

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Wat is ACT en voor wie?

ACT is een nieuwe vorm van gedragstherapie die je kan helpen om op een andere manier om te gaan met je problemen, zodat je hier niet steeds in vastloopt. Je kunt je dan meer gaan richten op de voor jou waardevolle dingen in je leven. Je leert om op een andere manier om te gaan met vervelende gevoelens, gedachten en sensaties dan dat je automatische reactie je ingeeft: oplossen! Het blijkt namelijk dat het gevecht aangaan met deze gedachten, gevoelens of sensaties (of ze juist proberen te vermijden) er juist vaak voor zorgt dat ze een grotere invloed krijgen op je leven. Het alternatief is minder te strijden tegen deze vervelende ervaringen, zodat ze niet nog meer ruimte in je leven innemen. De energie die je overhoudt kan je richten op de zaken die er wel echt toe doen. De kern van ACT is dan ook het uitgangspunt dat het vechten tegen onvermijdelijke ervaringen/problemen uiteindelijk ten koste gaat van een vitaal en waardevol leven. Om te zorgen dat je een voor jou waardevol leven leidt en te voorkomen dat je leven in teken staat van problemen die je tegenkomt op je pad is **psychologische flexibiliteit** nodig. Dit is het vermogen om aanwezig te zijn, je open te stellen en te doen wat je moet doen. In ACT wordt dit vermogen vergroot.

Behandeling

ACT bestaat uit 21 bijeenkomsten die wekelijks plaatsvinden in een groep. Elke bijeenkomst duurt 1,5 uur en wordt begeleid door twee therapeuten.

Bewezen effectief

ACT is een wetenschappelijk bewezen effectieve therapie voor mensen met verschillende problemen, waaronder angst, depressie en lichamelijke ongemakken, maar ook stoppen met roken, psychose en persoonlijkheidsproblematiek. ACT is echter niet alleen bruikbaar als je problemen hebt, maar ook om je kwaliteit van leven te verhogen en je veerkracht te vergroten.

Publicaties

Morton, J., Snowden, S., Gopold, M. & Guymner, E. (2012). Acceptance and commitment group therapy treatment for symptoms of borderline personality disorder: a public sector pilot study. *Cognitive and behavioral practice*, 19 (4), p.527 - 544.

Dreumel, M. van, Pol, S. & Jansen, W. (2014). ACT: waarde(n)vol of waardeloos? Een verkennende studie naar de effectiviteit van acceptance and commitment therapy bij persoonlijkheidsstoornissen. *Nederlandse vereniging voor groepsdynamica en groepspsychotherapie*, 9(4), p.9 - 24.

Kosten

Bent u in Nederland verzekerd, dan wordt uw behandeling bij het NPI vergoed via de Zorgverzekeringswet. Het NPI is een specialistische GGZ-instelling, wat inhoudt dat de behandelingen onderdeel zijn van de basisverzekering en vergoed worden door de zorgverzekeraars. Wel geldt bij behandeling in de specialistische GGZ het eigen risico. In uw polisvoorwaarden staat precies beschreven voor welke vergoeding u in aanmerking komt. In sommige gevallen kan uw verzekeraar melden dat er geen contract is met het NPI. Het NPI is echter onderdeel van Arkin en er is een contract met Arkin. De zorg van het NPI wordt via dit contract vergoed.