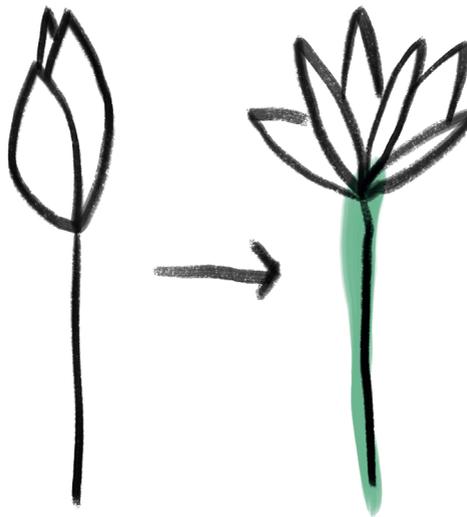


# Akzeptanz- und Commitmenttherapie

«In der Akzeptanz- und Commitmenttherapie geht es darum, wie man vom Leiden zum Leben kommt, zu einem reichen, selbstbestimmten, sinnerfüllten Leben»

Steven C. Hayes, Mitbegründer Akzeptanz- und Commitment Therapie



# Programm

Die Workshops finden jeweils Freitag und Samstag von 9 bis 17 Uhr statt.

22. & 23.1.2021

## **ACT-I Einführungsworkshop**

**Prof. Dr. Andrew Gloster, Psychologische Fakultät der Universität Basel**

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie ACT (als ganzes Wort gesprochen) ist eine moderne Form der Verhaltenstherapie, die weltweit im Austausch mit psychologischer Grundlagenforschung intensiv entwickelt und angewendet wird. Ziel von ACT ist eine Stärkung der Fähigkeit, eigenes Verhalten im Dienste von selbst gewählten Wertvorstellungen fortzusetzen oder zu ändern. In der Behandlung werden Akzeptanz und Achtsamkeitsprozesse aufgebaut, die eine übertriebene und destruktive «Kopflastigkeit» auflösen können und es werden Wertklärungs- und Verhaltensveränderungsprozesse entwickelt, die ein beherztes Handeln fördern können. ACT vermittelt Patientinnen und Patienten Fähigkeiten, notwendiges Leiden besser annehmen zu können, um das Potenzial zu engagiertem und lebensbejahendem Handeln freizulegen. Ziel der Workshops ist, einige zentrale ACT-Strategien kennen zu lernen. Darüber hinaus geht es vor allem darum, einige der Dinge unmittelbar zu erfahren, die sich nur schwer auf schriftlichem Wege vermitteln lassen. Zunächst werden die theoretischen Grundlagen der Akzeptanz und Commitment-Therapie und das zugrundeliegende Modell menschlicher Psychopathologie kurz dargestellt. Die einzelnen Behandlungskomponenten und -techniken werden mithilfe einführender Erläuterungen, Gruppendiskussionen und vor allem Selbsterfahrungsübungen erarbeitet.

### **Bitte Beachten**

Da die Teilnehmeranzahl beschränkt ist, werden Anmeldungen nach Eingangsdatum berücksichtigt. Die Anmeldung ist erst nach Eingang der Zahlungsgebühr verbindlich.

23. & 24.4.2021

### **ACT-II Vertiefungsworkshop**

**lic. phil. Isabell Schumann, Verhaltenstherapie  
Stationär (VTS), UPK Basel**

Dieser Workshop bietet Anleitungen und konkrete Übungsmöglichkeiten zum Einsatz von Metaphern, Paradoxien und erlebnisorientierten Übungen. Patientinnen und Patienten können durch diese mit dem Zustand «kreativer Hilfslosigkeit» in Kontakt gebracht werden. Ihnen wird geholfen, selbstschädigendes Leiden zu erkennen und loszulassen, natürliches Leid anzunehmen und sich aus selbstschädigenden Sprach- und Denkmustern zu entwirren. Den Patientinnen und Patienten soll so ein flexibler Umgang mit den eigenen Selbstkonzepten ermöglicht werden. Eigene Werte werden geklärt und können durch engagiertes Handeln gelebt werden.

22. & 23.10.2021

### **ACT-III Fallarbeit**

**Dr. med. Rainer F. Sonntag (Olpe/D), Facharzt für  
Psychiatrie & Psychotherapie**

In diesem Workshop geht es um Feedback zur bisherigen Arbeit mit ACT, ACT-Sensibilitäten und Fallkonzeptualisierung als fortlaufender Prozess. Gemeinsam werden Videobeispiele analysiert, insbesondere im Hinblick auf die ACT-Prozessdiagnostik, Rollenspiele zu ACT-Fertigkeiten und speziellen Therapiesituationen.

# Wichtige Informationen

## Ort der Veranstaltung

Universitäre  
Psychiatrische Kliniken  
Wilhelm Klein-Str. 27  
4002 Basel

## Kontakt

Brigitte Cullen  
Sekretariat Verhaltenstherapie-Ambulanz  
Tel. +41 61 325 56 70  
E-Mail: vta@upk.ch

## Teilnahmegebühr

Externe: CHF 410.-  
UPK-Mitarbeitende: CHF 290.-

## Zahlung

Basler Kantonalbank, CH-4002 Basel  
IBAN-Nr. CH44 0077 0016 5502 8526 8  
Vermerk: 22828/ACT-Workshop

## Wegbeschreibung

- › Mit dem Bus Nr. 36: Haltestelle «Im Wasenboden» oder «Luzernerring»
- › Mit dem Bus Nr. 50: Haltestelle «Im Wasenboden» oder «Friedrich Miescher-Strasse»
- › Mit dem Tram Nr. 3: Haltestelle «Luzernerring»
- › Mit der S-Bahn, grüne Linie: Haltestelle «Basel St. Johann»
- › Mit dem Auto: Autobahnausfahrt «Euro Airport»

Eine ausführliche Wegführung finden Sie unter:  
[www.upk.ch](http://www.upk.ch) (über Uns › Standorte und Lageplan). Bitte  
beachten Sie, dass nur wenige Parkplätze vorhanden sind.

## Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel  
Telefon +41 61 325 51 11, [info@upk.ch](mailto:info@upk.ch), [www.upk.ch](http://www.upk.ch)