

ACT eMagazine 2024

ACTueel ACT-nieuws
33 Artikelen

Inclusief
gratis
ACT-materiaal!



Uitgegeven door:
ACT in Actie - Cursus & Opleiding





Welkom bij het ACT eMagazine 2024

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een transdiagnostische, evidence based therapievorm die volop in ontwikkeling is – en waar veel onderzoek naar wordt gedaan.

In 2019 zijn we vanuit ACT in Actie – Cursus & Opleiding begonnen met het wekelijks schrijven van een ACT-blog, om zo de meest interessante en relevante informatie rondom ACT voor een breder publiek beschikbaar te maken. Deze blogs stellen we gratis beschikbaar via onze website (rubriek ACT Nieuws), alsook via de ACT in Actie nieuwsbrief.

In 2021 zijn we gestart met het bundelen van deze blogs in de vorm van een eMagazine. In 2023 verscheen de tweede editie van het eMagazine in geheel nieuw, fris jasje. En met trots presenteren wij in het najaar van 2024 de derde editie van het ACT eMagazine! Deze derde editie bevat 33 korte, toegankelijke artikelen waarbij we voor de volgende thematische onderverdeling hebben gekozen:

- *Algemeen*
- *Diagnostiek*
- *Wetenschap*
- *Gratis ACT-materiaal*
- *Gratis Masterclasses*
- *Persoonlijke verhalen & Blogs*

We hopen jullie middels dit gratis eMagazine te kunnen informeren over, en te kunnen enthousiasmeren voor deze mooie therapievorm!

Hartelijke groet,

Dr. Tim Batink, Redacteur & Hoofddocent ACT in Actie – Cursus & Opleiding

P.S. Voel je vrij om dit magazine door te sturen naar mogelijk geïnteresseerde collega's!



Uitgegeven door: ACT in Actie –
Cursus en Opleiding

Redacteur: Tim Batink
Design: BDesign

Copyright
© 2024, Tim Batink

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver. Hoewel dit magazine zorgvuldig is samengesteld, aanvaarden schrijver noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit magazine.

INHOUD

Algemeen

Wat is Acceptance and Commitment Therapy?
ACT in één minuut: De Rugzak en het Kompas
Gedragstherapie als Grondslag voor ACT
Hoe start ik een ACT-intervisiegroep?
De ACBS BeNe, wat moet ik ermee?
ACT-vragen & Antwoorden: ACT in de Praktijk
Waarden, Doelen & Behoeften
Van Klacht naar Veerkracht – Transdiagnostische
ACT-interventie
Flexibel werken met ACT: De ACT-dobbelsteen
Waar kan ik een ACT-therapeut vinden?

Diagnostiek

ACT-casusconceptualisatie: Drie vragen per
ACT-proces
Veerkracht in kaart Gebracht – De Flexibiliteits
Index Test (FIT-60)

Wetenschap

Mijlpaal voor Acceptance and Commitment Therapy
– Meer dan 1000 RCT's!
ACT bij Chronische Pijn: Aanwezig zijn in de niet-
oplossing. Een Systematische Review & Meta-
analyse
STOPtober: ACT & Roken
Acceptance and Commitment Therapy – Een kritische
noot
ACT & Horen: Klinkt dat als Muziek in de Oren?
Een Systematische review & Meta-analyse
ACT at Work: Does it Work?
ACT bij Kinderen & Jongeren: Review & Meta-analyse
ACT bij Ouderen: Een Systematische Review
ACT als transdiagnostische Online Zelfhulp Interventie:
Een Systematische Review & Meta-analyse

4	34 Gratis ACT-materiaal
5	35 ACT-video's voor de Behandelpraktijk
6	36 De Kracht van Ervaringsgerichte ACT-oefeningen –
7	Inclusief 12 audio-oefeningen
8	38 De kracht van ACT-metaforen
10	40 Gratis ACT-materiaal: Meer dan 100 downloads!
11	
12	42 Gratis Masterclasses
14	43 ACT & Diagnostiek
	44 ACT & Identiteit: Drie Lagen & Drie Perspectieven
16	46 Procesgericht werken met ACT bij Chronische Pijn
17	47 ACT & eHealth: Videobellen, Modules & Apps
18	48 Persoonlijke verhalen & Blogs
19	49 Grieks alternatief voor Geluk: Eudaimonia
	50 Leven naar je waarden helpt om beter te slapen, beter
20	slapen helpt bij leven naar je waarden
	52 ACT & Fysiotherapie: Doe-modus (oplosser) & Zijn-modus
	(observator)
22	54 ACT in Actie Cursusaanbod
23	55 ACT-basiscursus
	55 Online ACT-basiscursus
24	56 ACT-verdiepingscursus
	56 Online ACT-verdiepingscursus
25	57 Specialisatiecursus ACT & Schematherapie
	57 Specialisatiecursus ACT & Slapeloosheid
26	58 Specialisatiecursus ACT & Chronische Pijn
	58 Specialisatiecursus ACT & Jongeren
29	59 ACT in Actie Academy
	60 ACT for You
30	61 Meet the team
31	62 Casusboek ACT
32	
33	



Algemeen





Wat is Acceptance and Commitment Therapy?

Door: Tim Batink

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Wilson & Strosahl). Dit is een derde generatie gedragstherapie die cliënten helpt om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die ze tegenkomen (*Acceptance*), zodat men kan blijven investeren in de dingen die ze écht belangrijk vinden (*Commitment*). ACT bestaat uit zes verschillende processen / vaardigheden, vaak uitgebeeld in de ACT-hexaflex:



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

Deze ACT-vaardigheden zorgen er samen voor dat iemand psychologisch flexibeler wordt. Het doel van ACT is dus niet zozeer het reduceren van klachten, maar het ontwikkelen van persoonlijke veerkracht. Bij ACT wordt er veel gebruikt gemaakt van metaforen en oefeningen; men ontwikkelt zo op een ervaringsgerichte manier de verschillende ACT-vaardigheden.

Werkt ACT?

ACT is erkend als evidence based therapy voor de depressieve-stoornis, verschillende angststoornissen, dwangstoornis, psychose en chronische pijn (APA, 2010). Tevens is ACT effectief gebleken bij het vergroten van het algemeen welzijn van een cliënt; er hoeft dus geen sprake te zijn van psychopathologie om baat te hebben bij deze therapievorm (Gloster et al, 2020).

Meer over ACT?

Wilt u meer weten over ACT? Zie [hier](#) voor een korte video voor een toegankelijke introductie van ACT. Klik [hier](#) voor een uitgebreid introducerend artikel met betrekking tot ACT en het theoretische fundament van deze therapievorm.



ACT in één minuut: De Rugzak en het Kompas

Door: Tim Batink

Wat is nu de kern van Acceptance and Commitment Therapy (ACT)? Recentelijk ben ik een metafoor gaan gebruiken, om de twee uitgangspunten van ACT (*Acceptance & Commitment*) op een laagdrempelige manier uit te kunnen leggen. Graag deel ik deze metafoor met jullie, in de hoop dat deze een waardevolle aanvulling kan zijn voor jullie persoonlijke ACT-toolkit:

Je zou jezelf kunnen zien als een reiziger, een reiziger met een rugzak en een kompas. In deze rugzak zit jouw persoonlijke bagage, de dingen die jij moeilijk vindt. Denk aan lastige gedachten, gevoelens, lichamelijke ervaringen en opvattingen die je hebt over jezelf. Het liefste zou je deze rugzak natuurlijk afdoen. En dat is ook logisch, wie wil nu niet af van die vervelende ervaringen? Helaas blijkt dat niet mogelijk, deze ervaringen zitten namelijk in jou – die kun je niet zomaar kwijtraken. Je zou kunnen proberen de rugzak zover mogelijk van je af te houden, in de hoop dat deze lastige gedachten, gevoelens en lichamelijke gevoelens je dan minder raken. Maar wat blijkt, de rugzak wordt hierdoor alleen maar zwaarder – je krijgt alleen maar meer last van jouw persoonlijke bagage.

Wellicht is het goed om even om je heen te kijken, naar de mensen in jouw omgeving (medereizigers). Als je goed kijkt, zie je dat iedereen zo zijn eigen bagage heeft. Misschien is het probleem niet zozeer de bagage, maar meer hoe je ermee om gaat. In plaats van proberen deze rugzak te legen (of geheel kwijt te raken), kun je misschien gaan onderzoeken hoe je deze op een gezonde manier kunt meedragen op je reis. Want zodra je niet meer zo aan het worstelen bent met jouw rugzak, heb je weer meer aandacht voor de reis zelf en kun je weer alles in je opnemen wat er om je heen te zien en beleven is. Ook ontstaat er ruimte om stil te staan bij jouw eigen innerlijke kompas – waar wil jij naartoe met jouw reis/leven?

Op deze manier kun jij je levensreis voorzetten, waarbij je kiest voor het pad dat het beste aansluit bij wat jij belangrijk vindt, dat je leven betekenis geeft. En ja, daarbij neem je die persoonlijke bagage gewoon mee op de reis – in die rugzak.

N.B. Deze metafoor is [hier](#) ook te downloaden als PDF.



Gedragstherapie als Grondslag voor ACT

Door: Tim Batink

Acceptance and Commitment Therapy (ACT), is een vorm van gedragstherapie. Om optimaal met ACT te kunnen werken, is een basiskennis van de gedragstherapie en de Relational Frame Theory (RFT, de onderliggende theorie van ACT) van meerwaarde. In onderstaande korte video komen in twee minuten de belangrijkste gedragstherapeutische principes aan bod en wordt er op een toegankelijke manier RFT geïntroduceerd.



Graag geven we een aantal concrete voorbeelden hoe de gedragstherapeutische basisprincipes ook belangrijke principes zijn bij ACT. Te beginnen met de functie-analyse (ABC-analyse). Deze wordt bijvoorbeeld al gebruikt bij de start van de ACT-behandeling: tijdens de ACT-casusconceptualisatie. En als je nader inzoomt op het ACT-proces Creatieve Hopeloosheid, herken je wellicht ook deze zelfde functie-analyse; nu gericht op de emotionele-coping.

Een basisbegrip van de RFT zorgt ervoor dat je begrijpt waarom er bij ACT o.a. gewerkt wordt met Acceptatie en Defusie: Experientiele Vermijding (*vermijding van negatieve emoties*) en Fusie (*samenvallen met het denken*) zijn beiden natuurlijke uitkomsten van ons talige leersysteem. Goed begrip van de onderliggende mechanismen, maakt dat ACT niet wordt ingezet als verzameling van oefening en metaforen (*trucje*), maar dat je oog blijft houden voor het beïnvloeden van de verschillende ACT-processen (*in de meer flexibele richting*).

Mocht je je graag op een toegankelijke manier verder willen verdiepen in de conditioneringsprincipes, dan raad ik je aan [deze](#) video te bekijken. Voor een uitgebreide verdere verdieping in de Gedragstherapie, is [Inleiding to de Gedragstherapie](#) een toegankelijk en up-to-date handboek. Mocht je je graag laagdrempelig verder willen verdiepen in RFT, heb ik hier een kijk tip voor je: de [RFT-video van ACT-Aunty](#). Wil je je uitgebreid verdiepen in RFT? Dan is de gratis eLearning van Foxy Learning aan te raden. Deze is [hier](#) te vinden.



Hoe start ik een ACT-intervisiegroep?

Door: Tim Batink

Een mooie manier om na opleiding en supervisie jouw ACT-vaardigheden verder uit te bouwen en aan te scherpen is middels interventie. Je zou interventie kunnen definiëren als een vorm van deskundigheidsbevordering, waarbij professionals een beroep doen op collega's om me te denken over persoonsgebonden en rolgebonden vraagstukken en knelpunten in de klinische praktijk. Er zijn verschillende interventie-modellen beschikbaar om een interventie-groep vorm te geven. In de USA is er specifiek model voor ACT ontwikkeld: het Portland Model (Thompson et al., 2015). Dit model geeft houvast in de vorm van structuur en focus, om zo effectieve ACT-interventie bijeenkomsten te realiseren. In dit artikel zullen we het Portland-model beknopt introduceren.

Deel I: Introductie & Opening

Tijdens het eerste deel van de interventie-bijeenkomst er is aandacht voor een heldere bepaling van de structuur en focus van de interventie-bijeenkomst. Deze structuur wordt gewaarborgd door drie verschillende rollen:

- Opening Exercise Leader: Leidt de start-oefening van de interventie-bijeenkomst *(en geeft gelijk de mogelijkheid voor een groepslid om te oefenen met het voordragen van geleide oefeningen)*.
- Group-leader: Deze verzorgt de bewaking van de structuur van de interventie-bijeenkomst en verzorgt eveneens de tijdsbewaking.
- Process-facilitator: Waakt ervoor dat de groep een ACT-focus blijft behouden en stuurt waar nodig bij.

Opzet deel I:

1. Start met een aandachtsoefening zodat iedereen met aandacht in hier en nu aanwezig is, alsook in verbinding kan staan met de onderliggende waarden waarom hij/zij aan deze groep deelneemt (10 minuten).
2. Opening interventie (40 minuten)
 - Introductie-ronde *(indien er nieuwe leden zijn, anders overslaan)*.
 - Check of de verdeling van de drie interventie-rollen helder is.
 - Bekijken of rollen voor eerste deel van de interventie verdeeld zijn.
 - Stilstaan bij openstaande zaken van vorige bijeenkomst.
 - Bepaal de agenda voor deze bijeenkomst *(mededelingen, kort casuïstiek-vragen, theoretische discussie)*.
 - Bepaal de te besteden tijd per punt en loop zo de verschillende punten na. Agendapunten die niet aan bod zijn gekomen opschrijven voor de volgende bijeenkomst.

Deel II: Experiential Skills Building

Dit deel staat in het teken van vaardigheids-training, door ACTief aan de slag te gaan met rollenspellen. Hierbij zijn de volgende rollen te verdelen:

- Skills-builder → Therapeut die wil oefenen met bepaalde oefening / ACT-proces.
- Assistant to Skills-builder → Ondersteund de therapeut tijdens zijn oefening, als hij/zij daarom vraagt.
- Case-presenter → De casus / cliënt.
- Hexaflex-monitor → Observator die de verschillende ACT-processen monitort tijdens de oefening (*ook de processen die niet expliciet de focus zijn van de beoogde oefening*).

Opzet deel II:

1. Skills-building: Oefenen in een rollenspel (30 minuten).
2. Debriefing: Skill-builder & Case-presenter delen ervaringen uit het rollenspel (5 minuten per persoon).
3. Hexaflex monitor deelt vervolgens zijn / haar observaties (5 minuten).
4. Technische discussie: Tezamen bespreken van het rollenspel. Wat was ACT-consistent, wat was niet consistent? (20 minuten).
5. Verdelen van de rollen voor deel I van de volgende intervisie bijeenkomst (5 minuten).

Het Portland-model betreft dus een zeer uitgebreid intervisie-model. Vanuit tijds-perspectief kan er ook voor worden gekozen om Deel I en Deel II af te wisselen (*ene bijeenkomst Deel I, tweede bijeenkomst Deel II*). Het is zeer aan te raden om Deel II (*het Skills-Building-deel*) niet te gaan vermijden. Vaardigheden ontwikkelen je alleen door er ook mee te gaan oefenen!

Interesse in het Portland-model?

De ontwikkelaars hebben het model volledig uitgeschreven in [dit](#) artikel. Collega Annick Seys en Jacqueline A-tjak hebben ook een handzaam boekje over intervisie geschreven ([Intervisie met impACT](#)), waarbij in één van de hoofdstukken het Portland-model ook uitgebreid wordt uitgewerkt.

Welkom!



De ACBS BeNe, wat moet ik ermee?

Door: Tim Batink

De **ACBS BeNe** is de Belgisch – Nederlandse ACT-vereniging (*dochtervereniging van de internationale Association for Contextual Behavioral Science – ACBS*). In het onderstaande animatiefilmpje stelt de vereniging zich graag even voor:



De ACBS BeNe richt zich op het faciliteren van een professionele online én offline community die werkt rond Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Relational Frame Theory (RFT) en aanverwante richtingen, alsook het actief delen van kennis en ervaring, expertise te verbreden en te verdiepen door leden uit verschillende disciplines uit te nodigen voor netwerkmeetings, workshops, webinars en (online) congressen.

Onlangs werd de nieuwe website van de ACBS BeNe gelanceerd. Naast een nieuw jasje, zijn er ook op het vlak van functionaliteit een aantal zaken verbeterd. Wellicht wel de belangrijkste verbetering: de zoek een therapeut functie. Deze is geheel herzien en geeft een (*onafhankelijk*) overzicht van alle ACT-therapeuten in Nederland en België (*tip: gebruik filter leden op beroepsinformatie, om te kunnen filteren op beroep, doelgroep & provincie*). Handig dus, als je op zoek bent naar een ACT-therapeut!*

Waarom zou jijzelf als professional lid worden van de ACBS BeNe?

