

Behandelmethode

De behandelmethode die in mijn dagelijkse praktijk wordt toegepast is Acceptance and Commitment Therapy ook wel ACT genoemd. Het is de meest recente en voor mij zeer inspirerende en positieve gedragstherapie om mee te werken. Dit blijkt werkzaam naast de gezinstherapeutische (systeem) technieken, die gericht zijn op de interacties binnen het gezin of systeem waarin men leeft of leert of werkt.

ACT is in eerste instantie ontwikkeld voor volwassenen en later doorontwikkeld voor kinderen en jeugdigen. In wetenschappelijk onderzoek is ACT effectief gebleken voor verschillende stoornissen, waaronder de klachten waarvoor bij de praktijk aangemeld kan worden.¹ Ten aanzien van kinderen zijn er duidelijke aanwijzingen in de literatuur dat het tevens werkzaam is. Dit is in ieder geval ook merkbaar in mijn dagelijkse praktijk.

In ACT staat centraal wat de volwassene of het kind/de jeugdige kan gebruiken qua vaardigheden waardoor het gedrag beter aansluit bij zijn of haar levensdoelen. Het kan extra goed aansluiten bij jongeren omdat het zich richt op wat de jeugdige zelf van waarde vindt in het leven. Voorts bevordert deze methode zelfcompassie, hetgeen voor veel mensen een welkome en werkende aanvulling is in het omgaan met klachten.

Het uitgangspunt bij ACT is dat klachten ontstaan wanneer je veel waarheid hecht aan gevoelens en gedachten en er alles aan doet om geen vervelende gedachten en klachten te hebben.

In de ACT methode wordt veel gewerkt met metaforen en gedragsexperimenten. Het is ervaringsgericht leren. Er zijn 6 kernprocessen die centraal staan en waar aan gewerkt kan worden.

De 6 kernprocessen zijn ² :

- Acceptatie: Het actief uitnodigen van vervelende gedachten, gevoelens en omstandigheden.
- Defusie: Loskomen van je gedachten, zodat deze je minder snel kunnen raken.
- Mindfulness: In contact komen met het hier en nu.
- Zelf als context: Een andere, meer flexibele relatie met jezelf creëren.
- Waarden: Ontdekken wat je werkelijk belangrijk vindt in het leven.
- Toegewijde actie: Dingen gaan ondernemen op basis van je waarden.

¹ Monique Samsen & Janneke de Heus. (2017). Acceptance and Commitment Therapy bij kinderen en jongeren.

² Gijs Jansen. (2018). How 2 ACT: Procesgerichte interventies op basis van Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Afhankelijk van het proces van de volwassene of kind/jeugdige kunnen aandachtspunten verschillend zijn.

Bij de mensen waar ik mee werk en persoonlijk merk ik ook dat ACT maakt dat je anders in het leven komt te staan. Het bevordert flexibiliteit en levensvreugde. Het is een methode met veel humor en dat is

tevens heel waardevol.