***‘3-daagse ACT training voor (huis)artsen’***  2022

Inhoud:

In deze 3-daagse training willen we (huis)artsen laten kennismaken met het Acceptance and Commitment Therapy (ACT) gedachtegoed. Dit gedachtegoed biedt houvast in de begeleiding van patiënten in de (huis)artsenpraktijk die te maken hebben met ‘vermijdingsproblematiek’ (angsten, alcohol, perfectionisme) of lastige obstakels in hun leven (verlies van werk, ziekte, handicap) die de kwaliteit van hun leven aantasten.

ACT biedt een ander perspectief op klachten dan het biomedisch model. Het leert de patiënt bereidheid om te verdragen en ervaren wat je niet kunt beïnvloeden (ACCEPTANCE) en biedt houvast in het doen van dingen die kwaliteit van leven/werken vergroten (COMMITMENT). I.p.v. zorgen dat patiënten van hun klachten afkomen, leren patiënten (indien dit niet kan) met hun klachten omgaan. Het ondersteunt de patiënt via inzicht en oefeningen bij het versterken van zijn ‘coping’vaardigheden.

Daarnaast kan het gedachtegoed ook heel behulpzaam zijn bij het versterken van eigen psychologische flexibiliteit als professional. Het ‘leren’ en ‘ontwikkelen’ gebeurt in deze training dan ook op 2 niveaus; zowel op het niveau van persoonlijke ontwikkeling als (huis)arts als ook op het toepassen van ACT als begeleidingsstrategie voor patienten in de spreekkamer.

***Iets meer over ACT!*** *ACT is een ervaringsgerichte benaderingswijze die toepasbaar is in verschillende vormen van educatie, begeleiding en therapie en behoort tot de zgn.* ***3e generatie*** [***gedragstherapie***](http://nl.wikipedia.org/wiki/Gedragstherapie)*. In aansluiting op de cognitieve therapie wordt niet zozeer geprobeerd de cognities uit te dagen en te veranderen, maar anders om te gaan met gedachten en gevoelens die je gedrag kunnen beïnvloeden. In ACT wordt cliënten geleerd zich te richten op zaken die je op directe wijze kunt beïnvloeden, zoals hun eigen handelen, in plaats van controle proberen te krijgen over ervaringen die niet direct te beïnvloeden zijn, zoals emoties en gedachten, maar ook chronische ziekten of lichamelijke beperkingen.*

*ACT kan helpen bij waardegericht ontwikkelen. Dit impliceert een acceptatiegerichte houding ten opzichte van mogelijke pijn in het leven en bereidheid om eigen emoties en gedachten te zien en te ervaren. Kern van ACT is de filosofie dat het vechten tegen onvermijdelijke zaken uiteindelijk ten koste gaat van een waardevol leven. De werkwijze in ACT! is ‘doe-gericht’ en er wordt veel gebruik gemaakt van werkvormen/thuis-opdrachten, metaforen en het organiseren van ‘helpende contexten’ die nieuw gedrag mogelijk maken.*

Didactiek:

De training is ervaringsgericht afgewisseld met blokjes kennisoverdracht/theorie. We geloven erg in leren/ontwikkelen door doen, ‘ervaren – oefenen’ zal op de voorgrond staan. Vooraf mailen we literatuur suggesties en ACT-artikelen voor diegene die het prettig vinden zich op kennisniveau voor te bereiden.

Opzet 3-daagse training

(dagen zijn verspreid over weken, zodat er tussendoor tijd is om te oefenen en te ervaren)

* Dag 1 ACT basis (‘know’ en ‘know how to’ ACT op algemeen niveau)

Leerdoel: algemene inzichten over ACT. Inspireren en zelf ervaren. Tussen dag1 en 2 ervaringen opdoen met ACT op ‘eigen niveau’ in eigen prive-leven.

* Dag 2: aan de hand van eigen ervaringen verdiepingsslag maken op psychologische (in)flexibiliteit (6 ACT-processen) + aandacht voor 2e context: ‘begeleiden van clienten’

Leerdoel: verdieping kennis van de 6 ACT processen en oefenen met ACT interventies. Tussen dag 2 en 3 ervaringen opdoen met ACT op ‘eigen niveau’ in eigen prive-leven + in de begeleiding van clienten.