- Ontmoet andere collega's die bezig zijn met ACT.
- Wordt opgenomen in het overzicht van ACT-therapeuten in België en Nederland.
- Korting op alle evenementen georganiseerd door ACBS BeNe (*Zoals de ACT-workshop van de internationale ACT-expert Rikke Kjelgaard, 25 maart te Antwerpen*)
- Ontvang de maandelijkse verenigingsnieuwsbrief.

Lid worden kan al vanaf 15 euro! Kijk op de vernieuwde website van de **ACBS BeNe** voor meer informatie.

* = Gezien alle leden opnieuw hun gegevens moeten invoeren, is het overzicht momenteel nog niet compleet (naar verwachting zal dit op korte termijn wel weer het geval zijn).



ACT-vragen & antwoorden: ACT in de Praktijk

Door: Anique Vos

ACT in Actie – Cursus en Opleiding geeft reeds 12,5 jaar cursussen aan professionals en heeft al meer dan 6000 professionals opgeleid in ACT. Tijdens onze cursussen krijgen we uiteraard regelmatig goede vragen van de cursisten. In deze blog zullen we stilstaan bij drie veelgestelde vragen over het gebruik van ACT in de Praktijk - en proberen wij deze kort en helder te beantwoorden.

Vraag 1: Op welke manieren kan ik ACT inzetten in de praktijk?

Er zijn globaal genomen drie manieren waarop ACT ingezet kan worden: gestructureerd, flexibel en eclectisch. Als we kijken naar de eerste vorm, gestructureerd, zijn er twee routes die vaak worden gebruikt. Meestal wordt er met creatieve hopeloosheid gestart (*route 1*), dit vormt de basis voor ruimte om een nieuwe route te gaan bewandelen. Dit kan vervolgens opgepakt worden vanuit de reguliere route startend met acceptatie of er kan gekozen worden om Waarden als startpunt te nemen (*route 2*).

Deze laatste zou een goed route kunnen zijn als er meer gewerkt wordt met ACT als training of wanneer de intrinsieke motivatie tot verandering versterkt dient te worden, hierin zal het toegewijd handelen de Acceptance-processen nodig hebben om verder te ontwikkelen. Overigens is het mogelijk om vanuit elk ACT-proces de starten, het is dus zeker niet zo dat je vastzit aan deze twee routes!

Op het moment dat je kiest voor flexibel werken, haak je in op datgene dat op dat moment in de spreekkamer aanwezig is en zorgt er op deze manier voor dat de diverse processen aan de orde komen. Bij eclectisch werken worden onderdelen van ACT ingezet.

Vraag 2: Wanneer maak je de overstap naar een nieuw ACT-proces in de behandeling?

Afhankelijk van diverse aspecten kun je ervoor kiezen om door te gaan naar het volgende thema; op basis van tijd/aantal sessies die gegeven kunnen worden, op basis van datgene dat ingebracht wordt en op basis van de structuur die aangehouden wordt. Het voordeel is dat er altijd teruggepakkt kan worden op een thema, als iemand hier niet volledig "klaar" mee is. Je zult ook merken dat diverse thema's tegelijk in de kamer zijn. Om de overstap te maken naar een nieuw ACT-proces in een sessie kan gebruik gemaakt worden van eigen thema's van cliënt, bijvoorbeeld eerder besproken kritische regels kunnen ter introductie gelden als start van defusie.

Vraag 3: Hoe ziet een ACT-sessie in de praktijk uit?

Vooropgesteld dat hier geen eenduidig antwoord op is, kan de volgende richtlijn aangehouden worden. In een sessie is vaak 1 metafoor en 1 à 2 oefeningen voldoende. De ingebrachte informatie van cliënt kan gebruikt worden ter introductie van een nieuw proces, alsook het inzetten van een metafoor of oefening. Voorkom teveel cognitief bezig te zijn en richt je voornamelijk op het ervaringsgericht werken. De psycho-educatie kan later in de sessie volgen.

Verder kan het ondersteunend werken als de cliënt jou als therapeut kan ervaren als medemens. Dit kun je bereiken door openheid te geven over eigen ongemak (*bijv. regels, een kritisch verstand of moeite met in het moment blijven*) binnen de diverse processen. Je bepaalt hierin natuurlijk zelf waarover en in hoeverre je openheid geeft.

We zijn erg benieuwd wat jullie vonden van deze reeks, reacties zijn heel welkom (info@actinactie.nl). Heb je de eerdere blogs gemist? Geen zorgen, deze zijn allemaal terug te lezen op de [**ACT in Actie nieuws pagina**](#).



Waarden, Doelen & Behoeften

Door: Tim Batink

Onlangs kreeg ik via LinkedIn de vraag of ik in een paar regels het verschil zou kunnen uitleggen tussen Waarden, Doelen & Behoeften. Een interessante vraag, waar ik graag deze blog aan besteed – om te pogen hierop een antwoord te geven vanuit een ACT-perspectief.

Doelen:

Doelen zijn concrete dingen waar je naar streeft in de toekomst. Je kunt doelen concreet behalen, afvinken (*of als het niet lukt, er een kruis door zetten*). Doelen kunnen verschillende onderliggende drijfveren hebben waaronder pijn (*wat je NIET wil in je leven*), behoeften, alsook waarden (*wat je WEL wil in je leven*). Het risico van een doelgericht / resultaat gericht leven, is dat je vooral bezig bent met de toekomst en minder aandacht hebt voor het hier nu. En zodra je jouw doel hebt bereikt, ben je even stuurloos – moet je weer op zoek naar een nieuw doel. Ook zijn doelen kwetsbaar voor mentaal zwaar weer (*angst, somberheid, etc.*) – ze kunnen al snel leeg en betekenisloos voelen.

Tenslotte kunnen doelen ver af komen te staan van een betekenisvol leven: je kunt zo heel succesvol zijn en tegelijk alsnog doodongelukkig zijn met je leven. Nu is het uiteraard niet zo, dat het stellen van doelen per definitie 'slecht' is. Je kunt namelijk ook doelen stellen vanuit jouw persoonlijk waarden (*en zodra je hier dan ook concreet actie op onderneemt, noemen we dit binnen ACT Toegewijd Handelen*).

Waarden:

Waarden betreffen de dingen die jij fundamenteel belangrijk vindt, die jouw gedrag in het hier en nu richting kunnen geven. Het betreft hier ook een bewuste keuze, iets waar jij als persoon voor wil gaan staan. Waarden geven vaak meer houvast dan doelen en zijn ook minder kwetsbaar voor het eerder genoemde mentale zware weer. Het betreffen jouw fundamentele drijfveren, datgeen wat jouw leven betekenis geeft.

In tegenstelling tot een doel, kun je een waarde echter niet behalen / afvinken (*bijvoorbeeld eerlijkheid, deze kun je niet afvinken / bereiken*), je bent er nooit mee klaar. Het geeft je elke dag opnieuw richting om je acties op af te stemmen – waarbij je zelf de keuze hebt om ernaar te handelen (*of niet*). Je zou waarden kunnen zien als jouw interne persoonlijke kompas, die je richting blijft geven op jouw levensreis.

Behoeften:

Het onderwerp behoeften wordt binnen ACT niet zo expliciet uitgewerkt. Dus daarmee reist eerst vraag: hoe definieer je behoeften (*en wat is het verschil met wensen, iets voor een andere keer...*)? Een behoefte zou kunnen worden gedefinieerd als een ongewenste discrepantie tussen een actuele situatie en een gewenste situatie. Daarbij kan dit zowel gaan over fysieke behoeften als psychologische behoeften, welke we van nature graag zien vervuld. Er is overlap tussen de concepten behoeften en waarden, op het punt dat beiden in het hier en nu richting kunnen geven aan ons gedrag.

Er zijn echter ook verschillen: behoeften kun je vervullen waarna ze geen richting meer geven in je leven. Waarden kun je niet 'vervullen' ze blijven relevant voor je – ze zijn duurzamer en blijven richting geven. Een ander belangrijk verschil betreft het feit dat een behoefte niet in lijn hoeft te liggen met jouw persoonlijke waarden.

Graag demonstreer ik dit met een persoonlijk voorbeeld:

Een van mijn persoonlijke waarden is gezondheid – waarbij een van mijn concrete doelen is om wekelijks op de woensdagen met een vriend een rondje te gaan wielrennen in het Limburgse Heuvelland (*Toegewijd Handelen*). Nu is het zo, dat ik op sommige woensdagen daar helemaal niet zoveel zin in heb (*no offence Jeroen*), dat ik moe ben en dat ik behoefte voel om lekker op de bank een serie te kijken.

In dit geval liggen mijn waarden en behoeften niet op één lijn en is het aan mij een keuze te maken. Daarbij kies ik er (*gelukkig*) meestal voor om niet te gaan voor de directe behoeftebevrediging (*op de bank blijven hangen en een serie kijken*), maar alsnog op de fiets te stappen om te werken aan mijn waarde gezondheid. Waarden stellen ons dus ook in staat, om niet te gaan voor de korte termijn beloning maar te investeren in de lange(re) termijn.

Het is dus zo, dat behoeften, waarden en doelen op één lijn kunnen liggen. Dit is echter zeker niet vanzelfsprekend, behoeften kunnen ook voortkomen uit ongemak of pijn, waardoor deze niet in lijn hoeven te liggen met de waarden. En ditzelfde geldt voor doelen: deze kunnen gebaseerd zijn op fundamentele persoonlijke waarden – echter ook op basis van pijn. Vanuit ACT gebruiken we Waarden dan ook als anker voor ons gedrag, zodat wij ons gedrag afstemmen op wat écht belangrijk voor ons is (*zelfs als we er eigenlijk even geen zin in hebben*).

N.B. ACT-expert Russ Harris heeft een leuke video gemaakt over het verschil tussen waarden en doelen, deze is [hier](#) te bekijken.



Van Klacht naar Veerkracht – Transdiagnostische ACT-interventie

Door: Tim Batink

Ruim tien jaar geleden ben ik ([Tim Batink](#)) begonnen met het ontwikkelen van een transdiagnostische interventie gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Daar waar de eerste versie onder de titel: “Stop met vechten, Start met leven” werd gepubliceerd – is de huidige geheel herziene versie al jaren bekend onder de nieuwe titel: **“Van Klacht naar Veerkracht”**. In deze blog neem ik jullie graag even mee op deze reis, waarbij we zowel zullen stilstaan bij de ontwikkeling van de interventie alsook naar het verrichte onderzoek en de huidige evidence base.

Van Klacht naar Veerkracht is dus een transdiagnostische, op ACT gebaseerde interventie. Er is zowel een fysieke versie van de interventie (*handleiding & werkboek – 8 sessies*), alsook een eHealth-variant* van 9 modules beschikbaar (*o.a. via Minddistrict, Therapieland, Karify & Embloom*). De Van Klacht naar Veerkracht interventie helpt een cliënt om zijn persoonlijke veerkracht te vergroten, zodat deze op een meer flexibele manier kan omgaan met de obstakels die op zijn pad zijn komen waardoor deze weer kan gaan investeren in de dingen die écht belangrijk voor hem/haar zijn. Er is dus niet alleen aandacht voor de klacht (*wat wil een cliënt NIET in zijn leven*), maar ook voor betekenisverlening (*wat wil een cliënt WEL in zijn leven*).

De interventie is bij een breed scala aan problematieken inzetbaar (*denk o.a. aan depressie, angst, stress & chronische pijn*), waarbij deze zowel kan worden ingezet in de POH-GGZ, Basis-GGZ en (*als deelbehandeling*) in de Specialistische GGZ.

De ontwikkeling van de “Van Klacht naar Veerkracht” interventie is in 2010 van start gegaan in de klinische praktijk: bij de RIAGG Maastricht. Bij de specialistische behandelkliniek U-center kon de “Van Klacht naar Veerkracht”-interventie verder worden doorontwikkeld. Parallel is ook het wetenschappelijk onderzoek opgestart naar de effectiviteit van deze interventie – in samenwerking met de Universiteit Maastricht en de KU-Leuven. Uit onderzoek bij een heterogene specialistische GGZ-populatie (*diverse AS1 en AS2 problematiek*) bleek de interventie effectief te zijn in het vergoten van Psychologische Flexibiliteit & Kwaliteit van leven ([Batink et al, 2016](#)).

* Meer informatie over de inhoud en opzet van de eHealth-variant van de Klacht naar Veerkracht module is [hier](#) te vinden.

Vervolgens is er in 2018 in samenwerking met Embloom een eHealth-module ontwikkeld op basis van de “Van Klacht naar Veerkracht” interventie. Vanuit de Open Universiteit is er onderzoek gedaan naar de gebruiksvriendelijkheid en effectiviteit van deze eHealth-interventie. De resultaten van de gebruiksvriendelijk zijn reeds bekend; de module wordt positief beoordeeld, waarbij het merendeel van de deelnemers aangaf dat de interventie hen hielp in de omgang met lastige gedachten en gevoelens [70%] alsook hielp om te investeren in hun leven [60%] (Verdood et al, in submission).

Ook zijn dit jaar de eerste resultaten aangaande de effectiviteit van deze eHealth-interventie bij de algemene populatie bekend; deze had een significant effect op het vergroten van de Psychologische Flexibiliteit en het Welbevinden van deze groep (Reijnders et al, 2022). Collega Dr. Jennifer Reijnders werd op het ACT-congres in den Bosch kort geïnterviewd over het onderzoek naar de Van Klacht naar Veerkracht eHealth-module, het interview is onderstaand terug te kijken:





Flexibel werken met ACT: De ACT-dobbelsteen

Door: Tim Batink

Ter ondersteuning van het meer flexibel werken met Acceptance and Commitment Therapy (ACT), hebben wij een ACT-dobbelsteen ontwikkeld waarbij elk vlak van de dobbelsteen correspondeert met één van de zes ACT-processen (*aangeduid met de letter*). Op de punten van de hexaflex, zijn er ook stippen gezet (1 t/m 6) – waarmee de dobbelsteen ook zijn reguliere functie blijft behouden. Deze ACT-dobbelsteen is flexibel inzetbaar, zowel voor de therapeut als voor de cliënt. Onderstaand volgen een aantal voorbeelden van hoe je de dobbelsteen zou kunnen inzetten. Voel jullie echter vooral ook vrij om zelf eigen werkvormen & oefeningen te bedenken!

Werkvormen voor Therapeuten:

Hexadancing:

De dobbelsteen kan worden gebruikt, om jezelf als therapeut verder te bekwamen in het flexibel schakelen tussen de verschillende ACT-processen. Zo zou jij tijdens een intervisie-rollenspel elke drie minuten de dobbelsteen kunnen werpen – waarna je je aandacht moet richten op het ACT-proces wat de dobbelsteen aangeeft.

Verandering van perspectief:

Mocht je vast zijn gelopen tijdens een ACT-traject, zou deze dobbelsteen ook soelaas kunnen bieden. Kijk eens of je een ingang kunt vinden vanuit het proces wat de steen aangeeft? Lijkt deze niet bruikbaar? Rol opnieuw – en kijk of dit wellicht een ingang geeft. Dit is een beetje speelse manier, van je behandelperspectief te verbreden.

ReflACT:

Rol de dobbelsteen en kijk welk proces boven komt liggen. In hoeverre heb je het gevoel dat je dit ACT-proces voldoende beheerst, zowel als mens, alsook als professional? Wat gaat goed? En wat verdient wellicht nog wat aandacht?

Werkvormen voor Cliënten:

Psychoeducatie:

De AiA-dobbelsteen heeft in zichzelf als een functie, namelijk het bewust maken van de zes verschillende ACT-processen bij de cliënt. Daarnaast kan het de cliënt ook helpen zelf ACTief aan de slag te gaan met de verschillende ACT-processen.

PrACTice:

De verschillende ACT-processen zijn eigenlijk ook vaardigheden. En vaardigheden ontwikkel je alleen door er concreet mee te gaan oefenen. Dus rol de dobbelsteen en ga komende 15 minuten even ACTief aan de slag met dit ACT-proces.

Verandering van perspectief:

Zodra je merkt dat je weer aan het worstelen bent met je zelf, rol dan de dobbelsteen en ga eens na hoe dat ACT-proces jou kan helpen om om te gaan met dit obstakel.

ReflACT:

Rol de dobbelsteen en kijk welk proces boven komt te liggen. In hoeverre heb je het gevoel dat jij dit ACT-proces reeds in de vingers hebt? Heb je wellicht favoriete metaforen of oefeningen? En kan dit proces op dit moment iets betekenen voor jou?

P.S. Heb jijzelf nog een leuke werkvorm bedacht? Mail deze dan naar info@actinactie.nl!



Waar kan ik een ACT-therapeut vinden?

Door: Tim Batink

Met enige regelmaat krijgen wij de vraag van hulpverleners (*alook van cliënten*) waar ze een ACT-therapeut in de regio kunnen vinden. Op de website van de ACT-vereniging (ACBS BeNe) staat een overzicht van ACT-hulpverleners in Nederland en België. Dit overzicht kun je vinden onder het kopje: **Zoek een Therapeut**.

