedaagse cursus richt zich op het leren ervaren van de kernprocessen van ACT. Op basis van je eigen ervaring en een logische en persoonlijke aanpak op basis van contact, leer je de eerste stappen zetten in het toepassen van deze nieuwe vorm van gedragstherapie. Je leert hoe je m.b.v. ACT een efficiënte en kwalitatieve behandeling kunt bieden binnen een zich ontwikkelende generalistische basis ggz. Tevens leer je hoe om te gaan met iemand die de focus heeft op het ervaren van een gelukkig gevoel en hoe je 'niet werkend gedrag' inzichtelijk maakt.

Het programma is verdeeld over drie dagen. De eerste twee dagen bestaan uit een continue afwisseling van het ervaren en het zelf toepassen van ACT-gebaseerde interventies. Je maakt op deze wijze in verschillende rollen, kennis met het complete ACT-model. De derde dag is praktijkgericht. Situaties uit de praktijk worden ingebrachte en interventies worden geoefend. Daarnaast is er aandacht voor meer complexe situaties waar je als hulpverlener in kan belanden; denk aan suïcidaliteit, psychotische decompensatie en emotie-regulatie.

**Doelgroep**
Toegepast psycholoog, POH-GGZ, Sociaal psychiatrisch verpleegkundige, Sociaal pedagogisch hulpverlener, Diagnostisch werkende en Vaktherapeut (beeldende therapie)

**Inhoud**
Dag 1 en 2

* De zes kernprocessen van ACT: ervaren en definiëren
* ACT in uw praktijk: leren coachen en behandelen met ACT-gebaseerde interventies
* Het opbouwen van een ACT-behandeling: waar moet ik beginnen?

Dag 3

* Het bespreken van casussen uit de praktijk
* Praktijksituaties in een behandeling: problemen en oplossingen
* Verdiepende oefeningen op de 6 basisprocessen

**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.

**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.