

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy. Het is één van de nieuwe therapievormen binnen de gedragstherapie. Het is een heel concreet, wetenschappelijk onderbouwd model, waarvan de effectiviteit voor mensen met een burnout en andere aanverwante problematieken duidelijk is aangetoond.

Het doel van ACT is dat je een waardevol leven leidt, dat je leeft op een manier die strookt met wat belangrijk voor je is en waar je energie van krijgt.

Werkwijze

In ACT spreekt men over "psychologische flexibiliteit": hoe hoger die flexibiliteit, hoe minder kans op psychische klachten (en hoe lager de flexibiliteit, hoe groter het risico op klachten). Men gaat er dus naar werken om psychologisch flexibeler te worden. Hoe doet men dat? Door te werken aan 6 pijlers (vaardigheden):

- 1) **Acceptatie:** Ruimte maken voor emoties, gedachten, verlangens, impulsen i.p.v. ze te verdringen of te vermijden. Het doel van dit proces is leren verdragen dat je je niet goed voelt i.p.v. allerlei dingen te gaan doen zodat je van dat gevoel af bent. Zoals bvb. het afreageren op anderen, je afsluiten, eten, harder werken enz. Als je voor die emoties, gedachten enz. ruimte kan maken, dan wordt je daar niet zo door opgeslorpt en kan je je focus opnieuw verleggen naar je waarden (zie verder). Acceptatie is niét hetzelfde als iets willen: je hoeft je onaangename gevoelens/gedachten niet te willen, maar er wel ruimte voor te maken zoals je ook je schoonmoeder toegang geeft tot je huis en niet je deur barricadeert voor haar.
- 2) **Defusie:** Een gezonde afstand tot gedachten nemen. Naar gedachten kijken i.p.v. door een bril naar de wereld te kijken die gekleurd is door jouw interpretaties, emoties enz. Beseffen dat gedachten goede of slechte adviesgevers kunnen zijn en dus niet steeds je gedachten "gehoorzamen". De gedachten "ik ben een loser", "ik geraak hier nooit meer uit", "er gaat mij iets ergs overkomen" helpen je immers niet vooruit. Ze demotiveren en beschuldigen. Daarom leert ACT je vaardigheden aan om hier minder aandacht aan te besteden en er afstand van te nemen.
- 3) **Contact met het hier en nu:** Met je aandacht niet steeds in je hoofd zitten, bij het verleden of in de toekomst, maar bewust aanwezig zijn in het hier en nu. Bewust zijn van wat er allemaal door je heen gaat van gevoelens, gedachten, lichaamsgevoelens, verlangens en impulsen én van wat er op te merken valt van je omgeving (zintuiglijke gewaarwordingen, andere mensen, communicatie). Contact met het hier en nu biedt zowel een verrijking van je leven (genieten van "gewone" dingen zoals de natuur, een douche nemen, eten, samenzijn met geliefden) als een houvast om niet meegesleept te worden door heftige emoties of opslorpemde gedachten.

- 4) **Zelf als context:** Vaak gaan we helemaal op in onze beleving die we hebben over onszelf. Als we met moeilijke gevoelens, gedachten of lichamelijke problemen te maken hebben, worden we opgeslorpt door negativiteit. Met ACT leer je om het standpunt van de observeerder in jezelf op te zoeken en in te nemen. Dit is een "veilige plek" van waaruit je alles kan observeren, waarnemen. Je verdringt je gevoelens en gedachten niet, maar je *bent* ze ook niet meer. Je kan zien dat het dingen zijn die door je heen gaan en ook weer zullen veranderen. Contact maken met je observerende zelf geeft je meer keuzevrijheid: je kiest zelf hoe je wil reageren op moeilijke gevoelens of in een moeilijke situatie.
- 5) **Waarden:** Waarden vormen de rode draad in een ACT-therapie. Waarden gaan over vragen als: "Waar wil je dat je leven om draait? Wat wil je écht, los van alle verwachtingen en druk van anderen? Wat voor persoon wil je zijn? Wat voor relaties wil je opbouwen? Stel je voor dat je niet meer zo bezig was met het vechten tegen de angst/de burnout/de depressie, waar zou je je tijd en energie dan aan willen besteden?"

Vaak zijn we het antwoord op deze vragen wat uit het oog verloren. In ACT wordt er gewerkt naar terug in contact hiermee komen. Waarden zijn een motivator voor al het harde werk, zowel in als buiten de therapie.

- 6) **Toewijding aan waarden:** Commitment (= toewijding) is het vertalen van je waarden in concreet gedrag: doen wat je écht de moeite waard vindt ook al kost het moeite en veroorzaakt het allerlei ongemak. In ACT leer je om heel concrete en haalbare doelen te stellen. Je leert een planning opmaken en hindernissen overwinnen. Het motto is "Being brave is being scared and doing what you have to do."

De vaardigheden die je aanleert in een ACT-therapie kan je gebruiken voor de problemen die hierboven opgesomd werden maar evengoed voor allerlei andere klachten. Hoe een klacht zich uit, is niet zozeer belangrijk, wel de onderliggende processen. **ACT-vaardigheden neem je mee voor de rest van je leven.**

Het verband tussen ACT en mindfulness (meditatie)

Mindfulness is een belangrijk onderdeel van ACT maar wordt op een hele andere manier gebracht dan in een traditionele mindfulnesscursus. Een belangrijk verschil tussen ACT en een mindfulnesscursus is dat ACT veel meer technieken gebruikt dan enkel mindfulnessmeditatie om de mindfulnessvaardigheden onder de knie te krijgen. In ACT wordt een arsenaal van ervaringsgerichte oefeningen, verhalen, beelden en metaforen gebruikt om alles te verduidelijken en om je zoveel mogelijk handvaten aan te reiken om om te gaan met moeilijke gevoelens en gedachten. **Als meditatie je niet ligt kan je aan de slag met andere technieken.**

ACT gaat dus verder dan wat in de gebruikelijke mindfulnesscursus aan bod komt. Een belangrijke meerwaarde van ACT ligt in de nadruk op waarden. Waarden zijn de 'richtinggevers' in je leven. ACT is dus duidelijk actiegericht.