Op de overzichtspagina is ook een filterfunctie beschikbaar, zodat je snel een therapeut in de buurt vinden. Deze filterfunctie is te vinden via de knop: Filter leden op beroepsinfo. Je kunt dan filteren op beroep, op provincie (NL & BE), het aanbod aan cliënten (*individuele begeleiding, groepsbegeleiding, relatietherapie, cursus / training – en of dat al dan niet online wordt aangeboden*) en tenslotte kan er ook gericht worden gezocht naar hulpverleners die gespecialiseerde zijn in het behandelen van bepaalde problematieken (*denk aan angst en stemmingsproblematiek*).

Het is daarbij wel belangrijk te realiseren dat ACT-therapeut géén beschermde titel is. Daarom is het van belang om bij de therapeuten in het ledenoverzicht te kijken naar de gevolgde ACT-scholing, alsook het basisberoep van de betreffende behandelaar (*Psycholoog, GZ-Psycholoog, Psychotherapeut, Klinisch Psycholoog, etc*). Deze informatie is te vinden op de profielpagina van de betreffende therapeut.

Vergoedingen van de behandeltrajecten hangen ook af van het basisberoep van de professional en of ze werkzaam zijn voor een instelling of via een eigen praktijk. Via een eigen praktijk, is een BIG-registratie nodig voor een volledige vergoeding (*soms wordt er een deel vergoed vanuit de aanvullende verzekeringen bij niet BIG-geregistreerde beroepen*).

Ben jij zelf geschoold in ACT, maar sta jij nog niet vermeld als ACT-hulpverlener op de website van de ACBS BeNe? Waarschijnlijk komt dat, omdat je nog geen lid bent van de vereniging. **Lid worden kan al vanaf 15,- euro**. Naast vermelding als ACT-therapeut, krijg je toegang tot het ledendeel van de website (*met gratis ACT-materiaal*)! Ben je wel al lid van de ACBS BeNe, dan heb je waarschijnlijk nog geen nieuw persoonlijk profiel aangemaakt op deze nieuwe website. Doe dat dan alsnog snel!

Tenslotte handig om te weten, via dezelfde zoekfunctie kan er ook worden gezocht naar ACT-supervisors! Dit kan door onder het kopje Zoek een Therapeut, te kiezen voor de eerste knop: filter op aanbod. Kies vervolgens voor supervisie.



Diagnostiek





ACT-casusconceptualisatie: Drie vragen per ACT-proces

Door: Tim Batink

Gezien de primaire focus van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) niet het reduceren van klachten is – maar het vergroten van psychologische flexibiliteit, is de reguliere klachtgerichte classificerende diagnostiek (DSM-5-TR) dan ook minder informatief voor een ACT-traject. Het is echter wel van belang om relevante informatie te hebben verzameld, alvorens te starten met een ACT-traject.

Een goede ACT-casusconceptualisatie kan helpen met het vormgeven van een ACT-traject op maat. Eén van de belangrijke onderdelen bij een ACT-casusconceptualisatie betreft het in kaart brengen is van de actuele psychologische flexibiliteit bij de cliënt. Deze psychologische flexibiliteit bestaat uit de zes onderliggende processen, te weten: Acceptatie, Defusie, Zelf als Context, Hier en Nu, Waarden & Toegewijd Handelen. Deze zes processen worden vervolgens op een continuüm beoordeeld, van inflexibel naar flexibel. Wij hebben per ACT-proces drie concrete vragen geformuleerd die je kunnen helpen bij het maken van een inschatting van elk van de zes specifieke ACT-processen bij jouw cliënt.

Acceptatie:

1. Wat zijn de emotionele controlestrategieën van de cliënt (*controle, vermijding, afleiding*), en in hoeverre worden deze ingezet?
2. In hoeverre is cliënt gefocust op zich goed proberen te voelen?
3. In hoeverre kan de cliënt reeds ruimte geven aan zijn vervelende ervaringen?

Defusie:

1. In hoeverre kan iemand zijn gedachten van afstand bekijken / uit zijn hoofd komen (*versus piekeren*)?
2. Kan iemand zijn gedachten observeren i.p.v. er automatisch op te reageren / analyseren.
3. Kan iemand vanuit werkbaarheid met zijn gedachten omgaan i.p.v. waarheid.

Zelf als Context:

1. Welke rollen dicht de cliënt zichzelf toe? In hoeverre is hij bewust van zijn constante zelf (*ik ben*)?
2. In hoeverre kan de cliënt flexibel omgaan met zijn zelfconcept (*eigenschap als keuze i.p.v. eigenschap als automatisme*)?
3. Hoe staat het met zelfcompassie?

Hier en Nu:

1. In hoeverre is er voldoende aandacht voor het hier en nu (i.p.v. focus op verleden en toekomst)?
2. Is er aandacht voor alle aspecten van het hier en nu: binnen- & buitenwereld, alsook positieve en negatieve aspecten?
3. Handelt de cliënt regelmatig met aandacht of vooral vanuit de automatische piloot?

Waarden:

1. Heeft de cliënt zicht op wat echt belangrijk is voor hem / haar?
2. In hoeverre kan de cliënt contact maken met eigen wensen, behoeften en drijfveren?
3. Zijn de drijfveren van de cliënt intern of juist extern opgelegd (verwachtingen)?

Toegewijd Handelen:

1. Wordt er gehandeld vanuit waarden of vanuit andere drijfveren (v.b. angst, regels of zelfbeeld)?
2. In hoeverre is iemand in staat om om te gaan met obstakels en te blijven investeren in de gekozen waarde?
3. In hoeverre kan iemand zijn handelen flexibel aanpassen als blijkt dat zijn acties niet het gewenste effect hebben?

Naast het klinische interview is het ook mogelijk de psychologische flexibiliteit van een cliënt in kaart te brengen middels testdiagnostiek. De Flexibiliteits Index Test (FIT-60) is een vragenlijst bestaande uit 60 items – die zowel de algehele psychologische flexibiliteit, alsook de zes losse ACT-processen in kaart kan brengen. De FIT-60 is [hier](#) gratis beschikbaar.

N.B. Er is al langer kritiek op DSM als leidraad voor diagnostiek in de Nederlandse GGZ. In 2017 verscheen het boek *De DSM-5 Voorbij! Persoonlijke Diagnostiek in de Nieuw GGZ* van Jim van Os (niet geheel toevallig ook mijn initiële promotor, van mijn promotieonderzoek naar ACT). Een aanrader, voor wie zich verder wil verdiepen in deze materie!

FLEXIBILITEITS INDEX TEST (FIT-60)

Ontwikkeld door Tim Batink, Gijs Jansen & Hubert de Mey (Batink et al, 2012 & Batink et al, 2015).

Doel:

- In kaart brengen met psychologische flexibiliteit, alsook de onderliggende ACT-processen.
- Bruikbaar op behandelplan te bepalen & behandelprogressie te monitoren.
- Ook inzetbaar bij assessment van mindfulness, coping, kwaliteit van leven en psychologisch welbevinden.

Doelgroep:

Volwassenen: 18-75 jaar (al zijn er vanaf 15 jaar ook positieve ervaringen opgedaan).

Afname:

Invullen duurt +/- 15 minuten (zelfstandig).



Veerkracht in kaart Gebracht – De Flexibiliteits Index Test (FIT-60)

Door: Tim Batink

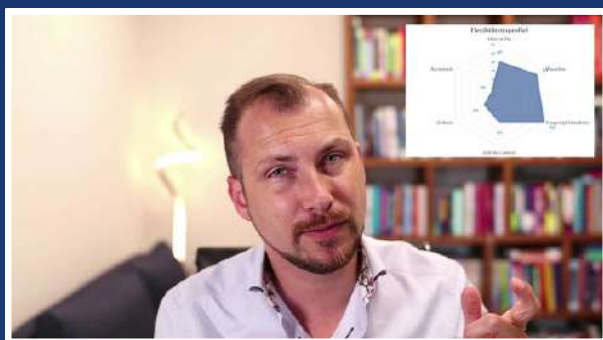
De Flexibiliteits Index Test (FIT-60) is een zelfrapportage-vragenlijst die zowel de psychologische flexibiliteit (*veerkracht*) van een persoon, alsook de onderliggende zes verschillende ACT-processen (*Acceptatie, Defusie, Zelf als Context, Aandacht voor Hier en Nu, Waarden & Toegewijd Handelen*) in kaart kan brengen (Batink, T., Jansen, G. & De Mey, H.R.A., 2012). De FIT-60 is goed te gebruiken als instrument waarmee bij aanvang van de behandeling de richting van een ACT-behandeltraject kan worden bepaald. Tevens is het instrument goed inzetbaar om de vorderingen van een ACT-therapie/training te monitoren.

De FIT-60 lijkt ook buiten de derde generatie gedragstherapie van meerwaarde te zijn als transdiagnostisch meetinstrument, aangezien deze ook kan worden gebruikt als een maat voor coping (*afleiding, vermijding, piekeren*) en als een maat voor kwaliteit van leven (*waarden en toegewijd handelen*). Tenslotte is de FIT-60 gratis te gebruiken.

Onderstaand volgt een korte video (+/- 10 minuten) waar de FIT-60 kort wordt geïntroduceerd en er tips en tricks worden gegeven over het gebruik ervan in de behandelpraktijk. De video is als volgt opgezet: Na een beknopte beschrijving van de opzet van de FIT-60, wordt er stilgestaan bij de psychometrische kwaliteiten (*o.a. betrouwbaarheid & validiteit*) van de Flexibiliteits Index Test. Vervolgens wordt er stilgestaan bij de vier beschikbare normgroepen, waarna er zal worden ingezoomd op de scoring, interpretatie en rapportage. Tenslotte zal er worden stilgestaan bij een aantal punten van aandacht bij het gebruik van de FIT-60.



Medio 2022 is er een nieuwe versie van het scoreformulier ontwikkeld die niet alleen automatisch de scores berekend voor de FIT-60, maar ook automatisch een visuele weergave van het flexibiliteitsprofiel genereert. Het is zelfs mogelijk om twee metingen (*bijvoorbeeld een voor- en nameting*) tegelijk weer te geven middels de scorevergelijker! In onderstaande video lopen wij graag even de nieuwe functies van het herziene FIT-60 scoreformulier met jullie door (2 minuten).



FIT-60 – Online versie:

Er is een online versie van de FIT-60 beschikbaar. Na het online invullen zal er automatisch een scoring worden getoond. Deze scores kunnen vervolgens worden geïnterpreteerd door deze met de normgroep te vergelijken die het meest overeenkomt met de betreffende deelnemers.

- Start [Nederlandse versie FIT-60](#)
- Start [Engelse versie FIT-60](#) (*nog niet gevalideerd*)

FIT-60 – Downloads:

Onderstaand volgen tenslotte de verschillende downloads van de FIT-60. Dit betreft zowel de vragenlijst zelf (*PDF*), het nieuwe scoreformulier (*Excel*), de gebruikershandleiding (*PDF*), alsook de publicaties die zijn verschenen aangaande de FIT-60 (*PDF*).

- [Flexibiliteits Index Test \(FIT-60\)](#)
- [Scoreformulier FIT-60 2.1 \(2023\)](#)
- [Gebruikershandleiding FIT-60](#)

FIT-60 – Publicaties:

- [Samenvatting kennis FIT-60 \(Anno 2020\)](#)
- [Introducerend artikel FIT-60 \(GZ-Psychologie\)](#)
- [Verdiepend artikel FIT-60 \(Tijdschrift voor Gedragstherapie\)](#)
- [Overzichtsartikel ACT-vragenlijsten \(Tijdschrift voor Psychiatrie\)](#)

Vragen over de FIT-60? Mail naar info@actinactie.nl



Wetenschap





Mijlpaal voor Acceptance and Commitment Therapy – Meer dan 1000 RCT's!

Door: Tim Batink

En op de valreep in 2022, nog een ongelooflijke mijlpaal voor de Evidence Base voor Acceptance and Commitment Therapy (ACT); de magische grens van 1000 gepubliceerde Randomized Controlled Trials is overschreden! Klik [hier](#) voor het volledige overzicht van de uitgevoerde ACT-RCT's.

Gezien het grote aantal studies kunnen meta-analyses en reviews ons helpen om overzicht en inzicht te krijgen in de onderzoeksresultaten aangaande de effectiviteit van ACT (*deze bundelen de resultaten uit de verschillende RCT's*). Echter ook het aantal meta-analyses en reviews beginnen ook aardig op te lopen; op moment van schrijven zijn er reeds meer dan 400 gepubliceerd (bron: [ACBS](#)) waardoor het opnieuw lastig werd het overzicht te behouden van de huidige evidence base.

Gloster en collega's ([Gloster et al., 2020](#)) hebben een uitgebreide review geschreven waarin al deze meta-analyses werden gebundeld tot een overzichtelijk geheel (*een soort meta-meta-analyse*). Onderstaand volgen de conclusies uit deze overstijgende review*:

Uit meerdere meta-analyses blijkt dat ACT een effectieve behandeling voor de volgende doelgroepen:

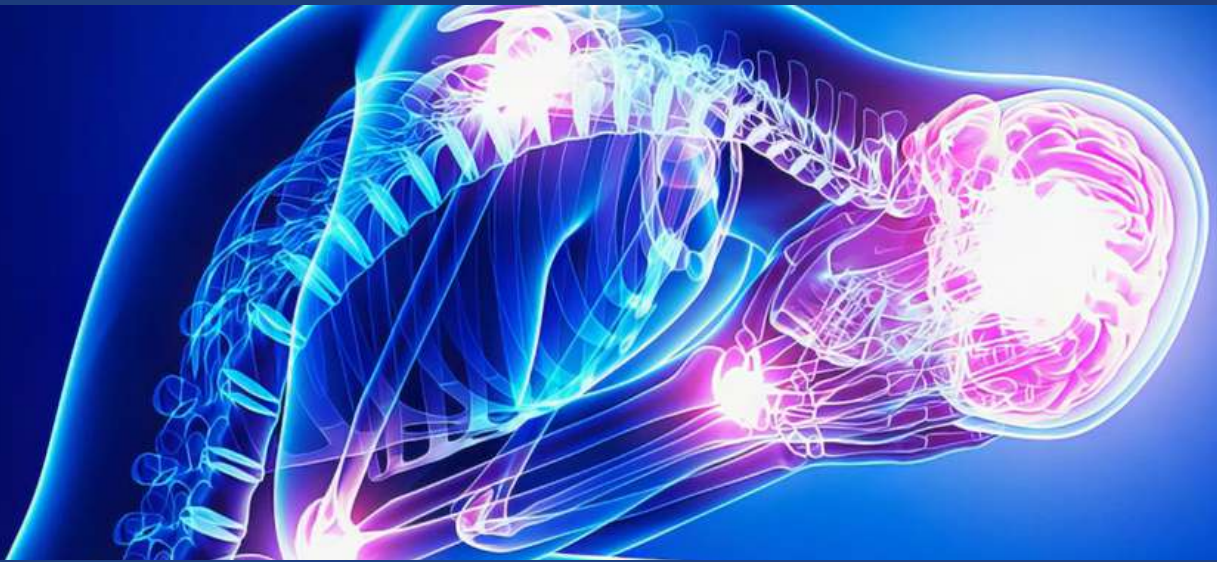
- Depressie
- Angst
- Verslaving
- Chronische pijn

Tevens blijkt ACT een effectieve behandeling voor de volgende doelgroepen (*één meta-analyse per groep*):

- Stress
- Eetstoornissen
- Somatische Klachten
- Fysieke Aandoeningen

ACT blijkt eveneens een effectieve interventie bij transdiagnostische groepen (*denk een meerdere overlappende / comorbide stoornissen*). Ook blijkt ACT effectief in het vergroten van de kwaliteit van leven, alsook van psychologische flexibiliteit.

* Voor de meest actuele stand van zaken aangaande evidentie van ACT voor specifieke aandoeningen, wordt aangeraden om via [PubMed](#) de meest recente meta-analyse / review op te zoeken.



ACT bij Chronische Pijn: Aanwezig zijn in de niet-oplossing. Een Systematische Review & Meta-analyse

Door: Tim Batink

“Aanwezig zijn in de niet-oplossing, dat is de essentie van de zorg”. Deze quote van de bekende Psychiater Dirk De Wachter zag ik onlangs voorbij-komen. Een quote die ook heel erg passend is, wanneer er vanuit ACT-perspectief wordt gekeken naar psychologische behandeling. En als er wordt ingezoomd op de ACT-behandeling van Chronische Pijn, kan deze uitspraak al helemaal niet treffender zijn.

Afgelopen maand is er een systematische review & meta-analyse verschenen in The Clinical Journal of Pain ([Ma et al, 2023](#)), over de effectiviteit van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) bij Chronische Pijn. Deze review en meta-analyse betreft een bundeling van het eerder uitgevoerde onderzoek van ACT bij Chronische pijn, om op basis van al deze onderzoeksresultaten de meest actuele stand van zaken te kunnen geven. In deze blog zullen kort de highlights van dit onderzoek aan bod komen.

