

# Inhoud

---

## I Deel 1 Theorie

1	<b>Theoretische achtergronden van ACT</b> .....	3
	<i>Francis De Groot, Joris Corthouts, Jacqueline A-Tjak, Marco Kleen, Ando Rokx</i>	
1.1	<b>Het Functioneel Contextualisme: een functionele blik</b> .....	4
1.2	<b>Relational Frame Theory (RFT)</b> .....	5
1.3	<b>Regelgeleid gedrag</b> .....	6
1.4	<b>Leren van verbanden</b> .....	6
1.5	<b>Veranderingen van betekenis</b> .....	7
1.6	<b>Verschillende soorten relaties</b> .....	9
1.7	<b>Samenvattend</b> .....	10
1.8	<b>RFT en ACT</b> .....	10
2	<b>Algemene aspecten van een ACT-behandeling</b> .....	13
	<i>Jacqueline A-Tjak, Francis De Groot</i>	
2.1	<b>Zes processen</b> .....	14
2.2	<b>Interventies</b> .....	14
2.2.1	Metaforen .....	15
2.2.2	Experiëntiële oefeningen .....	16
2.2.3	Exposure .....	16
2.2.4	Zelfonthulling .....	16
2.2.5	Uitleg .....	16
2.3	<b>Processen of vaardigheden?</b> .....	17
3	<b>Acceptatie</b> .....	19
	<i>Jacqueline A-Tjak, Francis De Groot</i>	
3.1	<b>Analyse</b> .....	20
3.2	<b>Creatieve hopeloosheid</b> .....	21
3.3	<b>Controle is het probleem</b> .....	22
3.4	<b>Boodschappen die de therapeut overbrengt</b> .....	23
3.5	<b>Do's en don'ts</b> .....	23
3.6	<b>Acceptatie en bereidheid</b> .....	23
3.6.1	Acceptatie oefenen .....	25
3.7	<b>Boodschappen die de therapeut overbrengt</b> .....	25
3.8	<b>Do's en don'ts</b> .....	25
4	<b>Defusie</b> .....	27
	<i>Jacqueline A-Tjak, Francis De Groot</i>	
4.1	<b>Analyse</b> .....	28
4.2	<b>De context van letterlijkheid</b> .....	29
4.3	<b>Je verstand is niet je vriend en niet je vijand</b> .....	29
4.3.1	Interventies .....	30
4.4	<b>Redenen zijn geen oorzaken</b> .....	31
4.5	<b>Gelijk willen hebben</b> .....	31
4.6	<b>Hardnekkige fusie</b> .....	32
4.7	<b>Als defusie tot stand komt</b> .....	32

4.8	<b>Boodschappen die de therapeut overbrengt</b>	32
4.9	<b>Do's en don'ts</b>	33
5	<b>Zelf</b>	35
	<i>Jacqueline A-Tjak, Francis De Groot</i>	
5.1	<b>Analyse</b>	36
5.2	<b>Zelf-als-inhoud</b>	36
5.3	<b>Zelf-als-proces</b>	37
5.4	<b>Zelf-als-context</b>	38
5.5	<b>Boodschappen die de therapeut overbrengt</b>	40
5.6	<b>Do's en don'ts</b>	40
6	<b>Contact met het huidig moment</b>	41
	<i>Jacqueline A-Tjak, Francis De Groot</i>	
6.1	<b>Analyse</b>	42
6.2	<b>Interventies</b>	42
6.3	<b>Het gebruik van het hier-en-nu in de therapiezitting</b>	43
6.4	<b>Boodschappen die de therapeut overbrengt</b>	44
6.5	<b>Do's en don'ts</b>	45
7	<b>Waarden</b>	47
	<i>Jacqueline A-Tjak, Francis De Groot</i>	
7.1	<b>Analyse</b>	48
7.2	<b>De context van waarden</b>	49
7.3	<b>Interventies</b>	50
7.4	<b>Boodschappen die de therapeut overbrengt</b>	52
7.5	<b>Do's en don'ts</b>	52
8	<b>Toegewijde actie</b>	53
	<i>Jacqueline A-Tjak, Francis De Groot</i>	
8.1	<b>Analyse</b>	54
8.2	<b>Nogmaals bereidheid</b>	55
8.3	<b>Problemen met toegewijde actie</b>	55
8.4	<b>Nogmaals exposure</b>	56
8.5	<b>Bijkomende thema's</b>	56
8.6	<b>Afronding</b>	57
8.7	<b>Boodschappen tijdens deze fase</b>	58
8.8	<b>Do's en don'ts</b>	58
9	<b>Wetenschappelijke achtergronden van ACT</b>	59
	<i>Jacqueline A-Tjak</i>	
9.1	<b>Effectgrootte</b>	60
9.2	<b>Effectonderzoek</b>	60
9.3	<b>Meta-analyses</b>	60
9.4	<b>Procesonderzoek (mediatie en moderatie)</b>	61
9.5	<b>Evaluaties van evidentie door beroepsverenigingen</b>	62
9.6	<b>De relatie tussen ACT en RFT</b>	62
9.7	<b>Onderzoek naar vragenlijsten specifiek voor ACT</b>	62

