

ACT

Acceptatie en Commitment Therapie

Informatiebrochure

Wat is ACT?

ACT staat voor Acceptance en Commitment Therapie en behoort tot de derde generatie gedragstherapie. ACT is een behandelvorm met een gedegen wetenschappelijke basis. Er gebeurt veel onderzoek naar de werkzaamheid en de verfijning van deze therapievorm.

Wat is het doel van ACT?

Het doel van ACT is om:

- vaardiger en flexibeler om te gaan met moeilijke gedachten en gevoelens
- vaardiger en flexibeler om te gaan met de hindernissen en uitdagingen van je leven
- bewuster in je leven te staan
- te weten wat je belangrijk en waardevol vindt in je leven
- te leren hier meer naar te handelen

ACT als therapie

In ACT leer je om anders om te gaan met het vruchteloze gevecht tegen vervelende gedachten, emoties en lichamelijke gewaarwordingen zodat je een (meer) bewust en op je waarden gericht leven kan leiden.

In ACT staan zes processen centraal. Dit zijn: contact-met-het-hier-en-nu, defusie, acceptatie, zelf-als-context, waarden en toegewijd handelen:

- Meer in het huidige moment leven en minder op de automatische piloot.
- Anders omgaan met vervelende en niet-helpende gedachten.
- Aanvaarden van vervelende gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die je niet kan veranderen of controleren.
- 'Jezelf' en je leven in een ruimer perspectief te bezien.
- Ontdekken wat je nu echt belangrijk en waardevol voor je is in je leven.
- Te handelen in de richting van je waardevolle doelen.

Al deze processen hangen nauw aan elkaar en zijn alle verbonden met psychologische flexibiliteit (zie figuur).

Psychologische of ook wel psychische flexibiliteit is het vermogen om met het volle bewustzijn in het huidige moment te zijn en daarbij open te staan voor je ervaring en te handelen naar je waarden.

Tijdens de therapie sessies worden vaardigheden aangeleerd om met vervelende of pijnlijke gedachten en gevoelens efficiënter om te gaan waardoor je kan komen tot meer psychologische flexibiliteit. Om dit te leren worden er gewerkt met velerlei (ervarings)oefeningen, beelden en metaforen. Metaforen doen bij uitstek een beroep op het creatieve vermogen en kan daardoor goed een vastgeroest denkpatroon doorbreken. De vaardigheden die je leert in de therapie kan je thuis oefenen tussen de sessies in. Hoe meer je oefent, hoe meer voordelen je er zelf van ondervindt.



Voor wie is ACT?

ACT is er voor mensen die:

- meer bewust willen leren leven
- een doel missen en niet precies weten waar ze naar toe willen in hun leven
- last hebben van velerlei psychische en/of lichamelijke klachten

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat ACT effectief is voor uiteenlopende psychische en lichamelijke klachten: angst/paniek, depressie, obsessief-compulsieve klachten, sociale fobie, gegeneraliseerde angst, psychosegevoeligheid, borderline problematiek, stress op het werk, burnout, chronische pijn/vermoeidheid, verslaving, ...

Omdat ACT gericht is op het verhogen van de psychische flexibiliteit en iedereen wel eens doeltreffend wil handelen bij emotioneel ongemak of zich te verbinden met wat hij/zij aan het doen is of elk moment van het leven te waarderen, ongeacht hoe hij/zij zich voelt, lijkt ACT voor iedereen geschikt. Het verhoogt je algemene psychologische flexibiliteit en veerkracht.

Waar vind je therapeuten die werken met ACT?

De kortste weg tot het vinden van een ACT-therapeut is via de website van de Nederlandstalige ACT-vereniging: <https://www.acbsbene.com/ledenoverzicht/>. Je kan een therapeut op achternaam en voornaam vinden, als je over deze gegevens beschikt. Of je kan op het kaartje zoeken naar de ACT therapeut die in jouw buurt woont. Er zijn ACT therapeuten in België en Nederland die verbonden zijn aan onze vereniging.

Bronnen:

Acceptatie en Commitment therapie in de praktijk. Een heldere en toegankelijke introductie op ACT. Russ Harris.

ACBS BeNe | Nederland KvK 50935372 | www.acbsbene.com | info@acbsbene.com.

ACBS BeNe is een dochtervereniging van ACBS, de internationale gemeenschap die geïnteresseerden in ACT, RFT en FC verenigt.