



**A-Tjak**

**Cursussen**

p/a Veenroede 24  
7881XL Emmer-  
Compasuum

## EVALUATIE CURSUS ACT.

Ik stel het zeer op prijs om te weten wat je van de cursus gevonden hebt. Uiteraard kun je de evaluatie anoniem invullen.

1. Wat vond je van de cursus als geheel? Welk rapportcijfer geef je deze cursus (1-10)?

- 9

- 8

- 10. Het was een goed samenhangende prettige cursus. Waarbij veel aandacht was voor ervaren en er genoeg ruimte was voor vragen.

*- Heel prettig! Ontspannen maar zeer leerzaam! Veel praktische handvatten gekregen, maar ook theoretische informatie en tips.*

- 9. Ik had al 2 dagen ACT in de GZ opleiding gehad, dus was bang niks nieuws te leren.

Maar uiteindelijk was het juist andersom; ik heb zoveel nieuwe dingen geleerd, zowel inhoudelijke/theorie als oefeningen die we met collega's hebben gedaan. Ontzettend fijn!

- 9. Hele fijne, rustige cursus met toch veel inhoud.

- Ik vond de cursus goed. De 2 dagen sloten goed aan bij de gelezen theorie, waardoor het nu makkelijker toepasbaar is. Ik vond het fijn om veel oefeningen zelf ook te ervaren, dat is heel helpend. Cijfer:8

- 8

- 8

- 8,5 Goede balans tussen theorie en veel praktijk, voorleven en direct samen doen maakt dat je direct ervaart, integreert en idee hebt dat je kunt starten met toepassen.

- 9. Inspirerend, sloot goed aan, geeft meer en bredere mogelijkheden om inhoud te verbeteren en te integreren.

2. Heeft deze cursus je geholpen je leerdoelen te realiseren? Geef een toelichting.

- Vooral de achtergronden / houding vond ik een mooie aanvulling. Ook het ervaren van de technieken was mooi

- Jazeker, ik heb een beter beeld gekregen van hoe ACT toe te passen. Ik voel me zekerder om ermee te werken.

- Nu voldoende basiskennis van ACT om zelf een start te maken om dit in te zetten in eigen behandeling

*- Mijn leerdoel van achterover leunen en minder hard werken voor de cliënt heeft hier zeker een stapje in gemaakt. Maar ook de kennis mbt fusie en defusie helpt me bij mijn doel om op een andere manier naar behandeldoelen te kijken en hierdoor een haalbaarder behandelplan / doelen op te kunnen stellen.*

- Ik voel me nu nog meer bekwaam in het 'doen' van ACT. Ik ben nog wel zoekende in een soort overzichtje/houvast (hebben vast meer beginners) naar hoe start je nou, hoe werk je door een soort van stappenplan heen etc, daar had ik graag wel iets meer over geleerd, hetzelfde geldt voor die casusconceptualisatie, dat vond ik ontzettend interessant maar zou ik nog wel met een collega willen hebben geoefend en ook; wat kan je er nou precies mee vervolgens?
- Jazeker, heeft me veel meer onderbouwing gegeven van losse dingetjes die ik nu al wel eens gebruikte. Ik had ergens nog gehoopt op wat meer 'protocol', 'doe dit en dan ...'. Die zal ik zelf nog opzoeken als houvast.
- Ik weet nu veel beter wat ACT is en hoe je het kan toepassen en bij welke cliënten.
- Ja, ik heb er veel van geleerd. Het geeft veel inzicht in hoe je bepaalde ACT-oefeningen kunt inzetten, die toepasbaar zijn bij cliënten. Zowel mijn kennis is vergroot als het bewustwordingsproces over wat ACT-denken inhoudt en het lijkt me goed om deze nu te gaan toepassen in de praktijk.
- Ik was al langere tijd geïnteresseerd in ACT en met deze cursus heeft het veel meer body gekregen, dus ja.
- Ja, voor het grootste deel wel. Nu komt het vooral aan op oefenen en zou juist een vervolg nog mooi zijn om te toetsen / naast elkaar te leggen / nieuwe vragen naar boven te halen.
- Bewustwording attitude, bejegening, rol en interventietechnieken

3. Is je kennis van de behandelde onderwerpen veranderd door deze cursus? Zo ja, kun je voorbeelden geven van wat je geleerd hebt?