## II Deel 2 Verdieping

10	<b>ACT-casusconceptualisatie</b> .....	67
	<i>Ingrid Postma, Jacqueline A-Tjak, Margot Meulemans</i>	
10.1	<b>Acceptatie</b> .....	68
10.2	<b>Defusie</b> .....	69
10.3	<b>Zelf-als-proces, zelf-als-context en zelf-als inhoud</b> .....	69
10.4	<b>Waarden</b> .....	70
10.5	<b>Toegewijde actie</b> .....	71
10.6	<b>Contact met het huidige moment</b> .....	72
10.7	<b>Behandelplan</b> .....	72
10.7.1	Casus Johan .....	72
10.7.2	Casus Maartje .....	73
11	<b>Een ACT-protocol</b> .....	75
	<i>Jacqueline A-Tjak</i>	
11.1	<b>Zitting 1 en 2</b> .....	76
11.2	<b>Zitting 3</b> .....	77
11.3	<b>Zitting 4</b> .....	78
11.4	<b>Zitting 5</b> .....	80
11.5	<b>Zitting 6, 7 en 8</b> .....	81
11.6	<b>Zitting 9</b> .....	82
11.7	<b>Zitting 10</b> .....	83
11.8	<b>Zitting 11 en 12</b> .....	84
11.9	<b>Zitting 13 t/m 15</b> .....	85
11.10	<b>Laatste zitting</b> .....	86
12	<b>ACT in je rol als therapeut</b> .....	89
	<i>Jacqueline A-Tjak, Marco Kleen</i>	
12.1	<b>Samen in hetzelfde schuitje</b> .....	90
12.2	<b>De therapeutische relatie als context</b> .....	90
12.3	<b>Mindful met je cliënt zijn</b> .....	91
12.3.1	Overweging 1 Je medemens als zonsondergang of als wiskundig probleem tegenmoet treden .....	91
12.3.2	Overweging 2 Een boswandeling maken .....	92
12.3.3	Overweging 3 Meeleven of overleven? .....	92
12.3.4	Overweging 4 Een 'uit'-knopje .....	92
12.3.5	Overweging 5 Van persoon tot persoon .....	93
12.4	<b>De therapeutische relatie als therapeutisch instrument</b> .....	93
12.5	<b>ACT in het persoonlijk leven van de therapeut</b> .....	93
12.6	<b>Aan te raden literatuur</b> .....	94
13	<b>Verder bekwamen in ACT</b> .....	95
	<i>Jacqueline A-Tjak, Marco Kleen</i>	
13.1	<b>Verenigingen</b> .....	96
13.2	<b>Cursussen en workshops</b> .....	96
13.3	<b>Andere hulpmiddelen</b> .....	97
13.4	<b>Boeken voor professionals</b> .....	97

13.5	<b>Zelfhulpboeken</b> .....	98
13.6	<b>Wanneer ben je een ACT-therapeut of ACT-trainer?</b> .....	98

### III Deel 3 Toepassingsgebieden

14	<b>ACT bij angst</b> .....	103
	<i>Sara Bosman</i>	
14.1	<b>Inleiding en wetenschappelijke inzichten</b> .....	104
14.2	<b>Diagnostiek</b> .....	104
14.2.1	Problemen met waarden. ....	104
14.2.2	Fusie .....	105
14.2.3	Vermijding .....	106
14.3	<b>Behandeling</b> .....	106
14.3.1	Algemeen .....	106
14.3.2	Werken aan waarden .....	107
14.3.3	Werken aan acceptatie .....	108
14.3.4	Werken aan contact met hier-en-nu .....	109
14.3.5	Werken aan defusie .....	109
15	<b>ACT bij depressie</b> .....	111
	<i>Jacqueline A-Tjak</i>	
15.1	<b>Functionele analyse van depressief gedrag</b> .....	112
15.1.1	Problemen met acceptatie .....	112
15.1.2	Problemen met waarden en toegewijde actie .....	113
15.1.3	Problemen met defusie en zelf-als-inhoud .....	113
15.1.4	Problemen met contact met het huidig moment en zelf-als-proces .....	114
15.2	<b>Aandachtspunten bij de behandeling van depressieve klachten met ACT</b> .....	114
15.2.1	Algemeen .....	114
15.2.2	Werken aan acceptatie .....	115
15.2.3	Werken aan contact met het huidig moment .....	116
15.2.4	Werken aan defusie .....	116
15.2.5	Werken aan chronische, recidiverende en therapieresistente depressie .....	117
15.3	<b>Onderzoek</b> .....	117
15.4	Aanbevolen literatuur .....	117
16	<b>ACT bij chronische pijn</b> .....	119
	<i>Peter Heuts, Marco Kleen</i>	
16.1	<b>Casusconceptualisatie: RFT en het ACT-model</b> .....	120
16.2	<b>Aandachtspunten voor ACT bij chronische pijn</b> .....	121
16.2.1	Creatieve hopeloosheid .....	121
16.2.2	Werken met acceptatie .....	122
16.2.3	Werken met mindfulness .....	123
16.2.4	Werken aan defusie .....	123
16.2.5	Werken met zelf-als-context .....	124
16.2.6	Werken met waarden .....	124
16.2.7	Werken met waardegericht gedrag .....	125
16.3	<b>Wat is er bekend over de effectiviteit van ACT bij pijn?</b> .....	125

