

FORTA

OPLEIDINGEN

Vervolgopleiding

Acceptance and Commitment Therapy (25 uur)

Integratie ACT technieken binnen de CGT-praktijk

Algemeen

Inleiding

Voor cursisten die reeds 100 uur basiscursus CGT gevolgd hebben, bieden wij een vervolgcursus ACT aan van 25 uur. Hierin leren cursisten de technieken uit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) te integreren in CGT-behandelingen. In de cursus wordt de link gelegd tussen de meer traditionele CGT en de manier waarop ACT invulling geeft aan de principes uit de CGT. Onder andere zal aandacht besteed worden aan functie- en betekenisanalyse, casusconceptualisatie en de invloed van cognities op gedrag. Voortbordurend op het behaviorisme van Skinner en inzichten uit de cognitieve therapieën van Beck en Ellis ontwikkelde Steven Hayes ACT. Deze procesgerichte benadering is gelinkt aan de Relational Frame Theory (RFT). Zowel ACT als RFT zijn grondig onderzocht en blijken theoretisch krachtig en praktisch werkbaar. ACT is inmiddels uitgegroeid tot een veel toegepaste methodiek in de geestelijke gezondheidszorg. Hieronder een korte beschrijving:

Net als bij de MBCT gaat het ACT niet zozeer om het veranderen van negatieve gedachten en emoties maar meer om de verhouding die je ermee hebt te beïnvloeden. ACT is een effectieve interventie bij angststoornissen, stemmingsstoornissen, verslaving en somatische problematiek. ACT kan cliënten helpen om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die ze tegenkomen (Acceptance) zodat men kan blijven investeren in de dingen die ze echt belangrijk vinden (Commitment). Mindfulness maakt o.a. deel uit van deze therapievorm.

Uitgangspunt

Het doel van de opleiding is om therapeuten te voorzien van theoretische kennis en vaardigheden binnen het gebied van de ACT. Er zal aandacht gegeven worden aan de wetenschappelijke onderbouwing, de theoretische achtergrond, nieuwste ontwikkelingen, de bruikbaarheid binnen de klinische praktijk en de plaats binnen de cognitieve gedragstherapie; Er zal voortgebouwd en ook steeds teruggevallen worden op de uitgangspunten van de CGT.

De cursisten leren de componenten van deze techniek te integreren en op maat van de cliënt toepassen. Door meer 'belichaming' van deze technieken zullen zij beter in staat zijn de therapeutische relatie te gebruiken om het therapieproces op gang te brengen, te bevorderen en te bekrachtigen. Cursisten weten de nieuw geleerde technieken te plaatsen binnen de traditie van de CGT, met oog voor de overlap en het eigene. Zij leren vanuit een casusconceptualisatie en met een voortdurend functionele blik een behandelplan te maken en uit te voeren. Cursisten weten ACT te plaatsen binnen de traditie van de CGT; zij begrijpen de overlap tussen de Relational Frame Theory (RFT) en de klassieke en operante conditionering en wat de meerwaarde is van RFT.

Binnen de opleiding is zelf de oefeningen doen, naast het leren geven ervan essentieel voor een goed begrip van de inhoud. De deelnemer oefent tussen de opleidingsdagen door dan ook met de oefeningen zoals deze worden aangeleerd tijdens de lesdagen.

Onderwerpen

In de vier lesdagen wordt de theoretische achtergrond van de ACT geïntegreerd met therapeut-cliënt oefeningen en eigen ervaring.

Belangrijke onderwerpen zijn:

- Theoretische achtergrond van ACT in de relatie met cognitieve gedragstherapie
- Wetenschappelijke onderbouwing van deze methodiek.
- ACT beoefenen (praktijk en theorie),
- Oefeningen aanbieden als therapeut
- ACT houding in de therapeutische relatie

De opleiding bevat de volgende elementen:

- Theoretische uitleg van ACT (onder andere door middel presentatie en videofragmenten)
- Literatuurstudie en -besprekingen
- Deelnemers laten oefenen in het begeleiden van oefeningen.
- Deelnemers zelf laten ondergaan van oefeningen (inclusief oefeningen thuis)
- Toetsing en evaluatie

Onderdelen die in het cursustraject steeds terugkeren zijn:

1. Bespreking van de literatuur aan de hand van presentaties.
2. Interactieve bespreking van de leerstof & discussie.
3. Demonstraties, praktische oefeningen en rollenspellen.
4. Praktijkopdrachten, toetsing en eigen casuïstiek (volwassenen, jongeren en kinderen).