

Voedingspsychologie en ACT

Basisopleiding van 10 dagen

Voor wie?

De opleiding richt zich tot psychologen en andere hulpverleners (diëtisten, artsen, coaches, opvoeders, ...) die voeding willen gebruiken om psychische klachten (en de lichamelijke gezondheid) te verbeteren.

Je hoeft geen achtergrond te hebben in voedingsleer of fysiologie. Je bent wel leergierig en nieuwsgierig naar zowel de praktijk als de theorie die erachter zit. Je bent bereid om zowel een eigen proces door te maken als om de hulpverlenerspositie in te nemen.

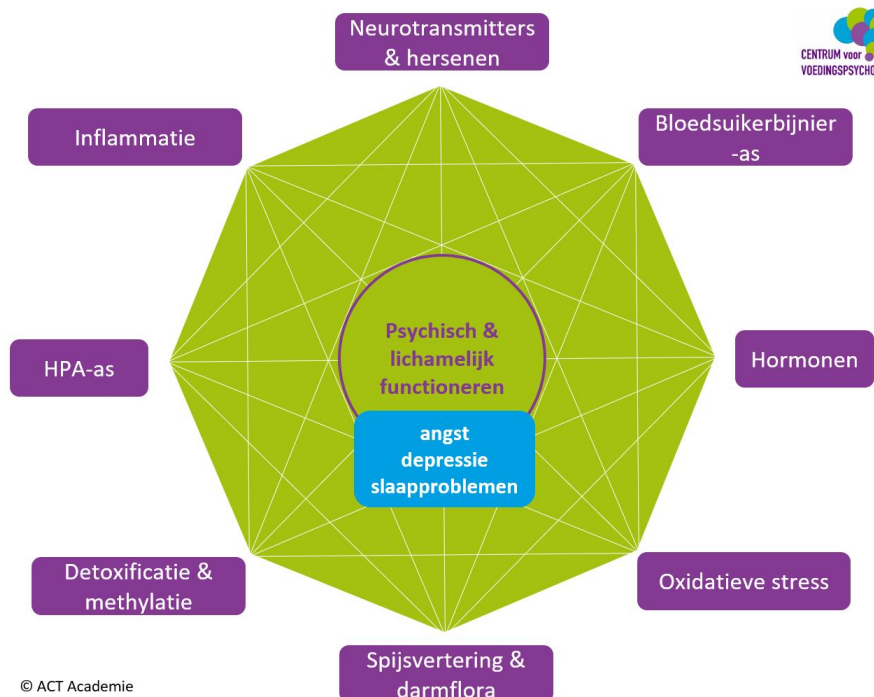
Wat is voedingspsychologie?

Voedingspsychologie is een nieuw **evidence based** domein binnen de gezondheidszorg waar we **voedingsgewoonten verbeteren met als doel psychische klachten te verbeteren.**

We focussen in deze opleiding op het verbeteren van 6 fysiologische processen

(de 3 bovenste en de 3 onderste processen in de octagon) met voeding.

Zo werken we aan psychische en lichamelijke klachten zoals angsten, weinig zelfvertrouwen, depressieve gevoelens & futloosheid, energie- en concentratieproblemen,



verslaving, slaapproblemen, overgewicht, darmklachten, pijn, immuniteitsproblemen etc.

Waarom Acceptance and Commitment Therapy (ACT)?

Voedingsgewoonten veranderen is niet gemakkelijk. We gebruiken ACT om die verandering van voedingsgewoonten te motiveren en te ondersteunen.

Acceptance and Commitment Therapy (kortweg ACT) is een **wetenschappelijk onderbouwde vorm van gedragstherapie**.

ACT helpt bij verandering van voedingsgewoonten:

- je wordt je meer bewust van je voedingsgewoonten en welk effect deze hebben op hoe je je voelt
- je wordt je bewust van wat je écht belangrijk vindt in je leven en welk negatief effect ongezonde voedingsgewoonten hierop hebben
- je leert omgaan met de moeilijke emoties die aanleiding geven tot ongezond eten zoals drang naar snoep, vermoeidheid, stress, angst voor kritiek etc.
- je leert technieken om met storende gedachten om te gaan zoals 'ik heb geen doorzettingsvermogen', 'ik verdien nu iets lekker', 'ik start morgen wel', 'ik moet gewoon mee eten met de anderen'
- je leert concrete en vooral haalbare stappen te zetten i.p.v. te "jojo-en"

Je kan ACT ook inzetten als primair behandelingsmodel bij de behandeling van angsten, depressie, burn-out, rouw, eetstoornissen, andere psychische klachten, loopbaanbegeleiding, leerlingenbegeleiding en tabakologie.

Doel van de opleiding

In deze opleiding train je de nodige vaardigheden om een basisprotocol 'voedingspsychologie & ACT' te volgen. Je krijgt de nodige **kant-en-klaar materialen**, audio-oefeningen, metaforen en werkformulieren waar je **meteen in de praktijk mee aan de slag** kan.

