



### **Workshop Acceptatie en Commitment Training.**

**Maaïke Steeman** (GZ-psycholoog BIG en Eerstelijnspsycholoog) geeft een workshop over het theoretisch kader dat de basis is van haar boek: "Denken, voelen, doen. Aan de slag met Acceptatie en Commitment Therapie, een lees- en doeboek voor kinderen en jongeren.". Zij zal aan de hand van voorbeelden en korte oefeningen de vertaling naar de praktijk maken. Naast zichtbaar gedrag in de buitenwereld hebben mensen een binnenwereld waar allerlei processen en onzichtbaar gedrag zich afspelen. Als mensen deze innerlijke ervaringen als negatief ervaren hebben ze de neiging om die te gaan bestrijden. Het nadeel daarvan is dat ze door die strijd vaak niet de dingen doen die ze zouden willen doen (bv. door uitstelgedrag) of juist dingen doen die ze niet zou willen doen (bv. schelden op anderen). Dit leidt tot meer negatieve emoties en gedachten en kan een negatieve spiraal worden. Inzicht in de werking van innerlijke processen kan je helpen om handiger met innerlijke ervaringen om te gaan en meer controle te krijgen over gedrag. Dit kan je gebruiken bij de begeleiding van kinderen en ouders in je rol als hulpverlener of leerkracht. Ook is het bruikbaar voor jezelf in de omgang met anderen.

Acceptatie en Commitment therapie (ACT) is een vorm van therapie binnen de stroming van de Cognitieve Gedrags Therapie. De leertheorie, behaviorisme en de Relational Frame Theory vormen de basis. Uitgangspunt is dat conditioneringsprocessen en aangeboren en aangeleerde vecht/vlucht responsen op onaangename ervaringen de bron zijn van psychisch lijden en innerlijke worsteling van mensen. Binnen ACT zijn er verschillende technieken ontwikkeld om deze worsteling te doorbreken. Er zal uitleg gegeven worden over het theoretisch kader van ACT en er zal een vertaling gemaakt worden naar de praktijk.