Dit onderzoek begon met een literatuurstudie, waarbij er 3171 mogelijke relevante studies werden gevonden aangaande ACT bij Chronische Pijn. Hierna volgde er een uitgebreid selectieproces waarbij er uiteindelijk 21 kwalitatief hoogwaardige onderzoeken werden meegenomen in de meta-analyse. Uit de gebundelde resultaten van deze verschillende studies bleek dat ACT effectief was in het vergroten van acceptatie van de pijn, pijn gerelateerd functioneren en kwaliteit van leven.

Tevens bleek ACT effectief in het verlagen van de pijn intensiteit, alsook pijn gerelateerde angst en stemmingsklachten.

Een interessante bevinding was dat de langere ACT-behandeltrajecten groter effect leken te sorteren dan de kortere ACT-trajecten. Een andere interessante bevinding was dat de face-to-face interventies even effectief bleken dan het online aanbieden van ACT(!). Dit is hele relevante informatie, om mee te nemen in verdere ontwikkeling van ACT-interventies voor deze doelgroep (en waarschijnlijk ook relevant bij andere doelgroepen).

In deze meta-analyse van Ma en collega's (2023) werd geconcludeerd dat ACT een effectieve interventie is bij Chronische Pijn, waarbij deze even effectief bleek te zijn als CGT (en effectiever dan de andere actieve controle-interventies: o.a. toegepaste relaxatie en zelfexpressie). Deze zeer recent verschenen meta-analyse onderstreept opnieuw de meerwaarde van ACT bij Chronische Pijn.

Bron: [Ma TW, Yuen AS, Yang Z. The Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. Clin J Pain. 2023 Mar 1;39\(3\):147-157. doi: 10.1097/AJP.0000000000001096. PMID: 36827194.](#)

Klik [hier](#) voor de samenvatting van het originele artikel.



STOPtober: ACT & Roken

Door: Tim Batink

Deze oktober start alweer de 10e editie van Stoptober (<https://stoptober.nl/>), een jaarlijks initiatief om mensen te helpen met het stoppen met roken. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) wordt ook al meer dan 10 jaar ingezet in het ondersteunen van mensen met het stoppen met roken (Hernández-López et al, 2009).

Vorige maand is er een meta-analyse verschenen van Kwan en collega's (2023) aangaande de effectiviteit van ACT bij het stoppen met roken. In deze blog zullen kort de highlights van dit onderzoek aan bod komen. Er werden zeven elektronische databases geraadpleegd voor randomized controlled trials met betrekking tot ACT bij roken. Uiteindelijk werden er 19 ACT-RCT's geïdentificeerd, welke vervolgens werden meegenomen in de daarop volgende meta-analyse.

Uit de meta-analyse bleek dat ACT ten opzichte van andere interventies (o.a. Nicotinepleisters, CGT) effectief was in het helpen met het stoppen met roken, als er werd gekeken naar het direct effect (*minder dan drie maanden niet roken*), het effect op de korte termijn (*drie – vier maanden niet roken*), en het effect op medium-lange termijn (*6 maanden niet roken*). Echter ACT bleek op de lange termijn (*12 maanden*) niet effectiever in het stoppen met roken, in vergelijking met andere interventies.

Uit deze resultaten blijkt dat ACT dus een effectieve interventie kan zijn in de ondersteuning met het stoppen met roken. Echter gezien de effecten op de lange termijn niet beter zijn dan de gevestigde interventies, wordt aangeraden deze (*vooralsnog*) als aanvulling op de bestaande interventies in te zetten.*

Bron: Kwan YK, Lau Y, Ang WW, Lau ST. Immediate, Short-term, Medium-term, and Long-term effects of Acceptance and Commitment Therapy for Smoking Cessation: a systematic review and meta-analysis. *Nicotine Tob Res.* 2023 Aug 14;ntad145. doi: 10.1093/ntr/ntad145. Epub ahead of print. PMID: 37578846.

Klik [hier](#) om het abstract van het artikel te lezen.

* *Eén van de vooraanstaande onderzoekers in het veld is Jonathan Bricker, de ontwikkelaar van twee stoppen-met-roken-app gebaseerd op ACT: SmartQuit & iCanQuit. Deze apps zijn uitermate geschikt als add-on behandeling.*



Acceptance and Commitment Therapy – Een kritische noot

Door: Tim Batink

Het wetenschappelijk fundament van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) blijft gestaag groeien, in het meest recente RCT-overzicht staat de teller alweer op 1053 RCT's ([september 2023, Hayes](#)). Tevens zijn er meer dan 450 meta-analyse en reviews verschenen – waarbij de overkoepelde meta-analyse van Gloster (2020) tot op heden het meest complete overzicht geeft van de evidence base van ACT.

Er zijn echter ook kritische geluiden over zowel de evidence base, alsook de wetenschappelijke grondslag van ACT. Onlangs is er door het tijdschrift Behavior Therapy een special section over dit thema verschenen: **A Critical Appraisal of Acceptance and Commitment Therapy**. Deze sectie bestaat uit zes artikelen die verschillende ACT-gerelateerde onderwerpen aan een kritische beschouwing onderwerpen. In het introducerende artikel van deze special section wordt er door de editors McKay & O'Donohue (2023) een overzicht gegeven van de kritiekpunten uit deze zes papers.

Zeer recent is er ook een reactiepaper verschenen van ACT-founder Steven Hayes en collega's (2023), als aanvulling op deze special section. Daarbij starten de auteurs met aangeven dat dit reactiepaper geen puntsgewijs verweer zal zijn – deels omdat dit praktisch niet haalbaar is (*reageren op alle punten uit alle zes papers*) – alsook om uit de polariserende wij versus zij retoriek te blijven. In dit paper wordt er echter wel ingegaan op een aantal fundamentele punten van kritiek.

We zullen beginnen met het benoemen van de (*ons inziens*) vijf belangrijke kritiekpunten uit de special section. Daarbij hebben we gepoogd deze punten op een zo toegankelijk mogelijke manier te formuleren – in de kader van de leesbaarheid van deze blog (*het betreft namelijk een vrij theoretische discussie*).

Kritische noten:

1. De onderliggende wetenschapsfilosofie van ACT, het functioneel contextualisme, wordt gekenmerkt als amoreel, vanuit één van de gestelde basisprincipes: doen wat werkt om je doelen te behalen (*werkbaarheid*). Daarbij zou het doel alle middelen heiligen en is er risico op amoreel, instrumenteel gedrag (*verdraaien van de waarheid, ondermijnen van maatschappelijke waarden, etc.*) vanuit de wetenschappers.
2. Relational Frame Theory (RFT) wordt als theoretisch fundament gezien voor ACT, echter de empirische evidentie ontbreekt hiervoor.
3. De verschillende ACT-processen zijn niet helder en concreet genoeg gedefinieerd.
4. ACT-onderzoeken gebruiken vaak meetinstrumenten die psychometrisch niet voldoende onderbouwd zijn. Een van de voorbeelden die daarbij wordt genoemd betreft één van de meest gebruikte ACT-instrumenten, de AAQ.

Deze wordt in ACT-onderzoek vaak gebruikt als maat voor psychologische flexibiliteit, terwijl het instrument niet alle zes onderliggende ACT-processen van in kaart kan brengen.

5. De kwaliteit van (*een deel van*) de uitgevoerde onderzoeken is twijfelachtig, het onderzoek heeft met name plaatsgevonden in westerse rijke landen en er lijkt een positieve publicatie bias te zijn.

Graag vervolgen wij dit blog met een reflectie van Hayes en collega's (2023) op bovenstaande kritische kanttekeningen. Wij zullen dit hier voor de overzichtelijkheid wel puntsgewijs doen, waarbij we hebben gepoogd de reactie zo bondig mogelijk te beschrijven.

Repliek:

1. Er lijkt een misverstand te zijn ontstaan over wat het doel van functioneel contextualisme. Vanuit het functioneel contextualisme, worden hier namelijk geen persoonlijke waarden en doelen mee bedoeld zoals deze worden gebruikt in ACT, echter vooraf gestelde analytische doelen (*publically stated, fully specified truth criterion*) door de wetenschappers.

2. Dit punt van kritiek wordt inderdaad deels erkend, de wetenschappelijke onderbouwing voor RFT als theoretische onderlegger van ACT-interventies blijft achter. Er is echter wel degelijk voortgang geboekt in RFT: er is een toegepaste versie van RFT ontwikkeld (*clinical RFT*) en het framework wordt nu zelf door wetenschappers buiten de gedragstherapie (*o.a. cognitie gebruikt*).

3. De verschillende ACT-constructen zijn concreet uitgewerkt in middle-levels termen, als handvat voor professionals in de praktijk, welke zijn gebaseerd op functionele analyses die zijn gegrond in RFT, traditionele leertheorie en evolutionary science. Deze zijn echter altijd in ontwikkeling, dus er zal nooit een finale definitie zijn van een middle-level term.

Een ander voorbeeld vanuit de gedragstherapie, is de middle-level term agressie: een heel bruikbaar concept in de klinische praktijk, echter kan ook op verschillende manieren worden gedefinieerd. De middle-level ACT-constructen zijn dus wel degelijk concrete en bruikbare constructen.

4. Aangaande het punt van de betrouwbaarheid van de ACT-instrumenten, geeft Hayes aan dat de AAQ inderdaad niet het gehele spectrum van het concept psychologische flexibiliteit in kaart brengt. Echter daarmee is niet gezegd, dat de lijst daarmee geen relevant / valide construct in kaart brengt. Het is een meetinstrument dat zich al 40 jaar richt op het transdiagnostische onderliggende proces experiëntiële vermijding en was een eerste stap in de ontwikkeling van meer uitgebreide procesmaten. Daarbij heeft Hayes ook kritiek op de focus op psychometrische kwaliteiten waar meetinstrument aan dienen te voldoen. De vraag – helpt deze lijst de professional deze specifieke cliënt te begrijpen (*en te beïnvloeden*), is namelijk geen onderdeel van de reguliere psychometrische beoordeling. Hij pleit dan ook voor de ontwikkeling van meer persoonsgerichte meetinstrumenten (*focus op veranderingen binnen in de persoon, i.p.v. vergelijken van de scores van deze persoon met een andere normgroep*).

5. De kwaliteit van het ACT-onderzoek is wel degelijk up-to-standard, met meer dan 160 publicaties in high-impact journals. Tevens zijn er ruim 390 RCT's gedaan buiten de rijke landen (*in het kader van generaliseerbaarheid*). De positieve publicatie-bias is aantoonbaar incorrect, op de ACBS website worden alle RCT's vermeld (*ongeacht de bevindingen*). Tevens zijn er 450 meta-analyses en reviews beschikbaar, vanuit onafhankelijke wetenschappers die eigen literatuuronderzoek hebben gedaan (*waar deze publicatie-bias ook aan het licht zou moeten zijn gekomen*).

Uiteindelijk weten we één ding zeker, alle wetenschappelijke theorieën zijn incorrect – we weten alleen niet welke elementen niet kloppen. Een onderdeel van wetenschappelijke progressie is het helder krijgen welke elementen niet kloppen in onze theorieën – om vervolgens met goed onderbouwde aanpassingen / alternatieven te komen. Kritiek kan de wetenschap dus verder helpen in haar ontwikkeling. Uiteraard is dat niet anders voor ACT. Om af te sluiten met een quote uit het artikel: “Scientific skepticism will help us going forward. Scientific cynicism will not.”

N.B. Om een volledig beeld te krijgen van alle kritiepunten, inclusief onderbouwing raden wij aan het paper van McKay en Donohue (2023) te lezen – gezien dit reeds een samenvatting is van de zes papers. Ditzelfde advies geldt uiteraard ook voor het reactiepaper van Hayes en collega's (2023).

Bronnen:

McKay D, O'Donohue W. Conceptual, Psychometric, Methodological and Value Problems in Acceptance and Commitment Therapy: Introduction to the Special Section, “A Critical Appraisal of Acceptance and Commitment Therapy”. Behav Ther. 2023 Nov;54(6):929-938. doi: 10.1016/j.beth.2023.07.004. Epub 2023 Jul 18. PMID: 37863585.

Het abstract is [hier](#) te lezen.

Hayes SC, Hofmann SG, Ciarrochi J. The Idiomorphic Future of Cognitive Behavioral Therapy: What Stands Out From Criticisms of ACT Development. Behav Ther. 2023 Nov;54(6):1036-1063. doi: 10.1016/j.beth.2023.07.011. Epub 2023 Jul 27. PMID: 37863584; PMCID: PMC10589451.

Het volledige artikel is [hier](#) te lezen.



ACT & Horen: Klinkt dat als Muziek in de Oren? Een Systematische review & Meta-analyse

Door: Tim Batink

Ons gehoor is een van de belangrijkste zintuigen die we hebben. Het stelt ons in staat om te communiceren met anderen, te genieten van muziek en de wereld om ons heen te ervaren. Helaas hebben veel mensen te maken met gehoorproblemen, die variëren van tijdelijke ongemakken tot permanent gehoorverlies. Deze problemen kunnen het dagelijks leven belemmeren en zelfs leiden tot sociale isolatie en depressie.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) kan mensen helpen om zich op een andere manier te verhouden tot deze gehoorproblemen, waardoor de impact hiervan op het dagelijks leven drastisch kan worden verminderd. Er is zelfs een specifiek voor tinnitus ontwikkelde ACT-vragenlijst beschikbaar die de behandelprogressie in kaart kan brengen (*deze is [hier](#) te downloaden*).

In een recente systematische review & meta-analyse van Wang et al (2022) is gekeken naar de effectiviteit van verschillende derde generatie-gedragstherapieën op gehoorproblematiek. In deze review werden er 15 studies beoordeeld, waarvan 6 ACT-gerelateerd onderzoek betrof. In dit artikel zullen we ons dan ook alleen focussen op de resultaten van deze zes ACT-onderzoeken.

Uit deze zes studies bleek dat ACT een effectieve interventie was voor gehoorgerelateerde klachten: 50 – 60% van de deelnemers lieten een klinisch relevante verbetering zien in gehoor gerelateerde problemen (o.a. tinnitus). Ook verbeterde gehoor gerelateerde angst en stemmingsklachten na een ACT-behandeling.

Daarbij moet een kritische kanttekening worden gemaakt, er is momenteel nog onvoldoende bewijs of deze effecten op de lange termijn ook behouden worden; vervolg onderzoek hiernaar is dan ook wenselijk.

De meerwaarde van ACT als effectieve behandelinterventie voor psychische klachten naar aanleiding van gehoorproblematiek lijkt dus niet alleen te worden ondersteund vanuit ervaringen uit de klinische praktijk; ook vanuit wetenschappelijk onderzoek begint er nu onderbouwing te komen aangaande de effectiviteit van de inzet van ACT bij deze problematiek. En dat klinkt toch als muziek in de oren.

Bron: Wang B, Gould RL, Kumar P, Pikett L, Thompson B, Gonzalez SC, Bamiou DE. A Systematic Review and Meta-Analysis Exploring Effects of Third-Wave Psychological Therapies on Hearing-Related Distress, Depression, Anxiety, and Quality of Life in People With Audiological Problems. Am J Audiol. 2022 Jun 2;31(2):487-512. doi: 10.1044/2022_AJA-21-00162. Epub 2022 May 12. PMID: 35549513.

Klik [hier](#) om het artikel te bekijken.



ACT at Work: Does it Work?

Door: Tim Batink

De prevalentie van psychische klachten binnen de arbeidscontext is fors ([ArboNed, 2022](#)), waarbij de klachten divers van aard zijn (*denk o.a. aan stress, spanning, angst en stemmingsklachten*). Gezien het transdiagnostische karakter van ACT, is deze interventie dan ook bij uitstek geschikt om in te zetten binnen de arbeidscontext.

ACT kan in de curatieve context worden ingezet, bij een verscheidenheid van psychische (*en fysieke*) klachten. Ook kan ACT in de preventieve context worden ingezet; het geeft cliënten immers tools om om te gaan met obstakels alsook handvatten hoe ze kunnen blijven investeren in datgene wat écht belangrijk voor ze is. Daarbij hoeft er dus (*nog*) geen sprake te zijn van een psychische stoornis, om te kunnen profiteren van ACT. ACT kan zowel worden ingezet als therapie (*bij psychische stoornissen*), alsook als training (*bij stress & preventieve context*) – waarbij een ACT-traject zowel een individuele begeleiding kan betreffen, alsook in groepsverband kan worden aangeboden.

Vorig jaar is er een meta-analyse verschenen over de onderzoeken naar ACT in the Workplace ([Unruh et al., 2022](#)). Er werden 17 RCT's met in totaal 1600 deelnemers geïncludeerd in deze meta-analyse. De verschillende studies waren gedaan bij deelnemers die werkzaam waren in de zorg, werkzaam waren voor de overheid alsook deelnemers vanuit de algemene populatie (*diverse beroepsgroepen*). De meeste interventies betroffen een ACT-interventie in groepsverband, welke gemiddeld uit 3 sessies bestond (*9 uur trainingstijd*).

