



Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

ACT is een vorm van therapie die zich richt op het vergroten van psychologische flexibiliteit en veerkracht door middel van acceptatie, mindfulness en het nastreven van persoonlijke waarden, waardoor je effectiever kunt omgaan met negatieve gedachten en emoties en een betekenisvol leven kunt leiden.



Wat is ACT?

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een derde generatietherapievorm die ontwikkeld is door Steven C. Hayes in de jaren '80. Deze therapie is gericht op het vergroten van de psychologische flexibiliteit van mensen en het bevorderen van waardevol gedrag. ACT maakt gebruik van zes kernprocessen om positieve verandering te bevorderen:

- Acceptatie: het omarmen van ongewenste gedachten en gevoelens in plaats van ze te vermijden of te bestrijden.
- Defusie: het loskoppelen van gedachten van hun impact en macht over ons.
- Zelf als context: het ontwikkelen van een bewustzijn dat meer is dan onze gedachten en emoties.
- Hier en nu: het cultiveren van mindfulness om volledig aanwezig te zijn in het huidige moment.
- Waarden: het identificeren van wat echt belangrijk is in ons leven en ernaar handelen.
- Toegewijde actie: het nemen van concrete stappen in lijn met onze waarden, ondanks ongemak en weerstand.

Waarom ACT?

ACT is een erkende evidence based therapy voor verschillende angststoornissen, depressieve stoornis, stress-gerelateerde aandoeningen en chronische pijn. Daarnaast is ACT ook effectief bij het vergroten van de veerkracht en het algemeen welzijn van mensen en hoeft er dus niet per se een psychische stoornis aanwezig te zijn om baat te hebben bij deze therapie. In de therapie leer je op een flexibele manier om te gaan met onaangename gevoelens, leer je afstand te nemen van belemmerende gedachten, blokkades of remmingen weg te nemen en je te richten op wat voor jou echt belangrijk is in het leven.

Wat kan ik verwachten van de behandelingen?

Allereerst zal er een intake plaatsvinden waarbij de hulpvraag duidelijk zal worden als ook de doelen om deze hulpvraag te beantwoorden. Tijdens de behandelingen zal er ruimte gemaakt worden voor psycho-educatie om de ACT-concepten uit te leggen en hoe dit in ons eigen systeem werkt. Daarnaast zal er middels zelfonderzoek, gesprekken, ervaringsgerichte oefeningen, metaforen en gedragsverandering worden gewerkt om de doelen te bereiken.

Kosten en vergoeding

ACT is een behandelvorm die valt onder psychologische behandelingen. Psychologische behandelingen worden in principe niet door een zorgverzekeraar vergoed.

Wanneer je contact opneemt met de zorgverzekeraar kan de zorgverzekeraar besluiten de behandelingen (deels) te vergoeden. Ook kan in sommige gevallen de werkgever een rol spelen bij het vergoeden van de behandelingen. Voor de behandelingen is een verwijzing van de (huis)arts niet noodzakelijk.

