



DJALMA HEALTH MANAGEMENT

Acceptance and Commitment Therapie (ACT)

ACT

ACT is een gedragstherapie gericht op acceptatie en toewijding. Deze vorm van therapie helpt met afstand nemen van je gedachten en hier flexibeler mee om te gaan. In plaats van je gedachten proberen te controleren leert ACT je om er op een andere, meer vriendelijke, manier mee om te gaan. ACT haalt je uit die gedachtenspiraal en brengt je weer terug naar het huidige moment. Met ACT leer je handiger om te gaan met je gedachten, gevoelens en omstandigheden met als gevolg meer psychologische flexibiliteit. Hierdoor ben je in staat om anders naar zaken te gaan kijken.

ACT helpt je om de gedachten en emoties die je hebt te accepteren en te omarmen in plaats van het gevecht met ze aan te gaan. Soms wil je die negatieve gedachten niet hebben en wil je ze onderdrukken. Daardoor krijgen die gedachten en bijbehorende gevoelens meer kracht en komen ze, op een ander moment, sterker terug.

De therapie gaat voor een groot deel over het accepteren van je gevoel en emoties en het leren afstand nemen van je gedachten. Het 'Commitment' gedeelte, gaat over dat jij nagaat wat je belangrijk vindt en vanuit daar leert te handelen. Dit doe je door het te denken én te doen. Tijdens de ACT therapie krijg je praktische oefeningen om dit eigen te maken.

ACT kan o.a. ingezet worden bij:

- Chronische pijn
- Burn-out of stress
- Angsten
- Levensfase problematiek
- Depressie
- Betere sportpresentaties

Behandeling

Tijdens een ACT behandeling werk je samen met de therapeut aan het vergroten van jouw mentale veerkracht en flexibiliteit. Dit doe je onder andere met oefeningen die ervoor zorgen dat je anders en beter leert omgaan met tegenslagen. De behandeling is op basis van:

- **Acceptatie:** openstaan voor al je emoties, ook de vervelende. Je onderzoekt de belemmering die er is om die emoties te voelen. Samen met de therapeut oefen je om deze juist wel te voelen.
- **Defusie:** afstand leren nemen van belemmerende gedachten vooral door humor. Je leert lachen om deze gedachten waardoor ze hun zware lading verliezen.
- **Zelf waarnemen:** Je leert een meer flexibelere en aardigere houding naar jezelf toe aan te nemen en je eigen gedrag beter waar te nemen.



DJALMA HEALTH MANAGEMENT

- **Hier en nu:** ACT haalt je uit je gedachten over het verleden of de toekomst en leert je meer aandacht te hebben voor vandaag en het hier en nu.
- **Waarden:** Je ontdekt wat je écht belangrijk vindt in het leven en waar je waarde aan hecht. Dit creëert bewustwording en geeft sturing bij het maken van keuzes.
- **Toegewijd handelen:** Doordat je jouw waarden leert kennen kun je vanuit daar leren handelen en kiezen in plaats van vanuit je negatieve gedachten en zorgen.

Multidisciplinaire samenwerking

Voor deze therapie kan er samengewerkt worden met de overige behandelaars binnen Djalma Health Management. Het samenwerken zorgt ervoor dat er holistisch gekeken wordt naar uw situatie. Tijdens lichamelijke behandelingen kunnen mentale problemen een rol spelen of zelfs de behandeling in de weg staan. En ook andersom kan hiervan sprake zijn. De behandelaars overleggen met u en elkaar of en hoe een combinatie van de therapieën een oplossing kan bieden.

Vergoeding

ACT wordt niet vergoed vanuit de zorgverzekeraar.