Uit de gebundelde resultaten bleek dat ACT effectiever was dan actieve controle-condities in het verlagen van psychische stress, het vergroten van psychologische flexibiliteit & welbevinden, met name bij mensen die een kantoorbaan hebben (*helaas minder effectief voor mensen die werkzaam zijn in de zorg, hoewel ook hier een positief effect zichtbaar was*). Tevens bleek dat de effecten van de ACT-interventies waarbij deelnemers ook huiswerk meekregen hoger waren. Deze resultaten onderbouwen dus dat ACT een effectieve interventie kan zijn in de arbeidscontext! Daarbij is vervolgonderzoek naar de specifieke aandachtspunten voor de verschillende beroepsgroepen wenselijk – zodat de ACT-interventie meer op maat kan worden aangeboden.

Bron: [Unruh, I., Neubert, M., Wilhelm, M., & Euteneuer, F. \(2022\). Acceptance and Commitment Therapy in the Workplace: A meta-analytic examination of randomized controlled trials. Journal of Contextual Behavioral Science, 26, 114-124.](#)

Klik [hier](#) om het abstract van het artikel te lezen.



ACT bij Kinderen & Jongeren: Review & Meta-analyse

Door: Tim Batink

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) wordt steeds meer toegepast bij kinderen en jeugd, zowel ter bevordering van mentale en fysieke gezondheid alsook neurodiversiteit (o.a. ASS & ADHD). Onlangs is er een meta-analyse verschenen van Perken en collega's (2023) aangaande de effectiviteit van de derde generatie gedragstherapieën (ACT, CFT, MBCT & MCT) bij deze doelgroep.

In deze blog zullen kort de highlights van dit onderzoek aan bod komen, waarbij we zullen focussen op de resultaten aangaande de effectiviteit van ACT bij deze doelgroep. Er werden vier elektronische databases geraadpleegd voor randomised controlled trials met betrekking tot ACT bij kinderen en jeugd. Uiteindelijk werden er 28 ACT-RCT's geïdentificeerd, welke vervolgens werden meegenomen in de daarop volgende meta-analyse.

Uit deze meta-analyse bleek ACT effectief te zijn bij het reduceren van internaliserende problematiek (o.a. angst en stemmingsproblematiek) en het vergroten van welbevinden (in het kader van positieve gezondheid). Tevens bleek ACT de verschillende derde generatie processen (o.a. acceptatie & mindfulness) te versterken bij kinderen en jongeren. En hoewel er beperkte data beschikbaar was over de vergelijking van de effectiviteit van CGT in vergelijking van de effectiviteit van de derde generatie gedragstherapieën, bleken beide therapieën even effectief te zijn voor de beschikbare uitkomstmaten. Deze resultaten komen overeen met de eerder verschenen review en meta-analyse over de effectiviteit van ACT bij kinderen en jeugd van Fang en collega's (2020).

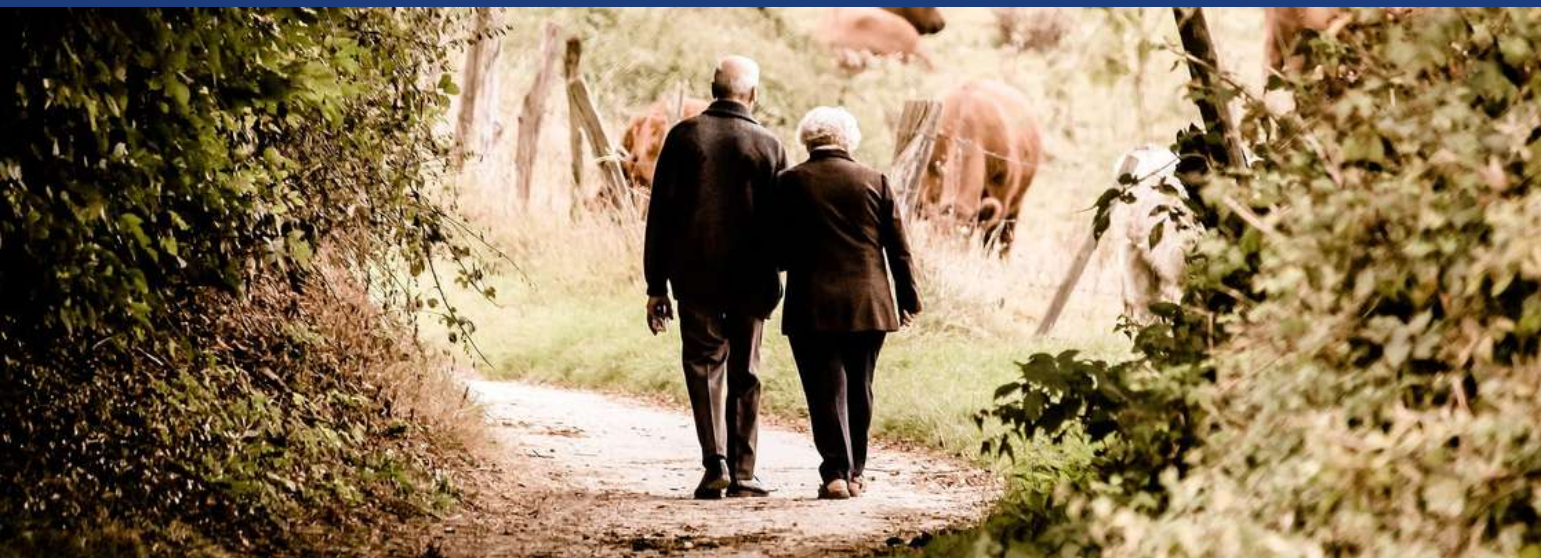
Er moet wel een kleine kanttekening worden gezet bij de bevindingen van Perken en collega's (2023): het bleek dat er een grote heterogeniteit was in de resultaten van de verschillende RCT's. Vervolgonderzoek van hoge methodologische kwaliteit is dan ook nodig om hier meer helderheid over te krijgen.

Uit deze recente meta-analyse komt dus naar voren dat ACT een effectieve interventie blijkt te zijn voor kinderen & jeugd, en een reëel alternatief kan zijn voor een CGT-behandeling (de regerende gouden standaard).

Bron: Perkins AM, Meiser-Stedman R, Spaul SW, Bowers G, Perkins AG, Pass L. The effectiveness of third wave cognitive behavioural therapies for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. Br J Clin Psychol. 2023 Mar;62(1):209-227. doi: 10.1111/bjc.12404. Epub 2022 Nov 28. PMID: 36443910; PMCID: PMC10100516.

Klik [hier](#) om het originele artikel te lezen.

N.B. Zowel de ACT-basiscursus, alsook de Online ACT-basiscursus zijn geschikt voor de K&J doelgroep en daarom ook geaccrediteerd door het NIP K&J, OG & NVO. Via ons online leerplatform hebben we ook nog een viertal K&J gerelateerde masterclasses beschikbaar.



ACT bij Ouderen: Een Systematische Review

Door: Tim Batink

Angstgerelateerde klachten behoren tot de meest hardnekkige, veelvoorkomende en invloedrijke problemen bij ouderen. Een belangrijk onderdeel van angstproblematiek is de neiging om deze angst te willen vermijden – ook wel experiëntiële vermijding genoemd. Deze experiëntiële vermijding zorgt ervoor dat angst een steeds grotere impact krijgt op het leven van de oudere; hun leefwereld wordt steeds kleiner met het risico op isolatie, eenzaamheid en daaruit voortvloeiende stemmingsklachten.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) heeft specifieke aandacht voor deze experiëntiële vermijding en geeft ouderen tools om op een andere manier om te leren gaan met deze angst (*acceptatie*) alsook handvatten om hun leven weer betekenisvol in te gaan vullen (*waarden & toegewijd handelen*).

Er zijn verschillende argumenten waarom een ACT-interventie goed aansluit bij ouderen. De angstklachten betreffen namelijk vaak chronische klachten die al langer aanwezig zijn. Ook blijken de angstklachten bij ouderen vaak moeilijker te behandelen. Tevens heeft de oudere te maken met onvermijdelijk verlies (*zowel bij zichzelf, als naasten*). Een op acceptatie-gebaseerde behandeling i.p.v. een oplossingsgerichte behandeling, lijkt dan ook bij uitstek geschikt bij deze doelgroep.

Vorig jaar hebben Delhom en collega's (2022) een systematische review gedaan waarbij werd gekeken naar de therapeutische effecten van ACT bij angstklachten bij ouderen (65+).

Er werden 348 relevante studies gevonden, waarbij er na een kritische selectie 7 studies werden meegenomen met in totaal 633 ouderen in een diepgaande kwalitatieve analyse.

Vier van de zeven onderzoeken waren gericht op de gegeneraliseerde angststoornis, één was gericht op angst en stemmingsklachten en twee waren gericht op de verzorgers. Uit kritische analyse van de onderzoeksresultaten bleek dat ACT effectief was in het reduceren van angst en stemmingsklachten bij ouderen. Een van de zeven studies vergeleek ACT met CGT, waarbij bleek dat beide therapieën effectief waren in het verminderen van angst en stemmingsklachten – en dat deze effecten ook tijdens de follow-up behouden bleven.

Dit is de eerste systematische review die is uitgevoerd over de voordelen van het toepassen van ACT bij angstklachten bij ouderen. Hoewel de eerste onderzoeksresultaten positief zijn, is meer high-quality onderzoek nodig naar de effectiviteit van ACT bij deze doelgroep (*er is tot op heden maar één RCT gedaan naar ACT bij ouderen door Wilcox et al., 2021*).

Bron: [Delhom I, Mateu-Mollá J, Lacomba-Trejo L. Is acceptance and commitment therapy helpful in reducing anxiety symptomatology in people aged 65 or over? A systematic review. Front Psychiatry. 2022 Oct 14;13:976363. doi: 10.3389/fpsy.2022.976363. PMID: 36311522; PMCID: PMC9614026.](#)

Klik [hier](#) om het originele artikel te lezen.



ACT als transdiagnostische Online Zelfhulp Interventie: Een Systematische Review & Meta-analyse

Door: Tim Batink

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een transdiagnostische therapievorm die breed inzetbaar is voor verschillende problematieken (Gloster et al, 2020). Vanwege deze brede inzetbaarheid is dan ook niet verwonderlijk dat deze therapievorm vaak wordt gebruikt voor online interventies – in de vorm van online behandelmodules. De structuur van ACT leent zichzelf ook bijzonder goed voor online behandelmodules: het behandelmodel kan worden opgesplitst in verschillende thema's die zich gemakkelijk laten vertalen naar modules voor online programma's (*acceptatie, defusie, zelf als context, hier en nu, waarden & toegewijd handelen*).

Het is echter van belang om kritisch te blijven kijken naar de effectiviteit van deze online ACT-behandelmodules. In een recente systematische review en meta-analyse van Klimczak en collega's (2023) werd de evidentie onder de loep genomen. In de review werd er onderzocht tot juli 2022 betrokken. Er werden 2564 artikelen gevonden, waarbij na een strenge selectie uiteindelijk 53 RCT's overbleven die vervolgens werden meegenomen in de aansluitende meta-analyse.

Uit deze meta-analyse bleek dat het volgen van een online ACT-programma een effectieve interventie kon zijn voor angst, stemming, kwaliteit van leven en psychologische flexibiliteit. Deze resultaten bleven ook behouden bij de follow-up onderzoeken (*het betrof dus niet alleen een korte-termijn effect*). Bij vergelijking met andere actieve interventies (*o.a. online CGT / treatment as usual*), waren online ACT-interventies alleen effectiever in het vergroten van psychologische flexibiliteit.

In lijn met een eerdere meta-analyse over dit thema van Thompson en collega's (2021) onderschrijft dus ook het huidige onderzoek van Klimczak en collega's (2023) de effectiviteit van het bieden van ACT in een online format voor diverse problematiek. Daarbij moet er wel een kanttekening worden gemaakt, dat de inzet van de online ACT-modules niet perse effectiever (*overigens ook niet minder effect*) is bij depressie, angst en kwaliteit van leven – in vergelijking tot andere effectieve online modules, gebaseerd op CGT.

In Nederland zijn er ook verschillende Nederlandstalige Online ACT-modules beschikbaar via verschillende eHealth-providers. Zo is de [Klacht naar Veerkracht](#) module (*ontwikkeld door onszelf*) beschikbaar via Minddistrict, Therapieland, Karify & Embloom. Daarnaast kan er ook worden gedacht aan het programma Voluit Leven van Ernst Bohlmeijer, of ACT Your Way (*voor jongeren*) van Denise Matthijssen (*beiden beschikbaar via Minddistrict*).

Bron: Klimczak KS, San Miguel GG, Mukasa MN, Twohig MP, Levin ME. A systematic review and meta-analysis of self-guided online acceptance and commitment therapy as a transdiagnostic self-help intervention. *Cogn Behav Ther.* 2023 May;52(3):269-294. doi: 10.1080/16506073.2023.2178498. Epub 2023 Feb 27. PMID: 36847182.

Klik [hier](#) om het originele artikel te lezen.



Gratis ACT-materiaal





ACT-video's voor de Behandelpraktijk

Door: Tim Batink

Zoals bij vrijwel elke vorm van psychotherapie vindt er bij Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ook een stukje psychoeducatie plaats. Over het menselijk functioneren (*o.a. neiging tot vermijden van negatieve emoties – welke voortkomt uit ons evolutionair beschermingssysteem*), alsook over de verschillende ACT-vaardigheden. De metaforen die we gebruiken in ACT zou je ook kunnen zien als een vorm van ervaringsgerichte psychoeducatie.

Er zijn verschillende gratis video's beschikbaar op YouTube die je kunt inzetten ter ondersteuning van deze psychoeducatie bij ACT. Vanuit ACT in Actie hebben wij deze gebundeld in een aparte YouTube playlist – **ACT in de Praktijk**. Deze lijst bevat 57 (!) gratis video's die de verschillende ACT-onderdelen belichten. Ook staan er verschillende ACT-metaforen visueel uitgewerkt. Er zijn video's van o.a. ACT-expert Russ Harris, ACT-aunty & The School of Life te vinden (*tevens is er introductie video van eigen hand beschikbaar: **Wat is ACT?***). Een nieuwe aanwinst zijn de Nederlandstalige video's van Studio Me (*Mylène Blaas, Psycholoog & Illustrator*).

Deze video's kunnen van toegevoegde waarde zijn tijdens een behandeltraject, door deze samen met je cliënt te bekijken in de sessie. Zelf ben ik er voorstander van om mijn cliënten soms een filmpje als huiswerk mee te geven – met als functie herhaling van de informatie die aan bod is gekomen tijdens sessie. Uit onderzoek is namelijk gebleken, dat er zo weinig als 20% van de informatie uit een behandel sessie wordt onthouden door cliënten. Daarmee kan een filmpje net even dat stukje herhaling zijn wat jouw cliënt nodig heeft zodat de informatie beklijft.

Het is overigens geen MUST om gebruik te maken van video's tijdens een behandel sessie. Het is een tool die je voorhanden hebt, waarbij het belangrijk is om de functie in het oog te houden – wat wil je hiermee bereiken en denk je dat dit aansluit bij jouw cliënt?

N.B. Hebben jullie zelf nog een leuke ACT-gerelateerde video die nog niet in deze lijst staat? Tips zijn altijd welkom, deze mogen worden gemaild naar info@actinactie.nl



De Kracht van Ervaringsgerichte ACT-oefeningen – Inclusief 12 audio-oefeningen

Door: Tim Batink

Een van de ervaringsgerichte technieken die vaak wordt ingezet binnen de Acceptance and Commitment Therapy (ACT), betreft de geleide oefening. Bij een geleide oefening wordt de cliënt meestal gevraagd zijn ogen dicht te doen, terwijl deze de instructies van de therapeut volgt. Voor elk ACT-proces zijn er specifieke geleide oefeningen beschikbaar, zodat de cliënt kan oefenen met de verschillende ACT-vaardigheden.

Wat is de meerwaarde van het gebruik van geleide oefeningen?

1. Een geleide oefening helpt een cliënt zich meer bewust te worden van zijn binnenwereld, waarbij deze ook oefent met het concreet richten van zijn aandacht op specifieke aspecten van zijn binnenwereld; zoals gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties.
2. Een geleide oefening helpt een cliënt om tijdens de sessie op een gestructureerde manier te oefenen met een specifieke ACT-vaardigheid (bijvoorbeeld acceptatie, defusie of mindfulness).
3. Een opname van een geleide oefening kan gemakkelijk thuis worden uitgevoerd door de cliënt (therapeut op zak), waarmee deze zelf dus actief kan oefenen met het ontwikkelen van de betreffende ACT-vaardigheid.

Wanneer gebruik je geleide oefeningen?

Het gebruik van een geleide oefening kan gedurende het gehele ACT-traject, het geeft een cliënt immers de mogelijkheid om te oefenen met een specifieke ACT-vaardigheid (*in de sessie, alsook thuis*). Er zijn echter ook een aantal situaties, waar de geleide oefening zich extra goed voor lijkt te lenen.

