



Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Wat is ACT?

ACT is de afkorting van Acceptance and Commitment Therapy (in het Nederlands: acceptatie- en toewijdingstherapie, met veel inzet). Deze therapie helpt je om op een andere manier om te gaan met je gedachten en problemen, zodat je er niet steeds in vastloopt.

Als je vervelende gevoelens of gedachten hebt, of als je iets als vervelend ervaart, is je automatische reactie vaak: oplossen! Je wilt van die vervelende gedachten af en probeert ze onder controle te krijgen. Met ACT leer je hier op een vriendelijker manier mee om te gaan. Als je namelijk het gevecht aangaat met je vervelende gedachten, gevoelens of ervaringen, of ze uit de weg gaat, krijgen ze vaak een grotere invloed op je leven.

In ACT leer je om je gevoelens en emoties te accepteren en afstand te nemen van je gedachten daarover. Ook zoek je uit wat jij belangrijk vindt. Je leert om van daaruit te handelen. Je krijgt hiervoor ook praktische oefeningen, zodat je er ook in je dagelijkse leven steeds beter in wordt.

Door vriendelijker om te gaan met vervelende gedachten, gevoelens en ervaringen, krijg je energie voor de dingen die je echt belangrijk vindt in je leven. Daardoor kun je aanwezig zijn, open staan voor andere mensen of dingen, met plezier in het leven staan en doen wat je wilt doen.

Voor wie is ACT?

ACT helpt bij verschillende problemen. Het is wetenschappelijk bewezen dat ACT werkt. Bijvoorbeeld bij mensen met angst, depressie, psychose en persoonlijkheidsproblematiek. Maar ook bij burn-out, lichamelijke klachten of als je wilt stoppen met roken. ACT helpt ook om te leren om dingen los te laten die je steeds maar blijft doen, maar die je eigenlijk meer ongemak dan plezier geven. Bijvoorbeeld uitstelgedrag. Of als je in je hoofd steeds in een cirkeltje blijft draaien of iets wilt doorbreken, zoals situaties die je liever uit de weg gaat. ACT kan ook helpen om je kwaliteit van leven te verhogen of om makkelijker te herstellen van dingen die gebeuren.

Hoe lang duurt de behandeling?

De behandeling bestaat uit 21 bijeenkomsten van 90 minuten per keer. De bijeenkomsten zijn 1 keer per week, in een groep. Elke bijeenkomst wordt begeleid door 2 behandelaren.

Publicaties

- Morton, J., Snowden, S., Gopold, M. & Guymer, 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

Voor iedere volwassene (18 jaar of ouder) wordt de behandeling bij het NPI vergoed via de Zorgverzekeringswet. Je hebt hiervoor een Nederlandse ziektekostenverzekering nodig. De betaling loopt dan via de zorgverzekeraar. Hierbij geldt een algemeen eigen risico. Dit eigen risico betaal je per jaar aan je zorgverzekeraar over alle zorg die dat jaar nodig is. De overheid beslist elk jaar hoe hoog dit eigen risico is.

Privacy

Het NPI beschermt jouw privacy zoals het in de wet is geregeld. Het betekent dat wij informatie over jou en je behandeling veilig bewaren en niet met anderen delen, behalve als je daarvoor toestemming hebt gegeven. Wij houden ons aan het privacyreglement van Arkin. Hierin staat precies beschreven hoe onze medewerkers omgaan met persoonsgegevens en het medische dossier. Hier kun je het privacyreglement lezen: <https://arkin.nl/privacyverklaring/>. Je kunt het ook telefonisch opvragen bij ons secretariaat via 020 590 47 00.

Contact

Als je een behandeling wilt bij het NPI, moet je dat eerst bespreken met je huisarts of je behandelaar. Die kan je naar ons verwijzen. Alleen met een verwijsbrief van je huisarts of behandelaar kun je een afspraak maken voor een intake, een kennismakingsgesprek.

Voor vragen over de aanmelding of voor een afspraak voor de intake bel je naar de Centrale Aanmelding van Arkin (het NPI is onderdeel van Arkin): 088-505 12 02.

Of je huisarts of behandelaar meldt je aan bij Arkin voor behandeling bij het NPI.

Ben je verwijzer? Dan kun je elke werkdag van 08:30 tot 17:00 uur terecht bij de Centrale Aanmelding Arkin voor aanmelden, collegiaal overleg en vragen via telefoonnummer 020 – 590 55 55.

Als je een Arkin behandelaar bent, kun je terecht bij het Consultatie en Aanmeld Team (CAT). Kijk op <https://www.npspecialist.nl/voor-verwijzers/consultatie-expertise-en-second-opinion/> voor meer informatie.