* Dag 3: ACT in de dagelijkse HA-praktijk, FACT – samenwerken met POH, ‘dansen door de hexaflex’.

leerdoel: Welke korte interventies kun je in de spreekkamer toepassen? Hoe verhoud ACT zich tot andere bekende modellen. Een plan maken met wat je zou willen implementeren in de eigen praktijk.

Min 10 – max 16 deelnemers

Trainers; Serge Dijkgraaf (huisarts, ACT-ervaringsdeskundige) & Jeannette Verhoeven (ACT-trainer, begeleidingskundige)

Locatie: Fort aan de Klop, Utrecht

Accreditatie bij ABAN wordt aangevraagd. (voor alle erkende specialismen)

Voorwaarde voor deelnemen: bereidheid tot experimenteren met gedragsverandering in eigen leven.

Prijs: 795

Aanbevolen literatuur:

- Steven Hayes (2020); De kracht van psychologische flexibiliteit. (algemene kennis van de grondlegger van ACT)

- Gijs Jansen (2014) Time to ACT!

- Kirk Strosahl (ACT-grondlegger die zich bezighoudt met kortdurende gefocuste ACT trajecten- FACT=Focussed ACT)

* *Trainers nemen ACT boeken mee die deelnemers ter plekke kunnen bekijken zodat ze kunnen zien wat hen aanspreekt en wat ze eventueel willen aanschaffen.*

Studiebelasting:

Totaal onderwijsuren: 3 x 6 = 18 uur (opleidingdagen)

Literatuur + voorbereiding: tenminste 3 uur (waardenkompas/andere opdrachten + samenvatting ACT )

**Totaal: 18 uur ‘live’ begeleiding en 3 uur voorbereiding.**

* In eigen tijd ACT-literatuur bestuderen
* In eigen tijd: implementatie in eigen leven/begeleidingspraktijk.

Draaiboek

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 9.30 | Welkom, voorstellen, programma-opzet van de 3 dagen | Serge |
| 9.50 | Kennismaken (1) wie ben je? (check in oefening)  …wat op dit moment belangrijk voor je in je leven?..waarom ACT? | Jnntt |
| 10.15- 10.45 | Aan de slag! Kennismaken (2) wat is ACT?   * ACT-overall oefening ‘steen in schoen’ + daaraan gekoppeld ACT-overall uitleg. | Jnntt |
| 10.45 – 11. | ACT theorie (interactive PP presentatie) | Serge |
| 11.00 - 15 | KOFFIE |  |
| 11.15 – 11.45 | ACT theorie (interactive PP presentatie)  over: ACCEPTATIE - bereidheid tot voelen – niet fixen, maar op diepere laag kijken naar functie van gedrag   * Contextuele benadering – functie van gedrag * Vermijding = coping…ACT ‘gezonde coping’   ‘ontschuldigen’ – relatie positieve gezondheid | Serge |
| 11.45 – 12.15 | Aan de slag! Defusie; ervaringsoefeningen   * oefenen met defusie (lichter maken van ‘geeltjes’ uit begin van de training) * M.b.v. geeltje + m.b.v ‘inspreken op voice-recorder. | Jnntt |
| 12.15-30 | Afronden ochtend: ervaringen koppelen aan ACT hexaflex | Jnntt |

