

Beste cursist,

Binnenkort heb ik de eer en het genoegen om je mee te nemen naar de wereld van ACT. Ik stelde een programma samen dat erop gericht is om je te laten proeven van hoe ACT werkt en te ervaren waar het zoal om draait als je een acceptatiegerichte therapie inzet. Na deze cursus ben je nog niet in staat om een ACT-behandeling van A tot Z uit te voeren, maar wel meer dan voldoende op weg gezet om er zonder koudwatervrees mee aan de slag te gaan. Je krijgt ook ruim in zicht waar je extra hulpbronnen kan vinden.

Het is belangrijk dat je beseft dat dit een ervaringsgerichte cursus is. Dat wil zeggen dat de cursus niet begint met het brengen van een theoretisch kader. Het betekent ook dat je van meet af aan gaat ervaren hoe ACT voelt, hoe ACT je aan het denken zet en hoe ACT mensen probeert te helpen een rijker en voller leven te bekomen. Dat kan een beetje ongemakkelijk zijn omdat het minder houvast en voorspelbaarheid biedt in vergelijking met een cursus die vanuit de theorie vertrekt.

Mijn ervaring is dat een ervaringsgerichte aanpak ervoor zorgt dat je achteraf beter aanvoelt hoe je de verschillende ingrediënten van ACT kan inzetten en dat het je juist meer houvast geeft: houvast in een combinatie van je eigen aanvoelen én de theorie. Toch is het raadzaam om goed af te wegen of deze manier van leren wel bij jou past op dit moment.

Omdat ik inzet op stap per stap leren zet ik geen slides op het platform. Na afloop zet ik de gebruikte oefeningen en metaforen online zodat je ze kan inzetten in jouw praktijk. Let wel: deze staan onder copyright en dienen enkel voor eigen gebruik. Gelieve dit te respecteren.

Op het platform tref je de volgende documenten aan:

- *Bruyninx, Barnes-Holmes, McEnteggart, Thewissen & Vleugel (2022) ACT met hoofd en hart*: een pdf met info over het boek dat ik aanbeveel voor deze cursus.
- *Wat is ACT- ACBSbene*: een beknopte beschrijving van de ACT kernconcepten.
- *ACT book (1999) CH2 Foundations*: een hoofdstuk uit het originele ACT boek waarin de grondbeginselen van ACT worden besproken. Ondanks de leeftijd staat deze tekst nog best goed overeind.
- *JCBS (2018) RFT based case formulation and clinical interventions*: een paper waar een meer moderne kijk op functieanalyse wordt aangereikt die aantoont dat er ondertussen toch al wat is bewogen in ACT-land.

Als er vragen of bedenkingen zijn waar je van denkt dat het je zou kunnen helpen om eens te overleggen met me dan mag je die mailen naar [floriaand@gmail.com](mailto:floriaand@gmail.com).

Tot binnenkort!

Vriendelijke groeten,  
Floriaan Demeester