

Studieplan Acceptance and commitment therapy (ACT)

1.0 - Het conceptuele deel

Het conceptuele deel is het gedeelte waarin het algemeen conceptueel kader van de te accrediteren scholing expliciet wordt gemaakt en waarbij het motto "de relatie met het beroep als uitgangspunt" is.

1. Beschrijf in het kort de visie, missie en beroepssituatie voor de scholing waar u accreditatie voor aanvraagt.

Doel van Acceptance and commitment therapy (ACT) is ervoor te zorgen dat mensen een rijker, meer zinvol leven leiden, terwijl ze de pijn die daarbij hoort, leren aanvaarden. Naast bevordering van het algehele welzijn, wordt ACT ingezet bij tal van mentale problemen als depressie, woede, angststoornissen en chronische pijn. Met de opleiding Acceptance and commitment (ACT) doet de student de kennis en vaardigheden op om ACT op verantwoorde wijze toe te passen.

2. Beschrijf op welke zorgverleners de scholing is gericht.

De opleiding is gericht op counselors, coaches, hulpverleners, maatschappelijk werkers en andere professionals die psychosociale begeleiding bieden en die deze therapievorm willen gaan toepassen in de (eigen) praktijk.

3. Beschrijf hoe de scholing bijdraagt tot een beroeps relevante deskundigheidsbevordering van de zorgverlener.

Veel mensen worstelen met belemmerende gedachten en emoties. Met ACT leren zij hun gedachten en pijn te accepteren, zodat ze een vrij en gelukkig leven kunnen leiden. Als zorgverlener kun je deze therapievorm inzetten bij tal van mentale problemen, zoals angst, chronische pijn en depressie. Niet om problemen te laten verdwijnen, maar om het welbevinden te vergroten.

In de opleiding ACT zijn acceptatie, leven in het hier-en-nu en zingeving belangrijke elementen. De student doet kennis op van de belangrijkste uitgangspunten van ACT en de filosofische grondslag van deze derde generatie therapie. Daarnaast leert de student vaardigheden om deze therapievorm op verantwoorde wijze toe te kunnen passen bij de begeleiding van cliënten. Daarmee kan hij cliënten handvatten aanreiken om meer levensgeluk te ervaren.

4. Beschrijf de voorwaarden voor de toelating (gedefinieerd minimaal instroomniveau).

Er zijn geen harde voorwaarden voor de toelating; er is geen specifieke vooropleiding vereist. Minimaal havo- of mbo-denkniveau is wenselijk.

2.0 - Het contextuele deel

In deze paragraaf dient beschreven te worden de voorzieningen die er voor zorgen dat de doelstellingen van de scholing bereikt worden.

1. Beschrijf hoe het gebouw/lokaal en de voorzieningen zijn toegerust voor het lesgeven. Omschrijf ook de noodzakelijke leermaterialen die aanwezig zijn.

Deze opleiding is een thuisstudie op hbo-niveau met docentbegeleiding via e-study, hierdoor worden er geen eisen aan de leeromgeving gesteld.

2. Beschrijf de wijze van toetsing en/of evaluatie van het leerresultaat bij de studenten.

Het leerresultaat wordt formatief getoetst middels huiswerkvragen (multiple choice) na elke les en een afsluitend openboekexamen (multiple choice). De lesstof bevat daarnaast theorie- en praktijkopdrachten en parate-kennisvragen die de student voor zichzelf maakt om zijn leerproces te versterken.

3. Beschrijf de wijze waarop de kwaliteit van de scholing wordt bewaakt.

- *Het lesmateriaal is samengesteld door een ervaren vakdocent. CIVAS houdt de vakontwikkelingen bij.*
- *CIVAS vraagt studenten actief om feedback, zodat ze zicht houdt op de klanttevredenheid.*
- *CIVAS is als aanbieder van beroepsgerichte scholing geregistreerd bij het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO). Opname in het CRKBO-register gebeurt op basis van een onafhankelijke kwaliteitstoets die wordt uitgevoerd door het CPION. Opname in het CRKBO-register geeft aan dat CIVAS aan de gestelde kwaliteitseisen voldoet.*
- *CIVAS is aangesloten bij de Nederlandse Raad voor Training en Opleiding (NRTO). De NRTO is de overkoepelende brancheorganisatie voor particuliere trainings- en opleidingsinstituten in Nederland. CIVAS conformeert zich aan de door de NRTO opgestelde Algemene voorwaarden en Gedragscode.*
- *Via de website zijn het studiereglement, het examenreglement en de klachtenprocedure die CIVAS hanteert door iedereen in te zien.*

3.0 - Het contentuele deel

Dit betreft de inhoud van de scholing. In dit onderdeel wordt de inhoud beschreven zodat duidelijk zichtbaar wordt wat uw scholing inhoudelijk brengt.

