

FORTA

OPLEIDINGEN

Vervolgopleiding

MBCT, ACT en IBSR (50 uur)

Integratie van de derde generatie gedragstherapie binnen de CGT praktijk

Inleiding

Voor cursisten die reeds 100 uur basiscursus CGT gevolgd hebben, bieden wij een vervolgcursus aan van 50 uur. Hierin leren cursisten niet alleen om de technieken uit de derde generatie gedragstherapie te integreren in CGT behandelingen maar zij leren tevens zich de zg. “mindfulness” houding toe te eigenen door de technieken middels rollenspelen en thuisoefeningen zelf te ondergaan. Het gaat om methodieken uit de *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)*, *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* en de *Inquiry Based Stress Reduction (IBSR)*. Al deze therapeutische technieken kunnen mindfulness-based genoemd worden en zijn inmiddels uitgegroeid tot veel toegepaste methodes in de geestelijke gezondheidszorg. In de cursus wordt de link gelegd tussen de meer traditionele CGT en de manier waarop MBCT, ACT en IBSR invulling geven aan de principes uit de CGT. Onder andere zal aandacht besteed worden aan functie- en betekenisanalyse, casusconceptualisatie en de invloed van cognities op gedrag.

Hieronder een korte beschrijving van de methodieken:

- **MBCT.** Sinds de eerste ontwikkelingen van de mindfulness-based technieken door grondlegger Jon Kabat-Zinn in 1979, waarbij vooral de nadruk lag op het omgaan met (fysieke) stress, is de methode verder ontwikkeld door Segal, Williams en Teasdale. Zij voegden een cognitief component aan de training toe, met als doel het terugdringen van recidive bij depressie. Deze nieuwe vorm van mindfulness training bleek bijzonder geschikt te zijn als terugvalpreventie voor recidiverende depressies. Door de jaren heen is de methode ook geschikt gebleken bij een tal van psychische klachten, zoals spanningsklachten, somberheid en angstklachten. In plaats van gericht te werken aan verandering van bepaalde klachten (zoals bij de tweede generatie cognitieve gedragstherapie), ligt bij mindfulness de nadruk op het verandering van de relatie tot de klachten. De klacht die er is (en elke ervaring in het algemeen) wordt op een nieuwe manier (niet-oordelend, onderzoekend, met aandacht) onderzocht. Dit vraagt niet alleen om een nieuwe benaderingswijze van de cliënt, maar ook van de therapeut.
- **ACT** is ontwikkeld door Steven Hayes. Net als bij de MBCT gaat het 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.
- **IBSR** is de klinische toepassing van ‘the work’ van Byron Katie. In deze methode worden disfunctionele cognities en onderliggende overtuigingen opgespoord en onderzocht door het stellen van 4 vragen en het ‘omkeren’ van de gedachte. IBSR is een specifieke cognitieve therapie die toepasbaar is binnen de psychologische hulpverlening, zoals spanningsklachten, stemmingsklachten en angstklachten. Deze methodiek vergroot in belangrijke mate de bestaande vaardigheden van de cognitieve gedragstherapeut.

Uitgangspunt, doel en methode

Het doel van de opleiding is om therapeuten te voorzien van theoretische kennis en vaardigheden binnen het gebied van deze 3 therapievormen. 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 technieken 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.

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

Onderwerpen en methode

In de acht lesdagen wordt de theoretische achtergrond van de MBCT, ACT en IBSR geïntegreerd met therapeut-cliënt oefeningen en eigen ervaring.

Belangrijke onderwerpen zijn:

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

De opleiding bevat de volgende elementen:

- Theoretische uitleg van MBCT, ACT en IBSR (o.a. d.m.v. presentatie en videofragmenten)
- Literatuurstudie en -besprekingen
- Deelnemers laten oefenen in het begeleiden van oefeningen en mindful inquiry
- 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).

Leerdoelen

Aan het eind van deze vervolgopleiding:

1. Beheerst de deelnemer het evidence-based MBCT-programma voor depressie zoals beschreven door Williams Teasdale en Segal en kan dit uitvoeren.
2. Heeft de deelnemer kennis van de 6 ACT zuilen en kan deze flexibel integreren in de CGT behandeling.
3. Kan de deelnemer de vier vragen en de omkeringen (IBSR) toepassen binnen de CGT en indien nodig gebruiken in plaats van of als aanvulling in de cognitieve therapie.

Na afloop van de opleiding:

1. heeft de deelnemer inzicht en basisvaardigheden op het gebied van de MBCT, ACT en IBSR
2. kan de deelnemer deze methodieken toepassen in de eigen praktijk in groepsvorm en individueel;
3. kan de deelnemer uitleggen wat MBCT, ACT, IBSR inhoudt;
4. kan de deelnemer mindful inquiry toepassen;
5. kan de deelnemer het protocol van MBCT volgen en de verschillende onderdelen uitvoeren, de diverse ACT technieken toepassen, stresserende concepten uitdagen met de 4 vragen en omkering, compassie moeiteloos integreren binnen welke behandeling dan ook.
6. kan de deelnemer uitleggen wat er op neurobiologisch, psychologisch en gedragsmatig niveau verandert door systematische toepassing van de derde generatie oefeningen.
7. kan de deelnemer de leergeschiedenis van de cliënt betrekken in de uitvoering van de vier vormen van therapie.
8. weet de deelnemer wat de wetenschappelijke stand van zaken is rondom de behandelde methodieken..

9. kan de deelnemer op grond van diagnostiek en indicatiestelling bepalen of meditatie en acceptatie gebaseerde werkvormen wel of niet toegepast worden.
10. kan de deelnemer een mindfulness houding toepassen binnen de werkrelatie.

Doelgroep

- Universitair opgeleide hulpverleners zoals psychologen, pedagogen, orthopedagogen, verpleegkundig specialisten en artsen.
- Professionals & hulpverleners die in de praktijk werken met cognitieve gedragstherapie en hun kennis en ervaring willen verdiepen en theoretisch onderbouwen.