

DRAAIBOEK ACT-WORKSHOP

voor begeleiders en familieleden van personen met autisme en/of verstandelijke beperking

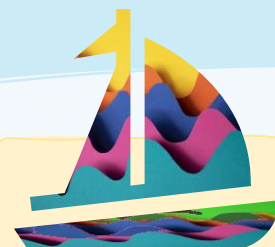
Begeleiders en familieleden van personen met autisme en/of een verstandelijke beperking ervaren vaak veel (werkgerelateerde) stress. In het buitenland zijn al eerder workshops gebaseerd op principes van *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) ingezet.

WAT IS ACT?

Binnen ACT leer je om je negatieve emoties en ervaringen te accepteren en de controle over je gedachten los te laten. Vervolgens is het de bedoeling om je gedrag af te stemmen op wat echt waardevol voor je is en je niet te laten ontmoedigen. Binnen ACT worden veel metaforen en oefeningen gebruikt.

DE ACT-WORKSHOP

De Vijver is een VAPH-organisatie die ondersteuning biedt aan personen met autisme en/of verstandelijke beperking. De ACT-workshop is binnen De Vijver aangeboden aan begeleiders en familieleden van cliënten. Dit vond plaats in aparte groepen van 8-12 personen met 2 trainers. Het programma bestaat uit 3 sessies van 3 uur.



METAFOOR

Binnen de verschillende sessies van de ACT-workshop wordt gebruik gemaakt van de metafoor van een boot.

DOEL

Het doel van deze workshop is om de psychologische flexibiliteit of veerkracht te vergroten, zodat mensen beter leren omgaan met negatieve ervaringen.

ONTWIKKELING

Het vertrekpunt voor de ontwikkeling van het programma voor de workshop was een bestaand Engelstalig protocol: 'PACT: Promoting of Acceptance in Carers and Teachers' (Noone & Hastings, 2009). De inhoud van de workshop is verder aangepast aan de Vlaamse context door enkele medewerkers van De Vijver in samenwerking met experts uit het werkveld.

SESSIE 1: ACCEPTATIE



In sessie 1 bekijken we hoe we het anker kunnen uitgooien als we geen impact hebben op de golven en het weer.

In sessie 1 laten we deelnemers kennismaken met ACT. We vertrekken vanuit hun ervaringen als begeleider of familielid en verkennen de stress die ze ervaren. We introduceren mindfulness en bieden een eerste oefening in het accepteren en loslaten.

SESSIE 2: WAARDEN



In sessie 2 gaan we op zoek naar de koers die we willen varen. Waar willen we naar toe? Wat is voor ons echt waardevol?

In sessie 2 verkennen we met de deelnemers hun waarden aan de hand van waardenkaartjes en situaties die waardering of frustratie oproepen. Daarnaast verdiepen we de acceptatievaardigheden verder.

TRAINERS

Een trainer heeft voldoende kennis over en ervaring met ACT. Verder heeft een trainer ervaring in het begeleiden van groepen en het inspelen op verschillende groepsdynamieken. Het is belangrijk om aandacht te hebben voor veiligheid in de groep.



SESSIE 3: WAARDENGERICHTE ACTIES

In sessie 3 leren we hoe we aan het roer van onze boot kunnen blijven staan en wat we kunnen doen om op koers te blijven.

In sessie 3 doen we oefeningen om van waarden tot waarden-gerichte acties te komen. Daarnaast verdiepen we de acceptatie verder door enkele (nieuwe) oefeningen. We sluiten af met een overzicht van de opgedane inzichten, metaforen en oefeningen. We bekijken wat de deelnemers hieruit meenemen en hoe ze dit kunnen doen.

BESCHIKBAARHEID PROGRAMMA

Er is een [beknopt online draaiboek](#) beschikbaar als inspiratiebron voor ACT-therapeuten die met dit programma aan de slag willen gaan:



Binnen De Vijver is een uitgebreider draaiboek voor trainers en een deelnemersbundel per sessie beschikbaar. Voor meer informatie mail naar: outreach@devijvervzw.be.

MEER WETEN

Interesse in het onderzoek?
Bekijk onze [website](#).