LUNCHPAUZE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13.30 – 45 | - ervaringsoefening als opstart na de pauze | Jnntt |
| 13.45 – 14. | ACT theorie (interactie PP presentatie) | Serge |
| 14.00 – 15. | Groepsgesprek: OK – niet vermijden – meer voelen …maar waar wil je je leven dan meer op richten? Wat zijn waardengebieden voor jou waar je meer aandacht aan wilt besteden? *(we gaan het langzaam persoonlijke maken)* |  |
|  | PAUZE |  |
| 14.30 – 15.  15.00 – 15.30  (2 rondes) | Eigen waarden onderzoeken  Levenslijn oefening (demo) en daarna in duo’s ‘aan de slag!’ (2 x ¾ kwartier )  (of waardegebied zoeken waar je meer tijd aan wilt besteden  Of onderzoeken wanneer lukte het wel/niet om ‘naar je waarden’ te leven..? of werken..?  Met duo-maatje overleggen over ‘concretisering’ eigen wens tot gedragsverandering   * Welke waarden -> acties/gedrag…? * Wat is steunende omgeving …? * Gedragsveranderings-processen verlopen grillig * Mildheid – compassie   Wat worden ‘excuses’ – lastige scenario’s….hoe kun je daarop anticiperen? Of mee omgaan…. | Serge & Jnntt |
| 16.00 – 16.30 | - Bespreken ervaringen – samenvatten van de dag –  - projectje parallel aan deze cursus op de rails  - evaluatie van de dag | Jnntt |
|  | Transfer (focus op ‘bewustwording’) :   * Met ACT-bril naar de wereld/t.v kijken…? * Eigen ‘regel-boekje’ aanleggen… * Aandacht besteden aan eigen ‘waardegebieden’ helder krijgen * sudder nog even door over waardegebieden waar je meer aandacht aan wilt besteden tbv kwaliteit van leven/werken …Persoonlijk verandertrajectje ‘op de rails’ …? |  |

* dag 1 totaal 6 ‘live’ onderwijsuren

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dag 2 | Verdieping op psychologische (in) flexibiliteit, de 6 ACT processen |  |
| 9.30 – 40 | Welkom en check in oefening   * Opfrissen en samenvatting ervaringen in de ACT-hexaflex   Hoe zat het ook alweer…?  Welke vragen leven er…?   * self as context oefening : afstand nemen en ‘overzien’ wat je denkt, voelt ……welke ideeën je hebt over jezelf (zelfbeeld) ….hoe die veranderd zijn…en welke je misschien los wilt laten etc. | Serge |
| .40 - .50 | Programma   * Op grond van ervaringen ‘verdiepen’ ACT gedachtegoed * Schakelen naar begeleiden van patiënten… * Zintuiglijk rijk leren en begeleiden (praatje – plaatje – daadje) …blijft beter hangen! | Serge |
| .50 – 10.30 | ACT vraag basishouding van gelijkwaardigheid en zelf gevoelig in het conrtact.   * luisteroefening (biechtstoel) (dit koppelen aan 4 ‘oren’ van Schulz von Thun) * Reflectief luisteren op 4 aspecten: inhoud – appèl – relatiedefinitie – expressie | Doel: bewustwording ‘nieuwe’ gelijkwaardige basishouding bij ACT begeleidingsrol. |
|  | ACT theorie: Creatieve hopeloosheid   * rollenspel met client met rugpijn | Jnntt |
|  | Voorbereiden werkvormen voor huisartsenpraktijk …..(6 ACT processen + overall)  Doel: ideeën – tekst en oefeningen in je professionele ‘rugzak’ …. (wij vullen aan)  (15 minuten voorbereiden – ‘praatje (metafoor)– plaatje – daadje’ (= oefening)  Casus van mevrouw met terugkerende rugpijn en (te) druk leven | Jnntt |
| .50 -10.30 | ACT theorie (interactie PP presentatie)  verdieping op **Accept** (acceptance en defusie processen) | Serge |
|  | Presentstie werkvormen (specifiek voor HA-context) deelnemers **Accept** |  |
| 12.30-13.30 | Lunchpauze |  |
| 13.30 .45 | Warming up oefening op Commited Action (kring – lopen) |  |
| .45 – 14.00 | ACT theorie (interactie PP presentatie)  Verdieping op **AWARE.** (self as context en mindfulness) | Serge |
| 14.00 – .15 | Presentatie werkvormen (sepcifiek voor HA-context) deelnemers AWARE | Serge |
| 14.15– 14.30 | ACT theorie (interactie PP presentatie)  Verdieping op ENGAGE (waarden en committed action)   * Begeleiden is ‘erbij blijven’   Proces gericht begeleiden ….’just in time’ een werkvorm…. |  |
| 14.30-14.45 | Presentatie werkvormen (specifiek voor HA context) deelnemers ENGAGE |  |
| 14.45 – 15.00 | Theepauze |  |
| 15.30 – 15.45 | ACT samenvatting compleet maken – wat blijft er hangen (herhalen)  Inhoud: – samen ‘woorden’ schema maken als samenvatting … | Jnntt |
| 15.45 – 16.16 | Rollenspel met client deel 3 (aanbieden ACT als nieuw perspectief)  ‘De draai maken’ …..in 4 stappen   1. Erkenning geven (wat heeft u allemaal al gedaan! Creatieve hopeloosheid formulier) => deze energie heb je nodig voor ‘draai’ …energie is goed – alleen richting werkte niet (plaatje gereedschap – kuil) 2. Uitleg lichaam-geest /verklaring voor klachten. (4D – positieve gezondheid) ….zinnetjes voor ‘draai maken’ 3. Aanbieden van nieuw perspectief 4. ‘op de rails’ helpen…… (wat belangrijk? Wat belemmert? Wat kan helpen?) …….(akelig concrete plannen voor waardegericht leven met kleine stappen!!) | Jnntt |
| 16.15 – 16.30 | Samenvatten ervaringen in ACT-hexaflex   * Wat neem je mee en ga je uitproberen t.a.v. je eigen veranderproces ? * Wat neem je mee en ga je uitproberen in het begeleiden van patiënten? | Jnntt |