- De termen kende ik maar bleven erg abstract ook na het lezen van de literatuur. Door de cursus heb ik er toch meer een beeld bij
- Door zelf te ervaren hoe bepaalde oefeningen bij jezelf uitpakken, kan ik beter het effect van de verschillende onderdelen van ACT snappen. Ook weet ik nu dat er velerlei oefeningen/technieken zijn maar dat je zelf uit kunt kiezen per onderdeel wat het best bij de client (en ook jezelf als therapeut) past en welke dingen (bewegingen naar je waarden) je ermee wilt bereiken.
- Ja. Kennis van de achterliggende theorieën. Kennis van de opbouw/deelonderwerpen ACT. Kennis van het maken van een casusconceptualisatie en daarmee insteek behandeling. Kennis van het vormgeven van een behandeling ACT. Kennis hoe verder kennis te vergaren 😊
- *Zie boven: fusie en defusie; helpt om op een andere manier naar problematiek te kijken. Het zelf vanuit meerdere aspecten aanschouwen. Het doen van de verschillende oefeningen, het ervaren, heeft geholpen om de theoretische kennis vanaf nu makkelijker in te kunnen zetten in de praktijk.*
- Ik heb meer geleerd over wat het zelf is, over hoe je acceptatie kunt oefenen, hoe je cliënten meer in het hier en nu krijgt.
- Lastig allemaal op te noemen. Combinatie van onderbouwing en praktische oefening.
- Ik kan nu uitleggen aan anderen wat ACT is en weet nu wat de termen die gebruikt worden inhouden.
- Ja, ik heb meer zicht gekregen op aandachtsoefeningen die helpen om meer afstand te creëren tot gevoelens en gedachten en ook dit ook meer te kunnen aanschouwen. Daar waar ik toch eerder geneigd ben om veel op klachten door te gaan en me verantwoordelijk te voelen om met de client samen 'problemen op te lossen', heb ik nu meer tools ontvangen die ik kan gebruiken om met de cliënt te exploreren, om te

gaan met de klachten in het leven en te focussen op de kosten van het vermijden/  
teveel focussen op de klachten bijvoorbeeld.

- Waar ACT voorheen meer een behandeling van “losse elementen” was voor mij, is het nu in de context geplaatst. Ik begrijp het ACT-denken en behandelen veel meer: het is echt een andere manier van behandelen, waar ik nu meer context bij heb. Wel is het nog wel een kwestie van doen en oefenen.
- Ja, bewust wording van woordkeuze en überhaupt woorden en oorzaak – en gevolg koppelingen maken. Fusie en defusie is een mooi onderscheid. Net als Mindfulness om te oefenen om in het hier en nu te zijn en niet in het straks of gisteren. Oefenen met de flexibiliteit –de vaardigheden maakt dat je bewuster gericht bent op iemands vaardigheden vergroten vs. klachtvermindering. Dit laatste maakt juist dat je kunt blijven ‘hangen’ in behandeling. Maar mindset en communicatie vanaf het begin dat hobbels en klachten erbij horen – hoe ermee omgaan – juiste woorden – was inzichtgevend.
- Zie boven, veranderd weet ik niet. Wel meer bewustwording rol en insteken duidelijk te kaderen waar het om gaat, inhoud en kracht /bewustwording van taal. Inhoudelijk voor Molendrift: meer bewustwording waar we (bij start) met cliënten wat te winnen en te verbeteren hebben. Mooie voorbeelden van oefeningen en vragen die essentieel zijn zoals: Ben je bereid om...
- 

#### 4. Wat neem je mee van de cursus, wat je in de praktijk kunt toepassen?

- Het zijn vooral de puntjes op de i, nog meer toepassen van technieken naast de CGT waarin ik opgeleid ben.
- Verschillende oefeningen zijn meer gaan leven voor mij en heb ik beter paraat. Geleerd meer achteruit te leunen; gaat niet om doelen bereiken, je wilt meer psychologische flexibiliteit, beweging naar de waarden (en dat kan op velerlei manieren).
- In ieder geval de kennis zoals boven beschreven. Daarnaast ook de opgedane ervaringen tijdens de cursus. Het zelf opdoen van ervaringen in het ondergaan van oefeningen helpt om me beter te kunnen plaatsen in de ervaring die de client mogelijk gaat ondervinden.
- *Zie bovenstaande. Maar ook: het vertragen. Het de tijd nemen om te voelen, ervaren, ordenen.... Het spreken over het doel van de behandeling vanuit de ACT heeft me zeker handvatten gegeven om toe te passen in de praktijk. Gedurende de twee dagen gingen er steeds wel actuele cliënten door mijn hoofd voor wie ik nu een nieuwe opening heb om mee verder te gaan.*
- Poe, heel veel! Vooral de metaforen, de oefeningen om mensen in het hier en nu te krijgen, maar ook hoe je de verschillende klachtgedrag kunt indelen.
- Heel veel. Het moet allemaal nog even landen. De oefeningen die we hebben gedaan kan ik nu makkelijker toepassen, omdat ik het zelf kon ervaren.
- De metaforen, de oefeningen en de casusconceptualisatie
- De aandachtsoefeningen in het hier en nu, de oefeningen om afstand te nemen van gedachten, de ‘waarden’ oefeningen. Eigenlijk alle oefeningen die we zelf hebben ervaren en gedaan, kan ik gebruiken in de praktijk. Ook het maken van een casusconceptualisatie.
- Zie vooral 3, wat is je impliciete doel als behandelaar. Nog meer benutten van wat je zelf ervaart / in woorden of juist in samen zoeken.

