

Acceptatie- en Commitment Therapie (ACT)

ACT, ofwel Acceptatie- en Commitment Therapie is een derde generatie gedragstherapie die je kan helpen om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die je tegenkomt (Acceptatie), zodat je kan blijven investeren in de dingen die je écht belangrijk vindt (Commitment).

Het leven is vaak minder maakbaar dan je denkt.

Het gaat er in deze therapie om dat je leert accepteren wat je niet kan veranderen en daarnaast (kleine, soms grote) duurzame veranderingen in het dagelijks leven aan brengt, met als doel psychisch welbevinden:

- Een gevoel van richting in je leven en ervaring van zin en betekenis;
- Autonomie en zelfbepaling;
- Zelfacceptatie en acceptatie van waar je geen invloed hebt;
- Positieve en vertrouwensvolle relaties met de mensen om je heen.

Het doel van ACT is dus niet zeer het reduceren van klachten, maar het ontwikkelen van persoonlijke veerkracht. Bij ACT wordt er veel gebruikt gemaakt van metaforen en oefeningen; je ontwikkelt zo op een ervaringsgerichte manier de verschillende vaardigheden.

ACT bestaat uit zes verschillende processen / vaardigheden:

- Acceptatie: Ruimte maken voor vervelende ervaringen.
- Defusie: Afstand nemen van je gedachten.
- Het Zelf: Flexibel omgaan met je zelf(beeld).
- Hier en Nu: Aandacht voor het Hier en Nu.
- Waarden: Stilstaan bij wat je echt belangrijk vindt.
- Toegewijd Handelen: Investeren in je waarden.

Bij welke klachten is ACT een geschikte therapievorm:

- Wanneer je merkt dat je gedurende de dag veel 'in je hoofd' zit met je aandacht, veel piekert en veel waarde hecht aan (de waarheid van) je gedachten.
- Wanneer je geneigd bent om gevoelens of situaties te vermijden en/of controlebehoefte bent.
- Wanneer je het eng vindt om te voelen en vastloopt in het begrijpen/ analyseren.
- Wanneer je weinig zicht hebt op wat jij belangrijk vindt en wilt in het leven.
- Wanneer je last hebt van negatieve overtuigingen over jezelf of de omgeving.
- Wanneer je jezelf constant bezig houdt en afleid om maar niet te voelen.
- Wanneer je in strijd bent met wat er speelt in jezelf of je omgeving.

Meer weten over Mirjam, of ACT?

Kijk op Mirjam haar website: www.mirjambenard.nl

Interesse in ACT therapie? Meld je aan bij psychologiepraktijk Olij via deze link: <https://psychologiepraktijkolij.nl/contact/>