

ACT bij Autisme

Wat is ACT?

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een vrij nieuwe vorm van therapie/begeleiding. Het doel van ACT is leren leven naar je waarden, ondanks beperkingen, angsten en andere problemen. ACT bij ASS kan worden ingezet als onderdeel van begeleiding (complex), voor jongeren (vanaf 15 jaar) en volwassenen. In de begeleiding wordt dan gebruik gemaakt van inzichten en oefeningen uit de ACT, aangepast aan de ASS problematiek.

Bij ACT wordt veel gebruik gemaakt van oefeningen en metaforen. Het gaat vooral om *doen*. Het doel van ACT is het aanleren van een andere houding ten opzichte van klachten of situaties in het leven die waarschijnlijk blijvend zijn. En daarmee ook het verhogen van de kwaliteit van leven. Bij ACT wordt niet (direct) ingezet op het veranderen van de situatie, maar op het ermee leren leven waardoor je er minder last van gaat ondervinden. We stoppen met vechten tegen de problemen, wat rust kan geven, zonder dat er verder iets is veranderd aan de situatie. Daarnaast wordt ingezet op onderzoeken wat je echt belangrijk vindt in het leven, maar waar je (door het gevecht tegen de problemen) niet aan toe komt. Dit kan een nieuwe richting geven aan je leven. ACT combineert hiervoor mindfulness en acceptatie-training met technieken om je gedrag te veranderen.

Bij ACT wordt gebruik gemaakt van zes kernprocessen (ook wel de pijlers van ACT genoemd, zie de Hexaflex hieronder), zoals hieronder beschreven. Het idee is dat deze losse pijlers (kernprocessen) ook allemaal met elkaar in verbinding staan en samen zorgen voor meer psychologische flexibiliteit (veerkracht; om moeilijke situaties in het leven psychologisch aan te kunnen). De pijlers worden tijdens ACT in de begeleiding verder toegelicht. Hieronder een korte omschrijving van de pijlers:

Acceptatie - moeilijke situaties, gedachten of emoties in jezelf niet vermijden, maar (h)erkennen en leren verdragen

Defusie - loskomen van gedachten, leren dat gedachten niet altijd waar zijn, maar gebeurtenissen zijn in de geest die komen en gaan

Zelf als context - leren om van een afstandje naar jezelf te kijken en op jezelf te reflecteren

Contact met het hier en nu - mindfulness, bewust zijn van wat je op dit moment voelt en denkt

Waarden - leren ontdekken wat jij echt belangrijk vindt in het leven

Toegewijd handelen - leren actie te ondernemen op basis van jouw waarden



ACT Hexaflex

Bij welke klachten kan ACT helpen?

- Moeite met het maken van keuzes
- Moeite om richting te geven aan het leven
- Bij een gebrek aan gevoel van zelf / identiteit
- Wanneer negatieve gedachten niet irreëel zijn (en cognitieve gedragstherapie niet helpt)
- Bij (zelf)acceptatieproblemen
- Als de klachten niet goed of niet meer behandelbaar zijn (als je uitbehandeld bent)

Voor meer informatie, zie ook <http://www.actbijass.nl>

(Bron: <http://www.actbijass.nl>)