- ACT doelen bewuster en explicieter– vergroten psychologische flexibiliteit, keuze vermijden of bewegen richting waarden, bereidheid. Bewustere toepassing van kennis versterken defusie
5. Wat vond je van de docente (denk aan: het creëren van een veilige sfeer, het bieden van een goede leerervaring, deskundigheid)
- Prettig, ik moest wel even wennen aan het tragere tempo maar ook dat is mooi dat dit (deels) een functie heeft.
  - Prima, fijn persoon. Het startte heel langzaam, daar moest ik even aan wennen. Naderhand begrijp ik dat dit ook bij ACT hoort.
  - Enorm prettig. Rustig, deskundig, prettig in contact met de groep. Prettig dat niet alleen theoretisch kennis overgedragen werd maar ook vooral door te oefenen, hierdoor beklijft het beter.
  - *Héél prettig!! Heel veilig. Haar rust, kennis en neutraal empathische houding geven heel erg de ruimte om eerlijk en open te zijn.*
  - Erg fijn, je hebt een prettige manier van uitleggen maar ook ruimte geven aan de groep. Ook inbreng van vragen was heel helpend. 1 van de cursussen waar ik mijn aandacht goed bij kon houden. Ook mooi om te zien hoe je omging met emoties binnen de groep, heel veilig voor iedereen.
  - Fijn. De veiligheid die werd geboden zorgde voor gevoel van op je gemak zijn en vragen stellen. Veel deskundigheid, fijne afwisseling van theorie en oefening.
  - De docent was deskundig en goed op de hoogte van alle facetten van ACT. De manier van lesgeven was heel prettig door de rust, bewust gebruik maken van vertraging, etc. Ik voelde me veilig om alles te kunnen delen.
  - Prettige docente, deskundig en rustig in benadering. Ik vond het ook heel prettig dat ze aangaf dat je een oefening niet kon doen als je hier niet helemaal achter stond. Ik heb veel van haar kunnen leren. Dankzij de rust in de houding, werd ik vanzelf rustiger, ik leer veel van modeling (Voordoen).
  - De docente heeft veel kennis, kon overweg met onze (moeilijke) casussen. Ook het bieden van de ruimte: doe ik wel of niet mee bood veiligheid. Er kwamen ook persoonlijke dingen aan de orde waar veel ruimte voor was. Het rustige tempo liet daar ook ruimte voor en dat was ook prettig.
  - Ja fantastisch. De rust, het voorleven, het aanschouwen, de vragen. Knap zo snel een veilige sfeer te creëren, te weten wat je niet weet en wel weet en toepassing van Act.
  - Prima, deskundig, bood veiligheid en ruimte, passende toon. Sloot mi bij alle collega's goed aan.
6. Wat vond je van de organisatie en accommodatie: verzorging van de cursusruimte, planning, informatievoorziening, cursusmateriaal?
- Prima
  - Goed.

- Prima
- *Prima. Bekend en vertrouwd terrein. Informatie over literatuur was ruim op tijd bekend dus voldoende tijd om in te lezen.*
- Helemaal prima!!
- Fijn om het op mijn eigen werkplek te kunnen doen.
- De organisatie was goed geregeld. Ruim van te voren was aangekondigd welke literatuur er gelezen moest worden. De accommodatie was prima.
- Prima
- Prima geregeld
- Ja prima. Boek wel lastig door te lezen, miste wat top-down uitleg, waardoor ik het niet goed kon vertalen. Nu met de cursus in de praktijk mogelijk beter te plaatsen.
- Goed

7. Zijn er nog dingen waar niet naar gevraagd is, maar die je graag zou willen opmerken?

- Ga zo door
- *Zelden een zo ontspannen en relaxte cursus gehad, waarbij wel heel veel nieuwe kennis en vaardigheden geleerd zijn!*
- Nee
- Dank je wel!
- Dankjewel voor de prettige leerervaring, ik heb het deze week meteen bij een paar cliënten toegepast. Het zet je in het dagelijks leven ook aan het denken, bijvoorbeeld in de omgang met mijn eigen kinderen 😊 (de hobbels bestaan in het leven; je kunt ervoor kiezen om hier controle over te willen hebben maar je kunt er ook voor kiezen om dat niet te doen)
- Geen opmerkingen, het waren prettige dagen. Het tempo lag hier en daar wat aan de lage kant, maar passend bij de cursus en versterkt door Covid..