1. Geef een uitgebreid overzicht van de lesstof (inhoud van het programma).

Les 1: Acceptance and commitment therapy

Les 2: Grondhouding en intake

Les 3: Controle opgeven

Les 4: Leren accepteren

Les 5: Cognitieve defusie

Les 6: Mindfulness-vaardigheden

Les 7: Het zelf

Les 8: Waarden

Les 9: Toegewijde actie

Les 10: ACT in het dagelijks leven

2. Omschrijf duidelijk de leerdoelen/eindtermen.

- *De student kent de uitgangspunten van ACT, de zes zuilen van ACT en de ACT-triflex.*
- *De student kent de principes voor een therapeutische relatie en de grondhouding van de therapeut.*
- *De student weet hoe een goed intakegesprek gevoerd wordt.*
- *De student kent een begeleidingstraject, inclusief opdrachten voor de cliënt, bestaande uit 8 sessies waarin ACT toegepast wordt in het leven van de cliënt.*
- *De student is bekend met de belangrijkste begrippen, theorieën en oefeningen binnen ACT: creatieve hopeloosheid, de 'feel good'-mythe, fusie en defusie, mindfulness, het zelf, waarden, toegewijde actie*

3. Indien van toepassing; toon het HBO-niveau van de scholing aan door middel van de uitwerking van tenminste 2 HBO-kerncompetenties (zie document '[voorbeeld HBO Kerncompetenties](#)'). Indien het een aanvraag voor een vakopleiding betreft, dienen alle relevant zijnde HBO-kerncompetenties uitgewerkt te worden.

I Brede professionalisering

De student wordt aantoonbaar toegerust met actuele kennis die aansluit bij recente (wetenschappelijke) kennis, inzichten, concepten en onderzoeksresultaten, teneinde zich te kwalificeren voor:

- *het zelfstandig kunnen uitvoeren van de taken van een beginnende beroepsbeoefenaar;*
- *de verdere professionalisering van de eigen beroepsuitoefening c.q. het beroep.*

1. De student beschikt over sociale en communicatieve vaardigheden.

- 1.1. *De student luistert en houdt rekening met de cliënt zijn zorgen, waarden en overtuigingen over wat wel en niet mogelijk is.*
- 1.2. *De student vat samen, herhaalt, geeft feedback en maakt effectief gebruik van oogcontact, ondersteunende gebaren, volume, spreektempo en afstand en nabijheid.*
- 1.3. *De student kan overdracht, tegenoverdracht en ruis in communicatie verminderen.*
- 1.4. *De student creëert een veilige ruimte waarin de cliënt zich kan uiten.*
- 1.5. *De student hanteert een open houding, veroordeelt niet, accepteert, verkent, bevestigt en toont onvoorwaardelijke positieve waardering naar de cliënt.*

2. De student is in staat om een therapeutische relatie met de cliënt op te bouwen.

- 2.1. *De student stelt de cliënt centraal en niet zijn agenda voor de cliënt.*
- 2.2. *De student gaat respectvol om met de cliënt en zijn of haar zienswijze, leerstijl en persoonlijke voorkeuren.*
- 2.3. *De student toont oprechte zorg voor het welzijn van cliënten.*

- 2.4. *De student maakt duidelijke afspraken en komt afspraken na.*
- 2.5. *De student communiceert duidelijk wat hij of zij doet en waarom.*
- 2.6. *De student waardeert en biedt ruimte voor expressie van de cliënt.*
- 2.7. *De student onthoudt zich van veroordelingen, maar ondersteunt de cliënt bij het onderzoeken van positieve of negatieve gevolgen van gedachten of gedrag.*
- 2.8. *De student toont zelfvertrouwen tijdens het werken met heftige emoties, raakt niet verstrikt in de emoties van de cliënt en kan tijdig de situatie sturen wanneer dat wel het geval dreigt te zijn.*
- 2.9. *De student maakt gebruik van selfdisclosure in de mate waarin dat bevorderlijk is voor de therapeutische relatie.*