In detail leer je

- de plaats van de voedingspsychologie binnen de gezondheidszorg kennen
- het onderzoek naar het effect van voeding op psychisch welzijn kennen
- voedingsgerelateerde psychische klachten bij cliënten herkennen
- wat gezonde voeding is vanuit wetenschappelijke inzichten: de principes uit neuropsychologie, biochemie, celbiologie, fysiologie en gastro-enterologie worden in een helder én levendig jasje gestoken zodat ze begrijpbaar zijn voor iedereen
- hoe 6 fysiologische mechanismen een enorme invloed hebben op je psychisch en lichamelijk welzijn
 - je bloedsuikerspiegel (de bloedsuikerbijnieras)
 - de aanmaak van neurotransmitters
 - inflammatie (ontsteking)
 - darmflora en spijsvertering
 - detoxificatie (ontgifting) en methylatie
 - oxidatieve stress (beschadiging van de cellen)
- hoe je met voeding en specifieke nutriënten deze fysiologische processen kan meten/inschatten en verbeteren
- aan cliënten uitleggen hoe deze mechanismen werken aan de hand van overzichtelijke visuele schema's
- de 6 ACT-processen kennen en toepassen in je eigen leven
- ACT toepassen op het domein van de voedingspsychologie: [ACT-technieken om cliënten te motiveren om voedingsgewoonten te veranderen](#) en om te gaan met moeilijke gevoelens, gedachten en sensaties die optreden bij het veranderen van voedingsgewoonten
- [aminozuurtherapie](#) kennen om de verandering van voedingsgewoonten te ondersteunen (aangevuld door zelfstandige literatuur)
- door een eigen leerproces het positieve effect kennen van de verandering van eetgewoonten op je psychisch, cognitief en lichamelijk functioneren

De opleiding focust op de noden van professionals (niveau hoger onderwijs en master).

Tijdsinvestering en opbouw opleiding

De opleiding bestaat uit de combinatie van verschillende werk- en leervormen.

De opleiding wordt **gespreid over 8 à 10 maanden zodat de tijdsbelasting gemiddeld slechts 1,5 à 2u/week bedraagt** (afhankelijk van wanneer je met het ACT-webinar start).

Tijdsinvestering	Aantal uren verspreid over 8 à 10 maanden
<ul style="list-style-type: none">• interactieve opleidingsdagen• intervisie• verwerking van video's• thuisopdrachten vooraf aan het ACT-webinar	50
<ul style="list-style-type: none">• thuisopdrachten tijdens de opleiding• voorbereiding intervisie	17
<ul style="list-style-type: none">• mindfulnessoefeningen integreren in je eigen leven• extra literatuur over bv. aminozuurtherapie	Op eigen tempo

Indeling van de 10-daagse opleiding

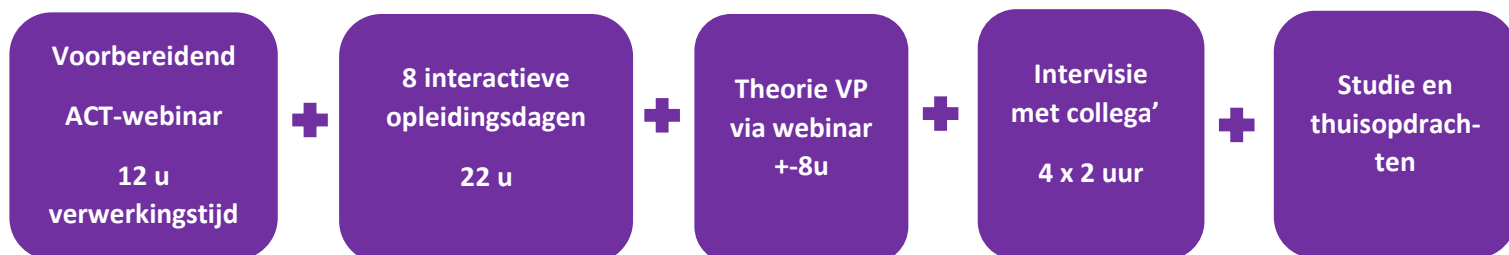
dag 1-2: webinar ACT

Vooraf aan de interactieve opleidingsdagen bekijk je videomateriaal (met slides en bijlagen) en maak je thuisopdrachten (ACT-webinar). Je doet de eerste ACT-oefeningen en verwerkt een groot deel van de theorie op je eigen tempo.

Dit materiaal is 8 weken voor de startdatum beschikbaar tot aan de eerste interactieve opleidingsdag.

dag 3-10: interactieve opleidingsdagen (meestal enkel de voormiddag)

Daarna volgen 8 interactieve opleidingsdagen (meestal enkel de vm) die verspreid worden over 8 maanden zodat je de tijd hebt om alle materiaal te verwerken en te integreren in je persoonlijk en professioneel leven.