Wanneer cliënten vooral in hun hoofd zitten, kan een geleide oefening helpen om hun aandacht te verbreden, naar hun lichamelijke sensaties om vanuit daar ook stil te staan bij hun emoties. Het doen van een ervaringsgerichte oefening, kan ook goed werken bij rationele cliënten die graag praten. Daarbij kan het praten een functie hebben van het afstand houden van hun gevoelens. De geleide oefening zorgt ervoor dat ze deze 'verbale-coping' niet kunnen inzetten, waarbij de instructies van de oefening de cliënt helpt zich te richten op zijn binnenwereld. Tenslotte kan een ervaringsgerichte geleide oefening ook van meerwaarde zijn bij cliënten die moeite hebben om stil te staan bij hun emoties / emotionele pijn. We vinden het bijvoorbeeld gemakkelijker om de pijnlijke gevoelens toe te staan bij de kind-versie van onszelf, dan voor onszelf als volwassenen.

Het is overigens niet zo dat een cliënt perse geleide oefeningen moet doen tijdens een ACT-traject; het is een hulpmiddel om een ACT-proces te faciliteren. Ook kan het best zijn, dat een bepaalde geleide oefening niet zo goed aansluit bij de cliënt. Ik nodig een cliënt meestal uit een oefening drie keer te proberen. Mocht deze na de 3e keer nog steeds niet voldoende aansluiten, kan het best zijn dat dit gewoon niet de meest optimale oefening is voor deze cliënt. Gelukkig zijn er dan legio andere geleide oefeningen om op terug te vallen. En zoals eerder aangegeven, geleide oefeningen zijn een hulpmiddel, het is geen must om ze in te zetten.

De geleide oefeningen zijn [hier](#) gratis te beluisteren, alsook te downloaden. Tevens zijn ze vrij beschikbaar via het [ACT in Actie – YouTube kanaal](#).

Een dozijn gratis geleide oefeningen:

Vanuit ACT in Actie hebben wij voor de verschillende ACT-processen in totaal een 12-tal geleide oefeningen opgenomen. Eind 2022 zijn de opnames geremastered, waardoor de opname helderder klinkt en de achtergrondruis is geminimaliseerd. Onderstaand volgen de geleide oefeningen:

Acceptatie:

Oefening: Obstakels
Oefening: Ruimte maken
Oefening: Toestaan

Defusie:

Oefening: Kijken naar je denken
Oefening: Bladeren op de rivier

Zelf als Context:

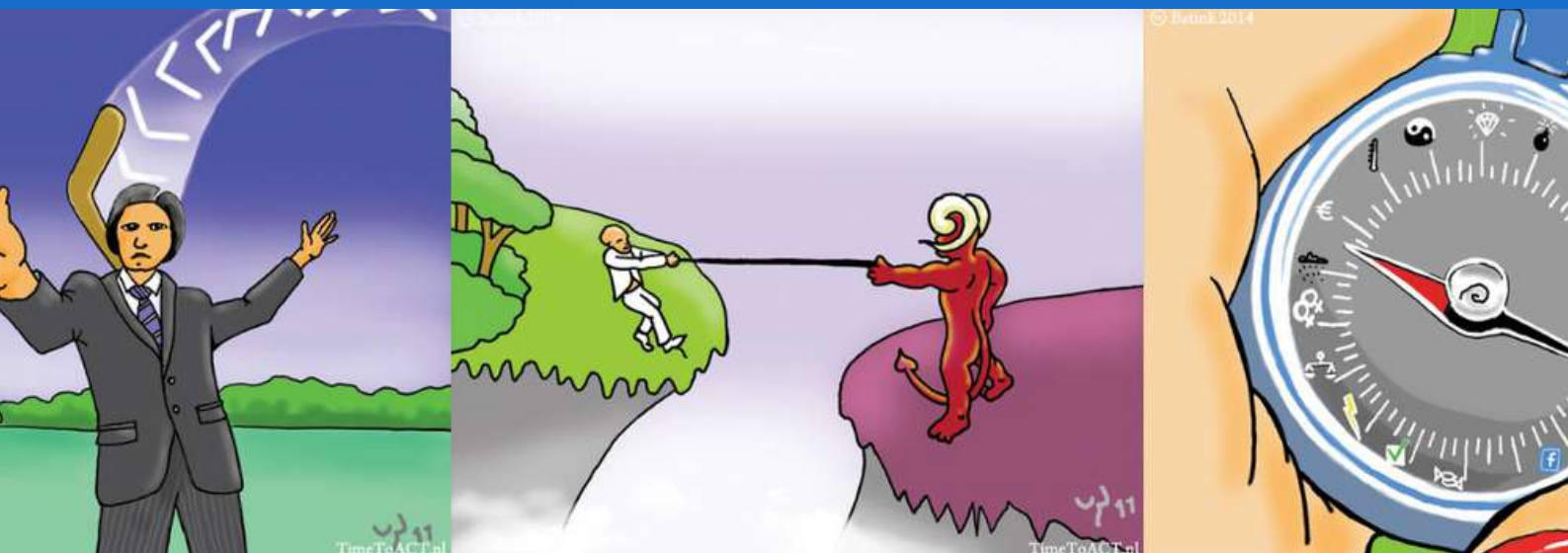
Oefening: Rugzak
Oefening: Zelfcompassie

Hier en Nu / Mindfulness:

Oefening: Ademhaling
Oefening: Korte Bodyscan
Oefening: Opmerkzaamheid met zintuigen
Oefening: Aandacht verruimen

Waarden:

Oefening: Fijne plek



De kracht van Metaforen

Door: Tim Batink

Binnen de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) wordt veel gebruik gemaakt van metaforen. Metaforen kunnen een krachtig hulpmiddel zijn bij het uitleggen van de verschillende ACT-onderdelen; het helpt met het concreet maken van soms wat abstracte onderwerpen. Daarbij fungeren metaforen voor de cliënten vaak ook als kapstok voor de therapie* (*bijvoorbeeld bij defusie: "o ja, achter de waterval gaan staan zodat je niet zo wordt meegesleurd door je gedachten"*). Tenslotte hebben metaforen ook een meer psychologische functie: het kan cliënten helpen hun perspectief te verbreden. Metaforen zijn immers vaak impliciete vergelijkingen met eigen worstelingen / onwerkbare mechanismes. Cliënten hier direct mee confronteren leidt vaak tot weerstand (*bijvoorbeeld: je moet je chronische pijn gewoon accepteren...*), echter middels een metafoor kunnen cliënten zelf deze onwerkbaarheid in hun eigen gedrag ontdekken.

Er zijn ondertussen heel wat klassieke ACT-metaforen beschikbaar, zoals "Touwtrekken met het Monster", "Het Kompas" en "De Buschauffeur". Onlangs hebben wij ACT-illustrated ontwikkeld: acht ACT-kaarten waarbij elk ACT-proces wordt geïllustreerd aan de hand van een geïllustreerde metafoor waarbij aan de achterkant van de kaart een korte beschrijving staat van deze metafoor. Graag stellen wij deze Gratis als download ter beschikking voor iedereen (*zie de volgende pagina, klik op de afbeelding om de PDF te downloaden*).

Door deze download dubbelzijdig te printen, kun je vervolgens je eigen ACT-kaarten maken door deze uit te knippen op de stippellijn. Deze ACT-kaarten kun je gebruiken tijdens je ACT-sessies, alsook aan je cliënten meegeven als cue / reminder.

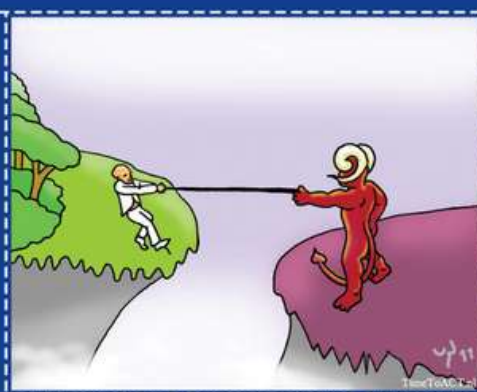
Graag verwijzen wij hier ook nog even naar [**The Big Book of ACT-Metaphors**](#), voor een mooi overzicht van bruikbare ACT-metaforen.

Het is overigens niet zo, dat je bij een ACT-behandeling gebonden bent aan vastomlijnde set van metaforen. Het is ook mogelijk om samen met de cliënt on the spot gepersonaliseerde metaforen te bedenken* (*persoonlijk voorbeeld: gedachten als squashballen, soms eentje laten lopen omdat deze niet de moeite is*). Dit vergt echter wel enige ervaring met het werken met de verschillende ACT-processen alsook een begrip hoe metaforen in de basis zijn opgebouwd. Mocht je je hier verder in willen verdiepen, in het boek [**Metaphor in Practice**](#) wordt dit uitgebreid uitgewerkt.

* = In onze [**ACT-verdiepingscursus**](#) komt dit thema ook uitgebreid aan bod en krijg je concrete handvatten aangereikt om zelf op de client afgestemde ACT-metaforen te kunnen bedenken.

ACT Illustrated

Download hier
de illustraties





Gratis ACT-materiaal: Meer dan 100 downloads!

Door: Tim Batink

Gezien het heerlijk avondje van Sinterklaas weer voor de deur staat, bij deze een Sinterklaasliedje – speciaal voor alle ACT-enthousiastelingen: “Ooh kom maar eens kijken, wat er gratis te downloaden is. Alles vrij te gebruiken, dat is toch niet mis!”

Het gratis delen van materiaal zit in het DNA van de ACT-community. In plaats van het afschermen van hun materiaal achter copyrights en betaalmuren hebben de ACT-founders Steven Hayes, Kelly Wilson & Kirk Strosahl heel veel ACT-materiaal gratis beschikbaar gesteld (*recent nog de **ACT-toolkit van Steven Hayes***) zodat het gedachtegoed voor iedereen toegankelijk is. Sinds de oprichting in 2012 heeft ACT in Actie – Cursus en Opleiding zich hard gemaakt voor het ontwikkelen van Nederlandstalig ACT-materiaal. In navolging van de ACT-founders, is dit materiaal ook gratis van de ACT in Actie website te downloaden (*niet alleen met Sinterklaas, maar het hele jaar door*). Onderstaand volgt een overzicht van het gratis beschikbare ACT-materiaal.

Oefeningen, Metaforen & Folders

(meer dan 50 stuks)

ACT in Actie heeft de afgelopen jaren verschillende ACT-oefeningen en ACT-metaforen ontwikkeld (*inclusief illustraties*), alsook informatiebrochures geschreven welke gratis beschikbaar zijn gesteld via de website om te gebruiken in uw eigen praktijk.

Link: <https://www.actinactie.nl/downloads/>

Audio-materiaal

(12 mp3's)

ACT in Actie heeft twaalf geleide ACT-oefeningen opgenomen in het kader van de ontwikkeling van een 8-sessie behandelprotocol gebaseerd op ACT. Deze oefeningen kunnen worden ingezet om de verschillende ACT-vaardigheden verder eigen te maken. De oefeningen kunnen direct afgespeeld worden vanaf de website, alsook worden gedownload.

Link: <https://www.actinactie.nl/audio-materiaal/>

Video-materiaal

(meer dan 70 ACT-video's)

Op deze pagina vind je bruikbare filmpjes voor in de praktijk, alsook filmpjes met achtergrondinformatie over ACT. Het betreft hier zowel eigen materiaal, alsook een verzameling van bruikbaar materiaal door derden. De filmpjes kunnen direct vanaf deze website worden bekeken.

Link: <https://www.actinactie.nl/video-materiaal/>

Meetinstrumenten

(7 ACT-vragenlijsten)

Er zijn verschillende vragenlijsten beschikbaar om de ACT-processen in kaart te brengen. Met goedvinden van de respectievelijke auteurs heeft ACT in Actie voor elke ACT-vaardigheid een Nederlandstalige ACT-vragenlijst online beschikbaar gemaakt welke anoniem en gratis is in te vullen en eveneens gratis uitslag geeft.

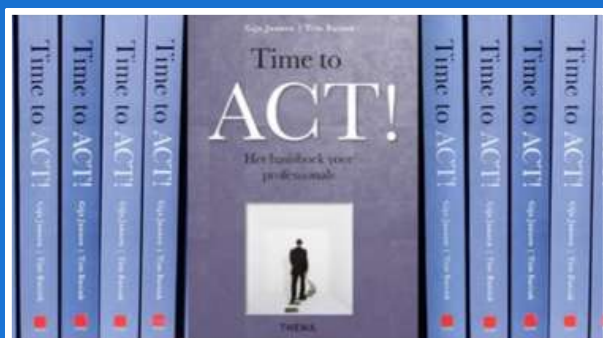
Link: <https://www.actinactie.nl/zelftest/>

Time to ACT!

(meer dan 50 ACT-oefeningen & metaforen)

Hier kunt u per hoofdstuk de downloads vinden behorende bij het boek Time to ACT! basisboek voor professionals. Het betreffen een aantal informatie-brochures, verschillende ACT-oefeningen en ACT-metaforen, alsook de illustraties die zijn gebruikt bij het Time to ACT! boek.

Link: <https://www.actinactie.nl/time-to-act/>



Vond je bovenstaand bericht interessant? Hou dan de ACT in Actie website in de gaten voor meer recent **ACT-nieuws**. Wil je automatisch op de hoogte worden gehouden? Dat kan door je in te schrijven voor de **gratis nieuwsbrief** (waar je je ook te allen tijde weer kunt uitschrijven).



Gratis Masterclasses





ACT & Diagnostiek

Door: Tim Batink

De primaire focus van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is het vergroten van de psychologische flexibiliteit, die weer onder te verdelen is in de zes ACT-processen: Acceptatie, Defusie, Zelf als Context, Hier en Nu, Waarden en Toegewijd Handelen. Omdat ACT niet primair gericht is op het reduceren van klachten, is de reguliere classificerende diagnostiek (DSM-5) dan ook minder informatief voor een ACT-behandeling. Het is echter wel van belang om relevante informatie te hebben verzameld, alvorens te starten met een ACT-behandeling. Bij de ACT-casusconceptualisatie wordt naast de persoonlijke obstakels ook de persoonlijke veerkracht van een cliënt in kaart gebracht. Ook is er aandacht voor betekenisverlening/zingeving.

Tijdens deze masterclass worden er twee praktische tools aangereikt ter ondersteuning van de ACT-casusconceptualisatie. De eerste tool betreft de focused ACT-assessment: middels vier simpele vragen kan je de belangrijkste informatie voor de ACT-casusconceptualisatie verkrijgen. Deze vier vragen (*inclusief verdiepvragen*) zullen uitgebreid worden behandeld, waarna er een video-demonstratie zal plaatsvinden van een focused-assessment. De tweede tool betreft de Flexibiliteits Index Test (FIT-60) – een gratis beschikbare zelfrapportage vragenlijst die de verschillende ACT-processen bij een cliënt in kaart kan brengen.

Na een korte introductie van dit instrument, zal er door middel van een casus worden gekeken hoe de resultaten kunnen worden geïnterpreteerd en gebruikt kunnen worden voor de casusconceptualisatie.

Deze twee tools samen kunnen jou als behandelaar helpen om op een efficiënte manier de relevante informatie te verzamelen om een ACT-behandeling vorm te geven. Tenslotte zijn deze twee tools ook prima te combineren/integreren in de meer reguliere classificerende diagnostiek. Klik op onderstaande afbeelding om de masterclass te bekijken (*duur: +/- 50 minuten*).





ACT & Identiteit: Drie Lagen & Drie Perspectieven

Door: Roy Thewissen

Binnen Acceptance and Commitment Therapy, wordt er ook aandacht besteed aan het thema identiteit middels het ACT-proces 'Zelf-als-Context'. Het zelf als context wordt door vele ACT therapeuten/trainers als een moeilijk concept ervaren. In deze gratis masterclass door ACT in Actie docent [Dr. Roy Thewissen](#) wordt het 'zelf-als-context' nauwkeurig onder de loep genomen.

In het eerste deel worden kort de drie 'Zelven' belicht, als basis van onze identiteit: het Zelf als content (*zelfbeeld*), het Zelf als proces (*observeren*) en tenslotte het Zelf als Context (*zijn*). Mensen worstelen vaak met deze buitenste laag – het zelfbeeld. Door te realiseren dat wij meer zijn dan ons zelfbeeld, ontstaat er ruimte om ook buiten dit beperkende keurslijf te kunnen denken en handelen.

In een tweede deel wordt deze 'Zelven' verhelderd aan de hand van inzichten uit de 'Relational Frame Theory' (RFT). Daarbij is het vertrekpunt dat wij de wereld beleven vanuit het Ik – Hier – Nu perspectief. Uit deze grondhouding zijn ook drie perspectiefwissels af te leiden, namelijk Persoon (*Ik vs Ander*), Plaats (*Hier vs Daar*) en Tijd (*Nu vs Toen & Dan*). Het kunnen wisselen van perspectief maakt ons psychologisch flexibeler en versterkt de andere vijf ACT-processen.

In het laatste deel van de masterclass wordt er een oefening aangeboden die steunt op principes gedestilleerd uit fundamenteel en toegepast RFT onderzoek. Deze masterclass beoogt je meer zicht te bieden op wat nu exact bedoeld wordt met de drie verschillende 'Zelven' die in het werken met ACT een centrale rol innemen.

