

Acceptance and Commitment Therapy

INFORMATIEFOLDER

faas
psychologie



Wat is Acceptance and Commitment Therapie (ACT)?

ACT is een vorm van cognitieve gedragstherapie (CGT). Vanuit experimenteel onderzoek is een nieuwe theorie ontstaan over de manier waarop mensen taal verwerven en zich tot deze taal verhouden: Relational Frame Theory (RFT). Vanuit deze theorie is de therapievorm ACT ontwikkeld, waarbij mensen worden geholpen zich los te maken uit de valstrikken van de taal en daaruit voortvloeiende experiëntiële vermijding. Aan de hand van ACT wordt de invloed van beperkende patronen verminderd en worden strategieën ontwikkeld die een meer open en betrokken houding ten opzichte van het leven tot stand brengen. De kwaliteit van leven kan hierdoor worden verbeterd, waarbij het ervaren van nare gedachten en emoties wordt gezien als iets onvermijdelijks. Vechten hiertegen gaat ten koste van een waardevol leven.

Wat is het doel?

Het doel van de behandeling is leren accepteren wat niet beïnvloed kan worden en in staat zijn om toegewijd en waardegericht te handelen. Op die manier kan het menselijk potentieel gemaximaliseerd worden, waardoor een rijk en betekenisvol leven geleid kan worden.

“HET DOEL VAN DE BEHANDELING IS ACCEPTEREN WAT NIET BEÏNVLOED KAN WORDEN.”

Werkwijze

ACT bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten. Hierbij staat niet een serie van technieken of een vast protocol centraal, maar wordt er gewerkt volgens een model van gedragsverandering en psychologische gezondheid. Om dit doel te bereiken staan thema's als mindfulness, acceptatie, bereidheid en gedragsactivatie centraal.

Voor wie?

De ACT-groep is bedoeld voor mensen die last hebben van verschillende klachten, zoals angst, somberheid, dwang, stress en chronische pijn. Het kan een aanvulling zijn op of een alternatief zijn voor reguliere (individuele) cognitieve gedragstherapie (CGT).

Waarom groepstherapie?

Door nieuwe vaardigheden in een groep te leren wordt er ook geleerd van de ervaringen van andere deelnemers. Daarnaast is het belangrijk om te zien en te ervaren dat je niet de enige bent die last heeft van bepaalde patronen. Overigens is deze therapievorm ook individueel te volgen.

Ik ben geïnteresseerd. Hoe nu verder?

Deelnemers kunnen zich met een verwijsbrief van de huisarts aanmelden bij Faas Psychologie. Op basis van een intakegesprek wordt beoordeeld of de behandeling bij de klachten past. Als men al patiënt is bij Faas Psychologie kan de therapie samen met de (regie)behandelaar worden besproken.

www.faaspsychologie.nl