

ACT-tool: Quick ACT-assessment

De Quick ACT-assessment helpt met het in kaart te brengen van de interne obstakels, welke strategieën er worden ingezet om hiermee om te gaan en hoe effectief deze strategieën zijn op de korte en op de lange termijn (kosten en baten). Tenslotte wordt er stilgestaan bij wat de client belangrijk vindt in zijn leven, wat deze betekenisvol maakt (het leven gaat immers over meer, dan alleen klachtenvrij zijn). Onderstaand volgen de vier vragen, inclusief een aanvullende aandachtspunten per vraag.

1. Wat staat je in de weg?

Interne obstakel, triggers, tijdspad & verloop.

2. Wat heb je geprobeerd?

Copingstrategieën gericht op emotionele controle.

3. Hoe heeft dat gewerkt?

Korte termijn & lange termijn effect, impact op verschillende levensgebieden.

4. Waar wil je naartoe, wat vind jij belangrijk?

Denk aan de levensgebieden: liefde, werk, spelen & gezondheid.