Klik op onderstaande afbeelding, om de volledige masterclass te bekijken (*duur: 1 uur & 20 minuten*).



Onderstaand volgt tenslotte nog een lijst van ACT-metaforen & ACT-oefeningen die te gebruiken zijn in het kader van het Zelf als Context. Ook deze stellen wij vanuit graag gratis beschikbaar:

- Metafoor: De helikopterview ([download](#))
- Oefening: Afstand nemen van jezelf ([download](#))
- Oefening: Jouw ultieme profiel ([download](#))
- Oefening: Maskerade ([download](#))
- Oefening: Wie ben jij ([download](#))
- Oefening: Omgaan met missers ([download](#))
- Oefening: Levenslijn ([download](#))
- Oefening: Jijzelf als documentaire ([download](#))

*N.B. In het recent verschenen boek **ACT met Hoofd en Hart** heeft Roy ook twee verdiepende hoofdstukken geschreven over dit thema (H7: Loskomen van je verhaal en weer regie over je leven nemen vanuit Zelf-als-Context & H8: Waardengericht handelen vanuit Zelf-als-Context).*



Procesgericht werken met ACT bij Chronische Pijn

Door: Roy Thewissen

“De behandeling van chronische pijn gaat over veel meer dan de pijn. ‘De mens in het verhaal van pijn’ staat centraal; niet de pijn!”

Bij Acceptance and Commitment Therapy (ACT) wordt er veel gebruik gemaakt van oefeningen en metaforen om de verschillende ACT-processen (*Acceptatie, Defusie, Zelf als context, Hier en Nu, Waarden & Toegewijd handelen*) bij een cliënt te stimuleren. Vaak focus je je tijdens de sessie dan op één ACT-proces. Naast deze meer gestructureerde vorm van werken met ACT, kun je echter ook op een meer procesgerichte manier werken van ACT. Daarbij werk je meer vanuit wat zich in het hier en nu aandient en wissel je tijdens de sessie flexibel van ACT-proces naar ACT-proces.

Hoe zit dat procesgericht werken er precies uit? Het proces van de cliënt, in relatie tot de therapeut, is leidend. Er is geen gestructureerde opzet van de sessies en toch zijn de ACT componenten zichtbaar in het verloop van de gesprekken. Er wordt steeds een accent gelegd vanuit wat er in het therapieproces naar voren komt. Doch is er ook wel een duidelijke richting.

In deze gratis masterclass (60 minuten) neemt [Dr. Roy Thewissen](#) je in vogelvucht mee in een procesgerichte benadering van een ACT behandeling van mensen met chronische pijn. Aan de hand van een casus laat hij zien hoe procesgericht werken met ACT er uit kan zien. Centraal in deze manier van werken met ACT is ‘het verhaal’ van de cliënt.

Het ontwikkelen van chronische (pijn)klachten heeft een grote negatieve impact om iemands leven en het verloop daarvan. We kijken niet alleen naar de directe impact van pijn en de gevolgen van hoe iemand ermee omgaat (*het verhaal van pijn*), doch ook naar de impact van pijn op diens identiteit of zelf-verhaal/beeld (*de mens in het verhaal van pijn*). Hierbij is de levensgeschiedenis (*historische context*) van de cliënt van groot belang in het zicht krijgen op de manier waarop pijn iemands leven impacteert en hoe de cliënt ermee omgaat in de huidige context.





ACT & eHealth: Videobellen, Modules & Apps

Door: Tim Batink

Naast het reguliere face to face contact zijn er anno 2024 ook verschillende digitale middelen beschikbaar om cliënten (*op afstand*) te kunnen behandelen. Hoewel deze digitalisering van de zorg al twee decennia gaande is, heeft het coronavirus deze ontwikkelingen (*noodgedwongen*) versneld alsook genormaliseerd; als een volwaardig medium voor zorg. In masterclass zal er stil worden gestaan bij de verschillende tools die wij ter beschikking hebben. We zullen starten met het bespreken van de optie om een ACT-behandeling online te laten plaatsvinden middels videobellen. Vervolgens zullen we stilstaan bij de mogelijkheid om ACT-modules in te zetten (*eHealth*), alsook de mogelijkheid om ACT-app's in te zetten (*mHealth*). Tenslotte zullen we een advies geven aangaande het gebruik van deze digitale tools tijdens een ACT-behandeling.

Deze masterclass is opgezet rondom een casus: Joyce (*voor de oplettende kijker, dat is inderdaad mijn vrouw Gioia*) – om daarmee gelijk een praktijkvoorbeeld te kunnen geven van de verschillende eHealth-tools. Klik op de afbeelding, om de masterclass te bekijken (+/- 50 minuten):



**Persoonlijke verhalen
& Blogs**



EUDAIMONIA

Grieks alternatief voor Geluk: Eudaimonia

Door: Tim Batink

Afgelopen zomer zijn we op vakantie geweest naar Griekenland, meer specifiek het schiereiland Chalkidiki. Ik kende deze regio niet, echter hier bleek ook de geboorteplaats te bevinden van een bekende Griek – die ik *(en de meeste mensen met mij)* dan wel weer ken: Aristoteles. Aristoteles (384 – 322 v.Chr.) was een filosoof en wetenschapper die wordt beschouwd als een van de invloedrijkste klassieke filosofen in de westerse traditie. Een van de zaken waar hij zich intensief mee bezig heeft gehouden is het doel van het leven.

Aristoteles geloofde niet dat het doel van het leven was om gelukkig te zijn. Hij stelde voor dat het doel van het leven was eudaimonia te bereiken; een woord dat het beste kan worden vertaald als Vervulling. Wat eudaimonia onderscheidt van geluk, is pijn. Het is namelijk prima mogelijk om vervuld te zijn, terwijl men tegelijk last heeft mentale of fysieke pijn *(het is moeilijk om tegelijk gelukkig en ongelukkig te zijn)*. Door te richten op eudaimonia/vervulling in plaats van geluk, zullen we minder snel geneigd zijn om te streven naar een pijnvrij bestaan *(een vrij vruchteloze onderneming welke vaak leidt tot meer problemen in plaats van minder problemen)*.

Wellicht is jou hier de parallel met het doel van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ook niet ontgaan, welke namelijk het leven op basis van jouw waarden is terwijl je op een flexibele manier omgaat met de obstakels die op je pad komen. Eudaimonia, kan dus een bruikbaar idee zijn om mee te nemen in een ACT-traject!

De School of Life heeft een toegankelijke YouTube video over dit thema gemaakt; zeer de moeite waard.

Klik [hier](#) om de video te bekijken.



Leven naar je waarden helpt om beter te slapen, beter slapen helpt bij leven naar je waarden.

Door: Aline Kruit

Wat maakt mensen nou écht gelukkig? Leven in weelde en overdadige luxe? Klinkt misschien aantrekkelijk maar nee, de meeste mensen worden niet gelukkig van enorme materiële overdaad, maar wel van gezond zijn en lekker slapen.

Ik ben pas echt gelukkig als...

"Ik ben pas echt gelukkig als ik weer goed slaap. Daar heb ik echt alles voor over." Als slaapcoach hoor ik dit natuurlijk vaak. En begrijpelijk als iemand al jaren worstelt met slaapproblemen. Je cliënt is moe, gefrustreerd en durft misschien niet meer te hopen op een oplossing voor het slaapprobleem. Alle goedbedoelde tips van vrienden, bekenden, geraadpleegde hulpverleners en internet helpen soms wel, maar dan ineens weer niet. Slapen wordt een doel op zich.

Geen levensdoel

Het is zonde als slapen het belangrijkste levensdoel wordt. Slaap is een juist een middel om energie op te doen, zodat iemand het leven kan leven waar-ie blij en tevreden van wordt. Als alles om slaap draait, heeft je cliënt waarschijnlijk geen aandacht en energie meer voor andere dingen in het leven die belangrijk zijn. Bijvoorbeeld nooit meer 's avonds iets gezelligs afspreken door vermoeidheid of angst om niet te kunnen slapen.

Drie stappen

Onder andere met deze 3 stappen help je je cliënt om meer naar z'n waarden te leven. En hoe dat helpt bij het oplossen van het slaapprobleem.

Stap 1: De Eigenlijk-oefening

(geïnspireerd op Time to ACT, G. Jansen en T. Batink)

Zoek eens een antwoord voor jezelf op deze vraag: Stel je eens voor dat je weer goed slaapt. Je slaapprobleem is opgelost. Je bruist van energie. Wat zou je dan willen doen? Maak jouw 'eigenlijk-lijst'. Als er geen obstakels zouden zijn, dan zou ik eigenlijk meer... Bijvoorbeeld meer willen sporten, minder willen werken, op reis willen gaan, willen schilderen, meer in de natuur willen doorbrengen, meer aandacht besteden aan mijn vrienden, fietsend naar mijn werk gaan, mijn huis anders inrichten, etc. Noteer wat er bij opborrelt. Elk onderwerp op een nieuwe regel.

Stap 2: Doen

Kies er vervolgens één uit waar je wat mee wil doen. Bedenk één actie die je meteen kunt uitvoeren om dichterbij dat doel te komen. Heb je bijvoorbeeld gekozen voor meer tijd besteden aan vrienden? Bel dan meteen een vriend of vriendin op om een afspraak te maken voor een gezellige bijklets. Kijk, die staat!

Lees je dit en denk je nu meteen Ja, maar? Troost je. Je bent niet de enige. Geef bij elke Ja, maar? als antwoord Nou en? En ga door met je actie. Ga ervaren wat je eigenlijk zo graag zou willen, ook al voel je angst, omdat je misschien te moe bent, niet slaapt, of wat dan ook. Kies voor waardevol leven in plaats van toegeven aan angst. Alleen *dán* kun je door naar stap 3.

Stap 3: Ervaar het effect

Heb je het gedaan? Afgesproken met een vriend, een boek over je reisbestemming gelezen, een gesprek met je leidinggevende gehad, buiten gewandeld, een nieuwe lamp opgehangen? En hoe voelt het? Sta hier eens bewust bij stil. Voel wat dit met je doet. Voel wat leven zoals jij dat wil met je doet!

De cirkel is rond

Tijd besteden aan iets wat je cliënt blij maakt of wat-ie belangrijk vindt, geeft een goed gevoel. Hij kijkt tevreden terug op de dag waardoor ontspanning optreedt. En dat brengt iemand dichter bij slaap voor de nacht die volgt. Het geeft vertrouwen om de dag erna weer iets te doen dat waardevol is. Kortom, investeren in waarden helpt bij beter slapen. En een goede nachtrust zorgt voor een energieke dag, op naar nog een waardevolle actie. En zo is de cirkel rond!

Meer weten?

Over slapen als proces en over hoe ACT kan helpen bij verbeteren van de slaap is natuurlijk nog veel meer te zeggen en te leren. In de volgende podcast van een klein half uur vertelt ACT in Actie-docent **Aline Kruit** aan interviewer Merijn van de Laar waarom ACT zo goed werkt bij het oplossen van slaapproblemen en wat voor haarzelf van waarde is.

Deze is **hier** te beluisteren via Spotify.

Verder verdiepen?

Als je zelf jouw cliënten wilt helpen bij het verbeteren van hun slaap is de specialisatiecursus ACT & Slapeloosheid wellicht interessant voor jou.

Kijk **hier** voor meer informatie.



ACT & Fysiotherapie: Doe-modus (oplosser) & Zijn-modus (observator)

Door: Suzanne Dear

In dit gastblog zal Psychosomatisch Fysiotherapeut Suzanne Dear zich focussen op de toepassing van Acceptance and Commitment Therapy (ACT), in de context van de fysiotherapie.

Fysiotherapeut als probleemoplosser:

Als fysiotherapeut is de kans groot dat de (*primaire*) doelstelling voor de behandeling ligt rondom reductie van klachten die zich in het lichaam van de cliënt manifesteren. Het woord: fysiotherapeut, is in het hoofd van de cliënt vaak gefuseerd met een beeld van een sportief/actief persoon die alles uit de kast haalt om de cliënt te helpen om van zijn klachten af te komen. Dit beeld leeft waarschijnlijk ook in vele hoofden van de fysiotherapeuten zelf en daar is natuurlijk niks mis mee. Een deel van de klachten in het lichaam kunnen ook verholpen worden. Gelukkig maar (*verander wat je kunt veranderen*)! Echter er zijn ook lichamelijke klachten, die niet goed op te lossen zijn. Deze klachten vragen dan ook om een andere benadering van de fysiotherapeut. De focus verschuift dan van klachtreductie naar het leren omgaan met deze klachten (*accepteer wat je niet kunt veranderen*). Deze verschuiving van focus kan echter verwarring oproepen bij de cliënt; deze ziet de fysiotherapeut vaak als probleemoplosser. Toch kunnen deze twee doelstellingen naast elkaar bestaan in een fysiotherapeutisch behandeltraject.

Een manier om deze twee doelstellingen toch te kunnen integreren in één behandeling, is door te gaan kijken naar twee modi-van functioneren van mensen, namelijk de doe-modus en de zijn-modus.

Doe-modus (*oplosser*):

De doe-modus staat automatisch en onbewust aan bij mensen; het is onze natuurlijke probleemoplosser. En daar is niks mis mee. Want als je een probleem kunt oplossen: doen! Dit is in de eerste lijn ook vaak de focus van waaruit gewerkt wordt door de fysiotherapeut. Deze doe-modus brengt ons echter in de problemen als we het probleem niet kunnen oplossen, zoals vaak het geval is bij chronische lichamelijke klachten. De oplosser loopt dan vast en de probleemoplossingsstrategieën zorgen vaak voor extra problemen (*bijvoorbeeld: piekeren, stemmingsklachten, overbelastingsklachten*).

Zijn-modus (*observator*):

De tegenhanger van de doe-modus is de zijn-modus. Deze zijn-modus betreft in wezen een observator-modus; deze heeft aandacht voor wat er zich in het hier en nu voordoet. Daarbij is ruimte voor gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen, zowel positieve, neutrale als negatieve ervaringen. Deze zijn-modus geeft iemand dus tools om om te gaan met problemen die in het hier en nu niet direct op te lossen zijn.

Deze zijn-modus is echter niet een modus die van nature aanwezig is, deze moet ACTief worden ontwikkeld. Vanuit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) krijgen cliënten tools aangereikt om hun aandacht te richten op het hier en nu (*mindfulness*), ruimte te maken voor de ervaren obstakels (*acceptatie*) en afstand te leren nemen van hun gedachten (*defusie*). Deze tools dragen allemaal bij aan de ontwikkeling van deze zijn-modus en geeft een cliënt handvatten op zich te verhouden tot zijn onoplosbare klachten. Tevens leert de cliënt vanuit de zijn-modus herkennen wanneer deze weer in de onwerkbare doe-modus is geschoten (*vaak getriggerd door opleving van de lichamelijke klachten*), zodat deze weer kan overschakelen naar de meer functionele coping vanuit de zijn-modus.

De doe-modus en de zijn-modus zijn beide nodig!

Als fysiotherapeut vertegenwoordig je in het therapie proces vaak twee verschillende koersen en dit kan voor de cliënt verwarrend werken. De ene koers ontspringt vanuit de doe-modus stand: het oplossen van problemen. Vanuit de doe-modus ga je actief aan de slag om de pijnklachten te reduceren, bijvoorbeeld door het op peil houden van spierkracht en mobiliteit, houdingscorrectie, het verbeteren van de fysieke belastbaarheid. Evenals aan de slag gaan met leefstijl, zoals gezonde slaap en voldoende balans tussen inspanning, ontspanning en rust.

Echter bij klachten die niet oplosbaar zijn, loopt de doe-modus vast (*en zorgt vaak zelfs voor extra problemen*). Dan dient er te worden overgestapt op de tweede koers: leren omgaan met deze klachten vanuit de zijn-modus. De zijn-modus geeft de cliënt tools om zich middels aandacht, acceptatie en compassie op een gezonde manier te verhouden tot deze klachten en helpt de cliënt vervolgens te focussen op de zaken waar deze wel invloed heeft. Acceptance and Commitment Therapy geeft cliënt concrete tools in handen om deze zijn-modus te ontwikkelen.

Het leren onderscheid maken tussen de doe-modus (*oplosser*) en de zijn-modus (*observator*) kan dus verhelderend werken in de begeleiding van cliënten met lichamelijk ervaren klachten. Tijdens een fysiotherapeutisch behandeltraject zal er vaak zowel aandacht zijn voor het reduceren van de klachten, alsook leren omgaan met de (rest)klachten. Daarbij komen we dan ook weer uit bij het bekende credo: "Verander wat je kunt veranderen en accepteer wat je niet kunt veranderen".