* Dag 2; totaal 6 ‘live’ onderwijs-uren.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dag 3 | ACT in de huisartsenpraktijk |  |
| 9.30 – 9.45 | Welkom! ….opzet programma dag 3 | Serge |
| 9.45 – 10.15 | Rollenspel ‘sprakelend moment’ | Jnntt |
| 10.15 - 45 | ACT-theorie opfrissen (mindmap aan de hand van ervaringen in de tussentijd :   * Hoe past ACT in de (huis) artsenwereld ..? * Voor welke patiënten geschikt ..? * Alle 6 ACT processen kun je ‘gebruiken’ … maar ‘waarden’ …. ‘self-as context (afstand nemen) en ‘defusie’ … * FACT ; 1 wat is belangrijk? 2. Wat belemmerd deze pt..? 3. Wat kun je doen om hem te helpen..? (steunende omgeving zijn) | Serge |
| 10.45 -11. | KOFFIE |  |
| 11.00 – 11.30 | Mogelijkheden van ACT in de huisartspraktijk in relatie met andere modellen  Kunst van het begeleiden zit in ‘het erbij blijven’ als de ander het moeilijk heeft + blijven overzien (je wilde toch….?...of is dat waarde van je man? ) | Allen |
| 11.30 – 12.30 | Rollenspel 1 FACT  Casus repeterende rugpijn – (van dag 3) – blijkt complexer als we dachten  (doel: gedachtenwegen aanleggen …NIET casus oplossen)   * deelnemers verdelen over 4 disciplines: HA, POH, fysio, mindfulness * casus ontwikkelt zich (trainer voegt steeds informatie toe)   Samenwerken in een team in de eerste lijn. (Wie doet wat ? wie stuurt aan? Welke interventies behulpzaam? ) | Jnnt |
|  | LUNCH |  |
| 13.30 | Rollenspel 2 FACT |  |
| 14.30 | Dialoog over mogelijkheden FACT in de huisartspraktijk  + samenwerking met andere disciplines.  Kun je je eigen concrete stap formuleren? | Serge  Jnntt |
| 15.00 | THEE |  |
| 15.15 | Organisatie niveau -> life long learning  hoe deze manier van werken te organiseren in je praktijk  Ervaringen & Mogelijkheden | Serge |
| -16.00 –  16.30 | Afronden – evalueren dag + gehele pilot cursus – afscheid  Evaluatie – TOPS en TIPS voor de trainers – vraag: geinspireerd..? | Allen |

* Dag 3: Totaal 6 ‘live’ onderwijs-uren