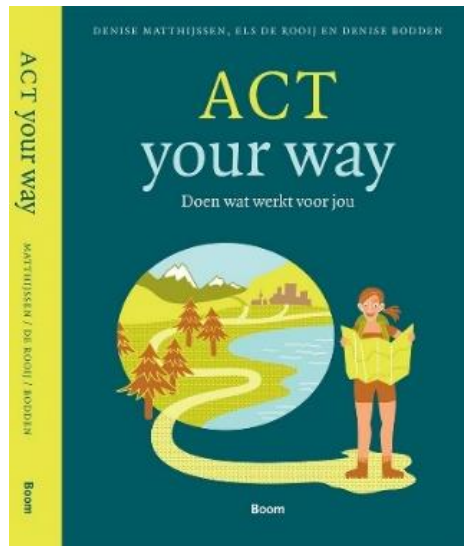


# *Training voor trainers*

## *ACT your way*

*(basis)*



## **Begeleiding en behandeling voor jongeren en jongvolwassenen (15-25)**

### **Algemeen:**

Je eigen weg volgen: het klinkt zo simpel maar voor veel jongeren en jongvolwassenen blijkt dit nog behoorlijk lastig. Steeds vaker hebben zij last van keuzestress, perfectionisme of volgen zij vooral de verwachtingen van anderen om hen heen. Veel jongeren voelen zich ontevreden over zichzelf, hebben het idee te falen. Ze voelen zich anders dan anderen en hebben moeite met het aanpakken van dingen die zij echt willen doen. Dit kan ertoe leiden dat ze vast raken in niet functionele coping, niet meer toekomen aan ontwikkelingstaken en zij zich somber gaan voelen.

Voor deze jongeren is ACT your way ontwikkeld. ACT your way is een werkboek met handleiding voor een training op basis van Acceptatie & Commitment Therapie (ACT). ACT your way is gericht op de identiteit- en autonomieontwikkeling van jongeren (15 tot 25 jaar).

## **ACT your way leert jongeren weer psychologisch flexibel te worden.**

ACT is evidence based en een trans diagnostische behandelvorm. De toepassing van ACT in de behandeling van jongeren/jongvolwassenen is nog relatief nieuw. Toch is ACT juist voor jongeren/jongvolwassenen een passend behandelaanbod, omdat het hen kan helpen een waardevol leven te leiden en te leren omgaan met stressvolle/uitdagende situaties in hun leven.

Door ACT your way als interventie aan te bieden binnen de begeleiding/behandeling voor jongeren/jongvolwassenen draag jij bij aan de psychologische flexibiliteit van jongeren. Jongeren leren ineffectieve coping-stijlen te verminderen en weer regie te nemen over hun leven, door bewust kiezen voor gedrag wat past bij deze fase in hun leven.

ACT your way kan ingezet worden binnen de begeleiding voor jongeren die te maken hebben met die te maken hebben met een opeenstapeling van uitdagende/stressvolle situaties. ACT your way kan ook ingezet worden binnen de behandeling voor jongeren die een gevoeligheid kennen voor *psychische klachten* als somberheid, angsten en prikkelverwerkingsproblemen als AD(H)D en autisme en emotieregulatie-problemen. 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.

### **Training voor trainers:**

Tijdens de 2-daagse training leren cursisten ACT your way, zowel individueel als in een groep te gaan gebruiken als onderdeel van begeleiding/behandeling.

Je krijgt de handleiding voor een 12 –sessie en 6-sessie versie, die je zowel individueel als in een groep kan gebruiken.

### **Doelstelling van de training:**

Kennismaken met de theorie en praktijk van ACT your way zodat men na de cursus in staat is ACT your way toe te passen in behandelingen.

### **Doel**

Kennis en ervaring opdoen m.b.t. :

- De cursist doet kennis op m.b.t. de toepassingsgebieden van ACT your way,
- De cursist leert indicatie te stellen voor de toepassing van ACT your way als behandeling,

- De cursist leert jongeren uitleg te geven over ACT your way en hem/haar hiervoor te motiveren,
- De cursist leert ACT your way als interventie te integreren in de behandeling,
- De cursist leert ACT your way toe te passen als training van 6 en/of 12 sessies,
- De cursist doet ervaring op de aanpak gericht op verminderen van de focus op klachten reductie t.a.v. de gediagnostiseerde problematiek
- De cursist ontwikkelt bewustzijn m.b.t. het hanteren van valkuilen en dilemma's t.a.v. hulpvragen van jongeren die zij met ACT your way behandelen.
- De cursist doet ervaring op m.b.t. de rol van de trainer in van ACT your way.
- De cursist is in staat om een casusconceptualisatie (gedragsanalyse) te schrijven op basis van ACT your way,
- De cursist doet kennis op m.b.t. het onderzoek naar ACT your way.

*Na de training kunnen deelnemers participeren in het effectiviteitsonderzoek wat in samenwerking met de Universiteit van Utrecht gedaan wordt.*

### **Doelgroep:**

**(Post)-academisch** : Basis orthopedagoog, Basis psycholoog, Eerstelijnspsycholoog, Orthopedagoog-generalist NvO, Kinder- en jeugdpsycholoog NIP, Psychotherapeut, Gedragstherapeut

GZ-psycholoog, Klinisch psycholoog, Verpleegkundig Specialist, Psychiater, Revalidatie arts, Jeugdarts

**Post-hbo:** School maatschappelijk werker, Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige, Jeugdverpleegkundige, Maatschappelijk werker, Sociaal Pedagogisch Hulpverlener  
GGZ-Agoog, POH-GGZ, Coach

### **Voorwaarden voor deelname.**

Minimaal 2 daagse basiscursus ACT OF ACT als onderdeel van opleiding: GZ-psycholoog, VGCT registratie etc.

### **Inhoud**

Deelnemers krijgen inzicht in de theoretische onderbouwing, de indicaties, doelstellingen van de interventie ACT your way. Deelnemers leren hoe ACT your way onderdeel wordt van de behandeling. Deelnemers ontwikkelen vaardigheden m.b.t. de toepassing van ACT your way en doen ervaring op in het gebruik maken van de handleiding bij het werkboek. Deelnemers doen vaardigheid op in het begeleiden van het therapeutische ontwikkelingsproces en het therapeutische groepsproces van jongeren en jongvolwassenen. Deelnemers leren de valkuilen aan zien komen en

hanteren in het omgaan met hulpvragen en de behandeling van jongeren en jongvolwassenen.

**Werkwijze:**

Kennisoverdracht, ervaringsgericht oefenen, rollenspellen, casusbeschrijving.

**Zelf aan te schaffen:**

ACT your way, werkboek voor jongeren. Bodden, D. Rooij, D en Matthijssen, D (2018):  
<https://www.boompsychologie.nl/product/100-7388-act-your-way>

**Studiebelasting:**

2 daagse training van 12 contacturen en 12 uur literatuurstudie.

**Docenten:**

Denise Matthijssen SPV en Systemtherapeut (NVRG Supervisor)

Els de Rooij GZ-psycholoog en Psychotherapeut (VGCT)