



## ACT in de Praktijk: Verschillende toepassingsmogelijkheden

### 1. Inleiding

ACT kijkt niet naar specifieke klachten, maar naar specifieke technieken die je kunnen helpen beter met de klachten om te gaan. Hierbij kan de nadruk die je op de technieken legt, per stoornis anders zijn.

### 2. Angst

De ACT-visie bij angststoornissen is helder: angststoornissen kunnen ontstaan vanuit experiëntiële vermijding van angst gerelateerde prikkels, zoals lichamelijke sensaties en bepaalde gedachten. Door controle en vermijding wordt de angst op de lange termijn groter en krijgt deze meer grip op iemands leven.

### 3. Trauma

Ook bij trauma speelt experiëntiële vermijding een grote rol bij de ontwikkeling en instandhouding van de stoornis. Cliënten ervaren deze sensaties in het hier en nu, als herbelevingen uit het verleden die toen echt waren, en nu net echt lijken. Ze proberen alle trauma-gerelateerde gedachten, gevoelens, herinneringen en lichamelijke sensaties zoveel mogelijk te vermijden. Juist daardoor ontwikkelen ze vervolgens meer psychische klachten.

### 4. Depressie

ACT gaat ervan uit dat een depressieve stoornis het gevolg is van de niet succesvolle pogingen om van negatieve innerlijke ervaringen af te komen (experiëntiële vermijding). In dit geval gaat het echter niet zozeer om voortijdige vermijding (het voorkomen van moeilijke situaties door deze uit de weg te gaan), maar meer om de poging te ontsnappen aan sombere gevoelens ('Ik wil van dat sombere gevoel af en wel nu').

### 5. Psychose

ACT bij psychose is niet zozeer gericht op het verminderen van de positieve (hallucinaties) en negatieve (vervlakking van gevoelens) symptomen. Veel eerder leert ACT je om op een andere manier met deze symptomen om te gaan. In plaats van te handelen op basis van zijn hallucinaties (bijvoorbeeld stemmen) wordt de cliënt geleerd deze te observeren en ze te zien als producten van het verstand waarmee hij niets hoeft.

### 6. Verslaving

Het gebruik van middelen wordt binnen ACT gezien als een vorm van experiëntiële vermijding, om bepaalde vervelende gedachten en gevoelens op korte termijn niet te hoeven ervaren. Op de lange termijn lost het middel geen problemen op en wordt de cliënt er afhankelijk van. Deze afhankelijkheid heeft vaak een negatieve invloed op andere levensgebieden, zoals relaties en werk.

### 7. Eetproblematiek

Bij cliënten met eetproblematiek wordt het eetgedrag, zowel in de vorm van uithongering als eetbuien, gezien als een vorm van controle waardoor ze niet hoeven stil te staan bij vervelende interne gewaarwordingen (experiëntiële vermijding). Cliënten met een eetstoornis raken gefocust op hun lichaam en gebruiken het al dan niet innemen van voedsel als een manier om vervelende gevoelens (zoals imperfectie en falen) te vermijden. Hierdoor raken ze op den duur vaak afgesloten van hun eigen gevoelsleven.



## **8. Chronische Pijn**

De enorme impact die chronische pijn heeft op het leven van de cliënt, wordt bij ACT gezien als resultaat van de worsteling met de directe pijn, waardoor er naast deze directe pijn ook nog eens indirecte pijn (lijden) ontstaat. De meeste behandelingen bij chronische pijn zijn gericht op het verminderen van de pijnklachten en het verbeteren van het functioneren. De ACT-benadering biedt een alternatief voor het onder controle krijgen van pijnklachten.

## **9. Stress en Burn-out**

Bij ACT wordt stress gezien als een teken van fusie met de negatieve inhoud van het denken. Deze negatieve inhoud leidt tot negatieve gevoelens, die vervolgens zoveel mogelijk worden vermeden. Dit vermijdende gedrag (bijvoorbeeld nog harder gaan werken) zorgt op de korte termijn voor verlichting. Op de lange termijn lost het echter niets op en begint de cliënt last te krijgen van deze strategie. Bij langdurige stress ligt burn-out op de loer.

## **10. Persoonlijkheidsproblematiek**

De psychologische flexibiliteit van deze “multi-problem cliënten” is in de regel laag, de problemen die ze ervaren, zijn pervasief (vermijding), persistent (fusie) en ook resistent (rigide) van aard. Cliënten zitten vast in ideeën en verhalen over zichzelf en in de rollen die ze zichzelf toedichten. Hierdoor blijven multi-problem cliënten vaak hangen in bepaalde gedragspatronen, die de kwaliteit van leven ernstig beperken.

## **11. ACT en Pubers / Adolescenten**

Met behulp van ACT kunnen jongeren leren om meer afstand te nemen van alle emoties die door het lichaam heen razen (aangejaagd door het puberbrein, en de hormonen). ACT kan daarnaast ook heel goed helpen bij het beantwoorden van de levensvragen die jongeren tegenkomen, zoals ‘wie ben ik, waar sta ik?’, ‘wat wil ik met mijn leven?’, ‘wat vind ik écht belangrijk?’

## **12. ACT en Relaties**

ACT is goed bruikbaar bij verschillende soorten relatieproblemen binnen de partnerrelatie. Het kan je helpen uit de worsteling te stappen met elkaar, alsook de situatie vanuit de context van de andere te leren begrijpen. Je kunt samen je relatie weer gaan opbouwen aan de hand van waarden, en zo weer de oprechte verbinding maken met elkaar.

## **13. ACT en Groepen**

ACT leent zich goed voor interactief gebruik in de groep (experiëntiële oefeningen, discussies over persoonlijke ervaringen). Groepsleden kunnen elkaar helpen bij de verschillende thema's, door te vertellen over de manier waarop zij de dingen hebben aangepakt. Daarnaast is het gemakkelijker om de worsteling van een ander te herkennen dan die van jezelf.

## **14. ACT en Coaching en Counseling**

Een Coach / Counselor heeft een begeleidende rol waarin het stellen van doelen centraal staat. ACT lijkt daarom ook zeer geschikt voor de praktijk van de coach, zeker het commitment-onderdeel waarbij er op waarden gebaseerde doelen worden gesteld.

## **15. ACT en eHealth**

De ontwikkelingen in de technologie (zeker de mobiele technologie) maakt het voor cliënten steeds makkelijker om met ACT te kunnen oefenen in de eigen context. Daarnaast zijn er ook web-based ACT interventies beschikbaar, die ook goede resultaten laten zien.