

Acceptance and Commitment Therapy - Eenvoudige uitleg.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een nieuwe vorm van gedragstherapie die je kan helpen om op een handige manier om te gaan met je problemen, zodat je hier niet steeds in vastloopt en je zo kunt blijven bezig houden met de meer waardevolle dingen in je leven.

ACT bestaat uit twee kernonderdelen: Acceptance & Commitment. Bij het Acceptance-onderdeel leer je op een handige manier om te gaan met je persoonlijke obstakels. Je leert hier ruimte maken voor vervelende gevoelens, afstand nemen van moeilijke gedachten, op een andere manier naar jezelf kijken, en tenslotte je aandacht te richten op het hier en nu. Met deze vaardigheden zul je merken dat je niet meer zo snel vastloopt in je obstakels. Het Commitment-onderdeel richt zich op het weer opnieuw gaan investeren in jezelf. Je begint met stilstaan bij wat jij echt belangrijk vindt in het leven, waarna je weer concreet gaat investeren in de dingen die er echt toe doen. Deze twee kernonderdelen samen zorgen ervoor dat je persoonlijke veerkracht ontwikkelt, waardoor je je niet tegen laat houden door obstakels om de dingen te doen die jij belangrijk vindt!

Hierna volgt een kort overzicht van de verschillende ACT-onderdelen.

Acceptance: Omgaan met obstakels.

- *Voelen:* Ruimte maken voor vervelende gevoelens (Acceptance*).
- *Denken:* Afstand nemen van moeilijke gedachten (Defusie*).
- *Zelfbeeld:* Op een andere manier naar jezelf kijken (Zelf als Context*).
- *Aandacht:* Aandacht leren richten op het Nu (Hier en Nu*).

Commitment: Investeren in jezelf.

- *Oriënteren:* Stilstaan bij wat jij echt belangrijk vindt (Waarden*).
- *Investeren:* Investeren in de dingen die jij belangrijk vindt (Toegewijd Handelen*).

Resultaat: *Persoonlijke veerkracht:* Vermogen om mee te buigen met de obstakels, zodat je kunt blijven investeren in de dingen die je belangrijk vindt (Psychologische Flexibiliteit*).

ACT is een bewezen effectieve therapie voor verschillende problemen, waaronder angst, depressie en lichamelijke ongemakken. Echter, ACT is niet alleen bruikbaar als je problemen hebt, je kunt het ook gebruiken om je kwaliteit van leven te verhogen en je persoonlijke veerkracht te vergroten.

** = Reguliere, meer technische termen voor de verschillende ACT-onderdelen.*