*N.B. Onlangs heeft **Suzanne** de Masterclass ACT & Fysiotherapie voor ACT in Actie verzorgd. Deze is beschikbaar via de ACT in Actie – Academy, middels ons videoplatform ACTFLIX.*



ACT in Actie Cursusaanbod



ACT in Actie Aanbod

ACT-basiscursus



Tijdsduur: 5 dagen (10.00 - 17.00)

Prijs: €1095

Accreditaties: FGzPt, NVvP, VGct, NIP-ELP, NIP-K&J/NVO/SKI, POH-GGZ, VS en V&VN

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een 5-daagse geaccrediteerde **basiscursus Acceptance and Commitment Therapy (ACT)** aan. Tijdens deze cursus leg je een gedegen theoretische basis en maak je door ervaringsgericht leren ook zelf kennis met de verschillende ACT-oefeningen. Aan de hand van videomateriaal worden de verschillende technieken geïllustreerd, waarna je er in rollenspellen ACTief mee gaat oefenen. Tenslotte doe je kennis en ervaring op met de functionele (test)diagnostiek om zo je ACT-behandeling te kunnen afstemmen op de cliënt. De cursus wordt verzorgd door enthousiaste, deskundige docenten die naast ACT-expertise ruime ervaring hebben in de behandelpraktijk. Na afronding van deze ACT-basiscursus ben jij in staat ACT toe te passen in jouw eigen (klinische) praktijk.

Online ACT-basiscursus



Tijdsduur: 1 jaar toegang, geheel op eigen tempo en in eigen tijd te volgen

Prijs: €595

Accreditaties: POH GGZ NIP K&J, NIP A&O, VS, V&VN, Registerplein, NOBCO, KNGF & Register Vaktherapie

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt de volledige **ACT-basiscursus** ook online aan; dit doen we via ons nieuwe online leerplatform: de ACT in Actie – Academy! Je kunt op elk moment beginnen en wanneer het jou uitkomt, op jouw tempo jezelf bekwamen in de verschillende ACT-processen. Je zult gaan leren door inzicht, door ervaring, door praktijkvoorbeelden, alsook door ACTief zelf aan de slag te gaan met de ACT-processen.

Tijdens deze online basiscursus komt exact dezelfde stof aan bod als tijdens de reguliere cursus (het betreffen dus dezelfde PowerPoints, ACT-oefeningen & praktijkvideo's). Tim Batink zal je als hoofddocent door de cursus heenleiden, aangevuld door andere docenten van het ACT in Actie-team. Na afloop van deze online ACT-basiscursus zul je in staat zijn om ACTief aan de slag te gaan met ACT in je eigen behandelpraktijk.

ACT-verdiepingscursus



Tijdsduur: 4 dagen (10.00 - 17.00)

Prijs: €795

Accreditaties: POH-GGZ, VGct, NIP ELP & VS

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een 4-daagse **ACT-verdiepingscursus** aan. Tijdens deze verdiepingscursus zal er worden gestart met een korte terugblik op alle ACT-processen. Vervolgens zal er uitgebreid worden stilgestaan bij de meest voorkomende valkuilen die men bij een ACT-behandeling kan tegenkomen (en hoe deze te pareren). Tijdens de tweede bijeenkomst zal er worden ingezoomd op de twee meest uitdagende ACT-processen; Creatieve Hopeloosheid en Zelf als Context. Naast verdiepende theorie, zal er ook aanvullende praktijkoefeningen worden doorgewerkt en zal er middels rollenspellen deze ACT-vaardigheden worden aangescherpt. Tijdens de derde bijeenkomst zal er aandacht zijn voor het flexibel toepassen van ACT. Er zal zowel worden geoefend met herkennen van de verschillende ACT-signalen in de praktijk; alsook het slaan van bruggen naar de concrete ACT-interventies. Ook zal er worden stilgestaan bij het zelf ontwikkelen van ACT-metaforen. De laatste dag zal er tenslotte aandacht zijn voor de ACT-professional als mens, wat jijzelf meebrengt naar de therapiekamer.

Online ACT-verdiepingscursus



Tijdsduur: 1,5 dag + 2 uur individuele supervisie

Prijs: €395

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt de **ACT-verdiepingscursus** ook online aan; dit doen we via ons online leerplatform: de ACT in Actie – Academy! Je kunt op elk moment beginnen en wanneer het jou uitkomt, op jouw tempo jezelf verder specialiseren in het werken met ACT. Je zult tijdens deze cursus gaan leren door inzicht, persoonlijk ervaren, praktijkvoorbeelden, alsook door ACTief aan de slag te gaan.

Tijdens deze cursus komt dezelfde stof aan bod als tijdens de reguliere verdiepingscursus (dus dezelfde PowerPoints, dezelfde ACT-oefeningen, dezelfde demonstratievideo's & dezelfde rollenspellen). Na afloop van deze online ACT-verdiepingscursus heb je meer zicht op jouw eigen valkuilen, heb je verdiepende kennis en vaardigheden opgedaan met de twee moeilijkste ACT-onderdelen; creatieve hopeloosheid & zelf als context en heb je vaardigheden ontwikkeld om flexibel te kunnen werken met ACT.

Specialisatiecursus ACT & Schematherapie



Tijdsduur: 3 dagen (10.00 - 17.00)

Prijs: €695

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een driedaagse cursus **ACT en Schematherapie**. Door ACT met Schematherapie te integreren ontstaat Contextuele Schematherapie (CST). In deze cursus leer je het beste van twee werelden te combineren bij het geven van effectieve therapie aan mensen met complexe psychiatrische problematiek.

Er zal worden gestart met een theoretische positionering van ACT ten opzichte van Schematherapie, als twee verschillende takken van dezelfde gedragstherapeutische boom. Voor beide modellen zal vervolgens worden bekeken, hoe de één de ander kan versterken.

Vervolgens zal er verder worden ingezoomd op de hybride variant; de Contextuele Schematherapie. In CST staat het ACT-proces Zelf Als Context centraal en wat wordt vorm gegeven door een cliënt het gedrag "Leren Ikken" aan te leren: het leren handelen vanuit een centraal sturende 'ik' in elke interventie impliciet. Leren IKken is iets wat je in gezonde situaties leert in een veilige hechtingsrelatie met je opvoeders, maar wat in geval van bijvoorbeeld persoonlijkheidsproblematiek helaas niet optimaal verloopt. Het gevolg is het ontstaan van nonadaptieve schema's en modi, uitmondend in ernstige problemen met emotieregulatie en interacties met anderen.

Deze cursus is zowel theoretisch als praktisch van aard en veronderstelt basiskennis van zowel ACT als Schematherapie. Aan bod komen direct bruikbare klinische interventies die voortkomen uit processen die binnen de Relational Frame Theory (RFT) beschreven worden. Het begrijpen van deze theorie is essentieel om te snappen hoe CST werkt en leidt tot meer vrijheid om de therapie aan te passen aan de behoeften van de cliënt. De interventies worden gedemonstreerd in filmfragmenten en geoefend in rollenspelen.

Specialisatiecursus ACT & Slapeloosheid



Tijdsduur: 1,5 dag + 2 uur individuele supervisie

Prijs: €395

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een 2-daagse ACT-specialisatiecursus aan, namelijk "**De behandeling van slapeloosheid met ACT**". Tijdens deze cursus leer je om de ACT-processen toe te passen op de veel voorkomende klacht slapeloosheid, een klacht met grote impact op functioneren en welbevinden.

ACT heeft een aangetoonde meerwaarde bij de behandeling van slapeloosheid. Slapen is overgave en loslaten. Het staken van de strijd tegen de slapeloosheid leidt tot meer kalmte in brein en lichaam, waardoor de slaap dichterbij komt. Ook is een behandeling met ACT gericht op een waardevol leven in plaats van op de klacht slapeloosheid zelf.

In deze opleiding krijg je een gedegen kennis van slapen als proces, welke slaapstoornissen er zijn en wat de plaats is van gedragstherapie bij de behandeling van slapeloosheid. Er wordt stilgestaan bij de verschillen in de behandeling met de momenteel meest gangbare behandelmethode, de Cognitieve Gedragstherapie. Ook gaan we in op de invloed van onregelmatige werktijden op slapen.

We bespreken de theorie aan de hand van casuïstiek en gaan samen oefenen.

Specialisatiecursus ACT & Chronische Pijn



Tijdsduur: 4 dagen (10.00 - 17.00)

Prijs: €795

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een 4-daagse ACT-specialisatiecursus aan, namelijk “**ACT & Chronische Pijn**”. Chronische pijn heeft een grote impact op iemands leven. Het leven dat ze gewoon zijn en de manier waarop ze zichzelf zien veranderd dramatisch. Niet verwonderlijk dat men erg vastloopt en het perspectief op een waardevol leven uit het oog verliest. Ook behandelaars die werken met mensen met chronische pijn lopen dikwijls vast. Het proces van enerzijds acceptatie en anderzijds verandering is een moeizame weg die gepaard gaat met vele obstakels op zowel lichamelijk als psychologisch vlak.

Deze cursus leert je hoe je als behandelaar mensen weer een waardevol perspectief kan bieden en in beweging kan krijgen op alle voor hun belangrijke levensgebieden. Hierbij staat het werken met Acceptance and commitment Therapy (ACT) centraal.

Specialisatiecursus ACT & Jongeren



Tijdsduur: 3 dagen

Prijs: €695

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een 3-daagse “ACT & Jongeren” aan. Tijdens deze 3 dagen duiken we in het DNA-V model van Louise Hayes. Adolescentie is bij uitstek een periode van het ontwikkelen van een identiteit, het zoeken naar wie ik wil zijn in relatie tot anderen. Het is een periode waarin de eigen fysiologie sterk verandert en nieuwe impulsen geeft. Een periode waarin ook de schoolomgeving drastisch verandert. Al deze veranderingen maken het een pittige periode voor de adolescent zelf. ACT geeft een flexibele houvast in deze periode. Het ondersteunt om nieuwsgierig te exploreren (*Discoverer/Ontdekker*), het leert om af te checken in het hier en nu (*Noticer/ waarnemer*) en helpt je om nieuwsgierig te blijven naar de gedachten die je eigen hoofd produceert (*Advisor/Adviseur*). Er is ruimte voor het ontdekken van de eigen waarden, stil te staan bij wat je eigen leven vitaliteit biedt (*Values/Vitality*), zodat dit je handen en voeten meer en meer richting kan geven. Bovendien verliezen we nooit uit het oog dat een adolescent zich steeds gedraagt binnen een context van zijn eigen zelfverhaal en de sociale omgeving. Gedrag is namelijk altijd functioneel in zijn context.

We duiken samen in het DNA-V model, vertaald als AWO-W model en beschreven in het boek “Ruimte om te groeien. Help jongeren omgaan met hun emoties, doelen bereiken en zich verbinden met anderen met behulp van ACT en positieve psychologie. – Louise L. Hayes en Joseph Ciarrochi. “ We staan gedegen stil bij de functie analyse op basis van eigen casuïstiek. Wat zien we als we kijken met een functionele bril. Daarna maken we kennis met de verschillende aspecten van het model. We gaan ervaren en voldoende tijd maken voor het inoefenen van de verschillende interventies.

Na afloop heb je een duidelijk en flexibel kader waarmee je je eigen handelen in de therapeutische ruimte kan sturen én je adolescent meer leert om zich toe te wijden aan waardevolle keuzes in zijn eigen leven.

ACT in Actie - Academy



VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



De **ACT in Actie – Academy** is het online leerplatform van ACT in Actie.

Via de Academy worden verbredende en verdiepende microcursussen en masterclasses aangeboden. De premium access geeft je een volledig jaar lang toegang tot ACTFLIX, de microcursussen, de ACT in Actie – Toolkit, een uitgebreide ACT eHealth-module (Van Klacht naar Veerkracht) en de Online community.



ACTFLIX: Hier kun je meer dan 35 verschillende verbredende en verdiepende Masterclasses vinden. Elke Masterclass wordt verzorgd door een expert op dat vlak. Er zal worden stilgestaan bij theorie, praktijk en casuïstiek.



eLearnings

De eLearnings bieden je de gelegenheid om op een toegankelijke manier je te verdiepen in verschillende thema's.



ACT in Actie – Toolkit

Deze toolkit helpt je om ACTief aan de slag te gaan met ACT. Er zijn hier meer dan 100 ACT-oefeningen, ACT-metaforen & brochures beschikbaar.



Van Klacht naar Veerkracht – eHealth module

Middels de Klacht naar Veerkracht module kun je zelf ervaringsgericht aan de slag met ACT.



Online Community

Deze community staat in het teken van het verbinden maken met en het aanvullen van elkaar.

Voor een overzicht van het gehele aanbod van de ACT in Actie - Academy, bekijken dan [hier](#) onze volledige programmagids.



ACT for You



VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



Het **ACT for You cliëntplatform** is ontwikkeld om jou als professional te ondersteunen in het vormgeven van jouw ACT-trajecten. Dit doen we door een uitgebreide digitale ACT-catalogus vol met ACT-materiaal (*250+ oefeningen en metaforen*) beschikbaar te stellen. Selecteer een ACTiviteit en verstuur deze simpel en snel naar jouw cliënt.



ACT-catalogus

Meer dan 250 oefeningen
& metaforen.



eHealth programma's

O.a. volledig ACT &
MBCT-programma
beschikbaar.



Diagnostiek

Vragenlijsten,
formulieren &
dagboeken beschikbaar.

ACTiviteiten

Er zijn zes typen **ACTiviteiten** beschikbaar:



Video



Metafoor



Audio



Oefening



Illustratie



Overig

Functionaliteiten

Maak gebruik van deze functionaliteiten:



Zoekfunctie



Filterfunctie



Persoonlijke Favorieten



Individueel & Groepen

Hoe verstuur ik een ACTiviteit?

Alle ACTiviteiten in dit platform kun je simpel en snel toesturen naar jouw cliënten, zowel individueel als in groepsverband (*maximaal 20 ontvangers*).

In deze online tool kun je selecteren welke ACTiviteiten je wilt toesturen (*maximaal 10 ACTiviteiten per keer*). Tevens kun je een persoonlijk begeleidend bericht meesturen.

Veiligheid & Privacy

Jouw cliënt hoeft geen account aan te maken – de ACTiviteiten worden direct naar hun e-mailadres gestuurd. Middels een unieke persoonlijke link kan jouw cliënt vervolgens elke ACTiviteit via het ACT for You platform doorlopen.

Er worden **geen cliëntgegevens opgeslagen** op dit platform – waardoor de privacy maximaal is gewaarborgd.

Simpel en Snel | Onbeperkt aantal cliënten en berichten
Toegankelijk via PC, Tablet & Mobiel

Meet the team!



Dr. Tim Batink
Klinisch Psycholoog



Dr. Roy Thewissen
Psycholoog



Drs. Anique Vos
Klinisch Psycholoog



Drs. Frederiek Fortuin
GZ-psycholoog



Drs. Rafke Hotterbeekx
Psychotherapeut



Drs. Aline Kruit
Arts & Coach



Drs. Maarten Borkes
GZ-psycholoog



Drs. Barbara Kuiters
Psycholoog



Drs. Rianne Sigmond
GZ-psycholoog



Dr. Sascha Rasquin
GZ-psycholoog



Drs. Rien Uitslag
GZ-psycholoog



Drs. Jarl Eschauzier
Psychiater



Drs. Sandy Gouder
Psycholoog



Drs. San van Halen
GZ-psycholoog



Drs. Chris Makkinje
GZ-psycholoog i.o.



Jan Steunenberg, BSc
POH-GGZ



Drs. Sien Verbeeck
Psycholoog



Drs. Ard van Oosten
Psychiater & Coach



Yara Gilissen, MA
Office Manager



Mandy de Koning
Virtual Assistant (VA)



Gioia Batink - Bombrini
Projectmanager



Bas Damoiseaux
Graphic Design

Casusboek ACT

Acceptance and Commitment Therapy in de behandelpraktijk

Dit casusboek laat zien hoe Acceptance and Commitment Therapy (ACT) succesvol kan worden toegepast in de praktijk. Daarmee geeft het ggz-professionals inzicht in het verloop van deze transdiagnostische therapievorm bij uiteenlopende problematiek.

In Casusboek ACT beschrijven tien verschillende ervaren therapeuten een ACT-behandeling van begin tot einde. Ze delen hun overwegingen en wat hen opvalt in het verhaal en het gedrag van hun cliënt. Ze laten zien hoe ze tot interventies komen en hoe die interventies uitpakken. Daarnaast hebben ze aandacht voor het eigen proces van de therapeut.

Uiteenlopende problematiek en doelgroepen komen aan de orde en de auteurs werken in verschillende settings. Daardoor krijgt de lezer een breed beeld van hoe ACT er in de praktijk uit ziet. In sommige behandelingen komen de ACT-componenten gestructureerd en achter elkaar aan de orde, terwijl in andere behandelingen de therapeut de componenten dynamisch en procesmatig toepast.

Redactie: Tim Batink, Jacqueline A-Tjak & Roy Thewissen
Prijs: €39,95
Pagina's: 219
Publicatiedatum: 16-12-2024
Uitgeverij: BSL Media & Learning

BESTELLEN?
KLIK HIER OF SCAN:



Save the date!



ACT-congres 2025



Donderdag 19 Juni 2025



Houten (NL)

Meer informatie binnenkort via www.actcongres.nl.

*"Een reis van duizend
mijl, begint met de
kleinste stap."*

– Lao Tzu