Verwerking van de theorie vooraf aan elke opleidingsdag 3-10

Vooraf aan elke interactieve opleidingsdag verwerk je de theorie via webinar video's (gemiddeld 1u per opleidingsdag).

Een opleidingsdag heeft gewoonlijk deze structuur:

1. start met mindfulness- of ACT-oefening
2. nabespreking theorie + vertaling naar de praktijk
3. nabespreking intervisieverslagen en ruimte voor vragen
4. interactieve ACT-oefeningen in kleine groepjes
5. integratie van nieuwe kennis en vaardigheden in een protocol

Tussentijdse intervisie en supervisie

Op tussentijdse intervisiemomenten train je verder je vaardigheden. De nabespreking hiervan gebeurt in de volgende opleidingsdag of supervisie.

Op basis van het niveau van je voorbereiding word je door de trainer ingedeeld in een intervisiegroep. Je legt in onderling overleg met je intervisieleden een datum vast.

Methoden - leerplatform

De opleiding combineert de **voordelen van verschillende leer- en werkvormen**. Je kan op je eigen tempo de theorie verwerken, terwijl je hierbij noch het praktijkgerichte noch het interactieve aspect van de opleiding hoeft te missen.

- De theorie verwerk je aan de hand van video's zodat we **op de interactieve dagen praktijk- en ervaringsgericht** kunnen werken
- Tijdens (gestructureerde) intervisie train je met elkaar je vaardigheden. Deze intervisies worden als zeer waardevol en steunend ervaren door cursisten.
- ACT is geen praattherapie.

We werken praktisch en gemoedelijk: down to earth. Er zit geen enkel religieus, moreel, of zweverig tintje aan. We gebruiken concrete technieken zoals ervaringsgerichte oefeningen, beelden en metaforen. ACT wordt door de therapeut ervaren als zeer waardevol voor het eigen leven en voldoening gevend in cliëntwerk.



- Een belangrijk onderdeel van een opleiding ACT en voedingspsychologie is dat je deze modellen van binnen uit leert kennen, dat je **zelf een proces doormaakt**. Daartoe werken we met persoonlijk materiaal. Naarmate de opleiding volgt vul je een portfolio (voor je eigen proces) aan. Dit **portfolio kan je meteen ook inzetten bij cliënten**. Je leert werken met een **protocol** dat je een leidraad biedt bij begeleidingen en je leert individuele casusconceptualisatie maken.

Een gebruiksvriendelijk online leerplatform – video opname

Gebruiksvriendelijk online leerplatform Huddle

We weten dat sommige deelnemers het spannend vinden om online opleiding te volgen of dat zij zich niet thuis voelen in de technische aspecten ervan. We geven je alle informatie hierrond die je nodig hebt en je kan op voorhand alles rustig uittesten.

- een gebruiksvriendelijke online leeromgeving met veel structuur om snel alle digitale documentatie terug te vinden
- duidelijke huiswerkopdrachten per opleidingsdag en zicht op je voortgang daarin
- handige reminders en aankondigingen

Wanneer je betaling volledig in orde is (of de KMO-portefeuille doorgestort is) krijg je toegang tot het ACT-webinar (beschikbaar vanaf 8 weken voor de start van de opleiding).

Video opname

Er wordt in Zoom een video opname gemaakt van de plenaire gedeelten van de opleidingsdag(-en). Deze kan gedeeld worden met deelnemers aan de opleiding die verhinderd zijn op het opleidingsmoment zelf. Dit kan slechts voor een beperkt aantal lessen en de opnames worden slechts voor een beperkte tijdsduur (7 dagen) ter beschikking gesteld. Het is niet toegestaan aan de deelnemers om audio- of video opnames te maken.

Verschil tussen basisopleiding ACT - basisopleiding voedingspsychologie & ACT

Er is erg weinig overlap tussen de interactieve dagen van de 2 opleidingen.

De tweedaagse kennismaking met ACT via webinar is wél dezelfde (dag 1-2).

Indien je ACT wil leren toepassen op andere domeinen dan het veranderen van voedingsgewoonten volg je best ook de basisopleiding ACT.

In de opleiding voedingspsychologie & ACT krijg je een tweedaagse kennismaking met ACT en leer je het ACT-model toepassen op het domein van voedingsgewoonten veranderen aan de hand van een protocol. Indien je het ACT-model erg flexibel wil gebruiken bij andere doelgroepen kan je tegelijkertijd, voordien of nadien de basisopleiding ACT volgen.



Bij vragen, contacteer ons via info@act-academie.be of +32 (0) 472/96.54.55

De ACT Academie voorziet ook in-huis ACT opleidingen voor centra GGZ, teams in ziekenhuizen en groepspraktijken. Contacteer ons voor een opleiding op maat.