

## Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

### Algemeen

ACT is een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie die zich richt op het vergroten van psychologische flexibiliteit.

In plaats van te proberen klachten of negatieve gevoelens weg te nemen, leert u er op een andere manier mee om te gaan.

Belangrijk is het vergroten van aandacht, acceptatie en het handelen naar persoonlijke waarden.

### Doel

Het doel van ACT is niet het bestrijden van klachten, maar het ontwikkelen van een waardevol en zinvol leven, ook in aanwezigheid van pijn of problemen.

U leert vaardigheden om met moeilijke gedachten en gevoelens om te gaan, zonder dat deze uw keuzes en gedrag bepalen.

### Voor wie?

ACT is geschikt voor mensen met uiteenlopende psychische klachten, zoals angst, depressie, chronische pijn, stress of trauma.

Ook mensen die niet direct een specifieke diagnose hebben, maar worstelen met het vinden van richting of betekenis, kunnen baat hebben bij ACT.

### Wat kunt u verwachten?

De behandeling bestaat uit oefeningen en gesprekken. U leert vaardigheden zoals mindfulness, het accepteren van gevoelens en het loslaten van niet-helpende gedachten.

Daarnaast werkt u aan het verduidelijken van uw waarden en het ondernemen van stappen richting een waardevol leven.