3. De student beschikt over theoretische kennis.

- 3.1. *De student kent de plek van ACT binnen de positieve psychologie.*
- 3.2. *De student kent de plek van ACT binnen de gedragstherapie.*
- 3.3. *De student kent de theorieën van klassiek en operant conditioneren.*
- 3.4. *De student kent de leerprincipes van imitatie en logisch redeneren.*
- 3.5. *De student kent de relational frame theorie.*
- 3.6. *De student weet hoe de relational frame theorie een verklaring vormt voor de interventies van ACT.*
- 3.7. *De student is bekend met stimulusfuncties.*
- 3.8. *De student kent het verschil tussen pijn en lijden binnen de theorie van ACT.*
- 3.9. *De student kent de zes zuilen van ACT en het principe van psychologische flexibiliteit.*
- 3.10. *De student kent de ACT-triflex.*
- 3.11. *De student kent het principe van creatieve hopeloosheid en controlestrategieën.*
- 3.12. *De student kent het principe van het descriptieve, bewuste en observerende zelf.*

4. De student beheerst de volgende praktijkgerichte interventies.

- 4.1. *De student kan alle metaforen van ACT toepassen.*
- 4.2. *De student kan werken met de troebel water oefening.*
- 4.3. *De student kan werken met de rozijnoefening*
- 4.4. *De student kan werken met de zintuig-oefeningen.*
- 4.5. *De student kan werken met de bodyscan.*
- 4.6. *De student kan werken met de drie minuten oefening.*
- 4.7. *De student kan werken met meditatieoefeningen.*
- 4.8. *De student kan werken met emotietolerantie-oefeningen.*
- 4.9. *De student kan werken met compassie-oefeningen.*
- 4.10. *De student kan werken met identiteits-oefeningen.*
- 4.11. *De student kan werken met motivatie-oefeningen.*
- 4.12. *De student kan werken met voluit leven oefeningen.*
- 4.13. *De student kan werken met oefeningen om problemen vroegtijdig te herkennen.*
- 4.14. *De student kan werken met oefeningen die helpen om waardengerichte doelen te stellen.*

II Probleemgericht werken

Het zelfstandig definiëren en analyseren van complexe probleemsituaties in de beroepspraktijk op basis van relevante kennis en (theoretische) inzichten, het

ontwikkelen en toepassen van zinvolle (nieuwe) oplossingsstrategieën en het beoordelen van de effectiviteit hiervan.

5. Hulpvraag

- 5.1. De student kan de hulpvraag achterhalen.*
- 5.2. De student herkent belangrijk informatie.*
- 5.3. De student kan in overleg kiezen aan welke hulpvraag de cliënt als eerste wil werken indien er meer dan een hulpvraag is.*
- 5.4. De student maakt onderscheid tussen hoofd- en bijzaken tijdens de probleeminventarisatie.*
- 5.5. De student onthoudt zich van het uitvoeren van analyses.*
- 5.6. De student kan verhoudingen tussen de zuilen van ACT in kaart brengen.*
- 5.7. De student kan creatieve hopeloosheid en vermijding in kaart brengen.*
- 5.8. De student kan belangrijke persoonlijke waarden in kaart brengen.*

6. Conclusies trekken en consequenties inschatten

- 6.1. De student trekt op basis van informatie van de cliënt realistische conclusies en onderbouwt de redenering met feiten.*
- 6.2. De student schat de capaciteiten, ontwikkelingsleeftijd en (on)mogelijkheden van de cliënt goed in.*
- 6.3. De student kan op basis van informatie van de cliënt suggesties doen over mogelijke interventies.*
- 6.4. De student benoemt de consequenties van verschillende uitkomsten en de voor- en nadelen van mogelijke interventies.*

7. Begeleidingstraject

- 7.1. De student kan werken volgens het evidence based begeleidingsprotocol van ACT.*
- 7.2. De student stelt een begeleidingstraject op waarin duidelijke schriftelijke afspraken worden gemaakt.*
- 7.3. De student evalueert tussentijds het begeleidingstraject en past indien nodig het traject in samenspraak met de cliënt aan.*
- 7.4. De student werkt methodisch volgens het begeleidingstraject, maar kan flexibel afwijken waar dat de begeleiding ten goede komt.*
- 7.5. De student kan een eindevaluatie en follow up uitvoeren.*