

Wat is ACT?

Acceptance and Commitment Therapy (kortweg ACT) is een wetenschappelijk onderbouwde vorm van gedragstherapie, ontwikkeld op het einde van de 20ste eeuw door de Amerikaanse psycholoog Steven C. Hayes. Sinds maart 2011 is ACT in de Verenigde Staten officieel erkend als evidence based.

Met ACT word je geleerd jezelf te richten op zaken die je op een directe wijze kan beïnvloeden, zoals je eigen gedrag, in plaats van controle proberen te krijgen over ervaringen die niet direct te beïnvloeden zijn, zoals emoties en gedachten. Dit noemt men experiëntiële vermijding. Dit impliceert een acceptatie gerichte houding ten opzichte van deze emoties en gedachten.

Kern van ACT is de overtuiging dat het vechten tegen onvermijdelijk zaken uiteindelijk ten koste gaat van een waardevol leven..

ACT biedt concrete technieken aan om:

- om te gaan met moeilijke gevoelens, gedachten en lichaamssensaties
- je in contact brengen met wat je écht wil doen met je leven (waarden) los van angsten, laag zelfbeeld, ziekte en pijn, rouw, verslaving, depressie etc.
- haalbare doelen te stellen en er daadkrachtig voor te gaan ook al denk je dat je ‘het niet kan’

Voor wie?

ACT kan je helpen wanneer je:

- bewust wil leren leven met minder remmingen en gericht wil zijn op wat écht belangrijk voor je is;
- een doel mist en niet precies weet wat je met je leven wilt en dit wel wilt ontdekken;
- last hebt van stress, psychische en/of somatische klachten, zoals angsten (hypochondrie, OCD, sociale angst, GAS of piekerstoornis, fobieën, paniekstoornis, hyperventilatie), depressieve gevoelens, eetproblemen, burnout, vermoeidheid (CVS) of pijn;
- als hulpverlener curatief en/of preventief op directieve en toch warme wijze aan de slag wilt met cliënten;
- een middel zoekt tegen burnout, de werksfeer wilt verbeteren en een middel zoekt voor optimale prestaties binnen je bedrijf.

Samengevat kan ACT je leven verrijken en je als persoon doen groeien.

Methode

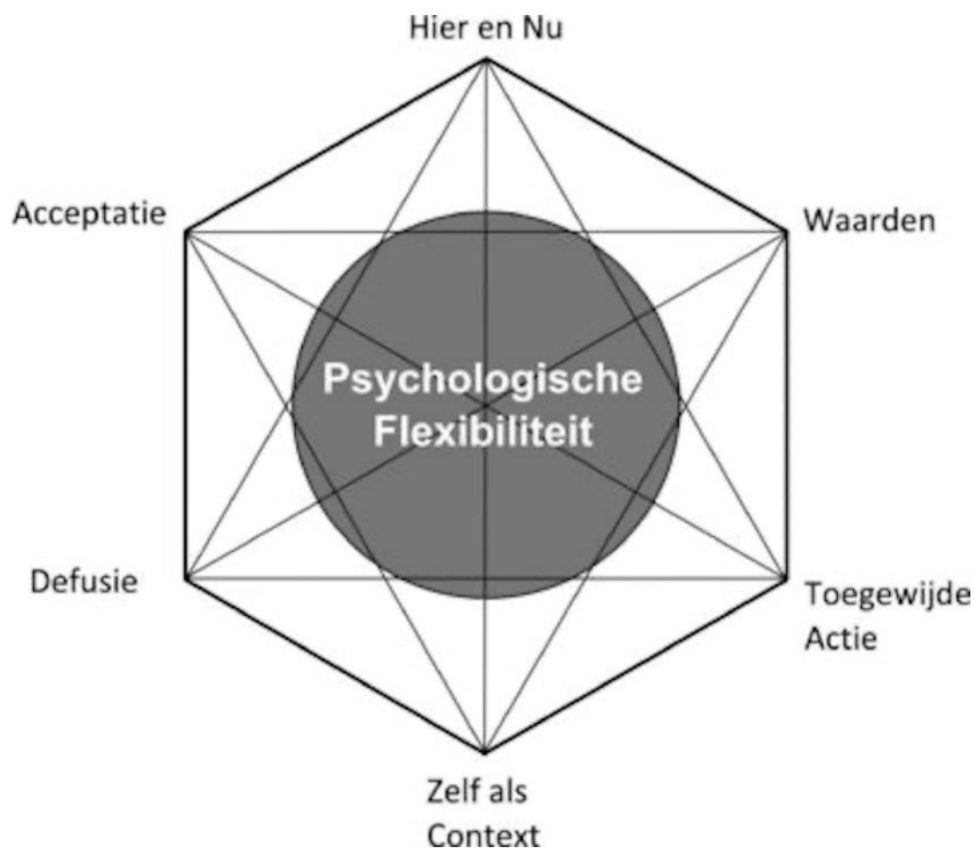
We gebruiken concrete technieken en geven praktische uitleg. We gaan aan de slag met ervaringsgerichte oefeningen, beelden en metaforen. Je krijgt concrete tools om te werken met waar je hier en nu last van hebt.

ACT is geen praattherapie. Noch in individuele gesprekken, noch in groepstrainingen gaan we diepgaand in op het verleden. De groepscursussen kunnen dan ook beter omschreven worden als een training dan een zelfhulpgroep waar iedereen zijn levensverhaal vertelt. Cursisten

houden veelal een positief gevoel over van de groepswerking, ook wanneer zij bij de start hier veel twijfels over hadden.

We werken praktisch en gemoedelijk: down to earth. Er zit geen enkel religieus, moreel, of zweverig tintje aan.

De 6 zuilen van ACT



Binnen ACT proberen we niet zozeer om gedachten te veranderen of om problemen op te lossen. In plaats daarvan willen we juist welbevinden vergroten, anders omgaan met het lijden van de geest, en pijn accepteren als een onvermijdelijk onderdeel van het leven. Dat vereist een perspectiefverandering. Hoe kom je als klant tot die verandering? Daarvoor heeft ACT een zestal belangrijke kernprocessen die ook wel de zes zuilen van ACT worden genoemd. Deze zes kernprocessen of zuilen moeten gezamenlijk leiden tot het versterken van de psychische flexibiliteit. De processen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en versterken elkaar. Daarom worden ze gepresenteerd in een zeshoek, we noemen dit de ACT hexaflex.

In ACT spreekt men over “psychologische flexibiliteit”: hoe hoger die flexibiliteit, hoe minder kans op psychische klachten (en hoe lager de flexibiliteit, hoe groter het risico op klachten). We werken aan zes vaardigheden om psychologische flexibiliteit te verhogen:

1. Acceptatie: ruimte maken voor emoties, gedachten, verlangens en impulsen in plaats van ze te verdringen of te vermijden.
2. Defusie: een gezonde afstand tot gedachten nemen.
3. Contact met het hier en nu: met je aandacht niet steeds in je hoofd zitten, bij het verleden of in de toekomst, maar bewust aanwezig zijn in het hier en nu.
4. Observerende zelf: een “veilige plek” creëren van waaruit je alles kan waarnemen; je verdringt je gevoelens en gedachten niet, maar je identificeert je er ook niet meer mee.
5. Waarden: vormen de rode draad in een ACT-therapie en gaan over wat je écht belangrijk vindt in het leven.
6. Toewijding: het vertalen van je waarden in concreet gedrag.