16.4	<b>ACT bij chronische pijn in het Nederlandstalige gebied</b>	125
16.5	<b>Aanbevolen literatuur</b>	126
17	<b>ACT bij psychose</b>	127
	<i>Joris Corthouts</i>	
17.1	<b>Wat is dat, psychose?</b>	128
17.2	<b>Behandeling van psychose</b>	128
17.3	<b>ACT bij psychose – een functionele benadering van psychose</b>	128
17.4	<b>Fasering van en aandachtspunten binnen de begeleiding van psychose</b>	129
17.4.1	Waardewerk	130
17.4.2	Bereidheid en cognitieve defusie	131
17.4.3	Contact met hier-en-nu – mindfulness	132
17.4.4	Zelf-als-context	132
17.5	<b>Draaiboeken voor psychose?</b>	132
17.6	<b>Onderzoek</b>	133
17.7	<b>Samenvattend</b>	133
18	<b>ACTief afkicken</b>	135
	<i>Ellen Excelmans, Victor Huigens</i>	
18.1	<b>Casusconceptualisatie bij verslaving</b>	136
18.1.1	Problemen met contact maken met het huidige moment	136
18.1.2	Problemen met het zelf-als-proces en perspectiefname	136
18.1.3	Problemen met acceptatie	137
18.1.4	Problemen met defusie en zelf-als-inhoud	137
18.1.5	Problemen met waarden en toegewijde actie	138
18.2	<b>Aandachtspunten bij de behandeling</b>	138
18.2.1	Werken aan acceptatie	139
18.2.2	Werken aan defusie, zelfcompassie en zelf-als inhoud	140
18.2.3	Werken aan contact met het hier-en-nu	140
18.2.4	Werken aan toegewijd handelen	141
19	<b>ACT bij mensen met persoonlijkheidsproblemen</b>	143
	<i>Lucas Goessens, Annika Cornelissen</i>	
19.1	<b>Inleiding</b>	144
19.2	<b>ACT bij MPP: waarom is het moeilijk?</b>	145
19.3	<b>ACT bij MPP: waarom is het nodig?</b>	146
19.3.1	Fasering!	146
19.4	<b>ACT bij MPP: waarom is het inspirerend</b>	150
19.5	<b>Aanbevolen literatuur</b>	151
20	<b>ACT bij kinderen en jongeren</b>	153
	<i>Monique Samsen</i>	
20.1	<b>Onderzoek</b>	154
20.2	<b>Specifieke interventies</b>	154
20.2.1	Ouders	154
20.2.2	Metaforen	155
20.2.3	Experiënteel oefeningen	155

20.3	<b>Diagnostische overwegingen</b> .....	155
20.3.1	Hersenen volop in ontwikkeling. ....	155
20.3.2	Steeds veranderende context .....	156
20.4	<b>Fasering van de therapie</b> .....	156
20.4.1	Acceptatie en bereidheid .....	156
20.4.2	Waarden en toegewijde actie .....	157
20.4.3	Cognitive defusie en zelf-als-context .....	157
20.4.4	Contact met dit moment – ‘nu’ .....	159
21	<b>ACT voor ouders van kinderen met ontwikkelings- en/of psychische problemen</b> .....	161
	<i>Denise Matthijssen, Denise Bodden</i>	
21.1	<b>Inleiding</b> .....	162
21.2	<b>Waarom ACT in ouderbegeleiding?</b> .....	162
21.3	<b>ACTief opvoeden</b> .....	162
21.4	<b>Beschrijving protocol ACTief opvoeden</b> .....	163
21.5	<b>Fasering in de cursus ACTief opvoeden</b> .....	163
21.6	<b>Specifieke technieken</b> .....	166
21.7	<b>Therapeutisch proces in de groep</b> .....	166
21.8	<b>Therapeutische rol van de trainers</b> .....	166
21.9	<b>Onderzoek naar de effectiviteit van ACT als ouderbegeleiding</b> .....	167
21.10	<b>Effecten ACTief opvoeden</b> .....	168
22	<b>ACT bij mensen met een verstandelijke beperking</b> .....	169
	<i>Teunis van den Hazel, Erik Roetman, Irena Burdová</i>	
22.1	<b>ACT bij cliënten met een licht verstandelijke beperking</b> .....	170
22.1.1	Aandachtspunten ten aanzien van relatie en communicatie .....	171
22.1.2	Aandachtspunten ten aanzien van de omgeving .....	171
22.1.3	Aandachtspunten ten aanzien van andere disciplines .....	172
22.1.4	Aandachtspunten ten aanzien van diagnostiek .....	172
22.2	<b>ACT-interventies bij mensen met een verstandelijke beperking</b> .....	172
22.2.1	‘Ik zit vast, wat nu?’ (creatieve hopeloosheid). ....	172
22.2.2	‘Ik ben bereid’ (acceptatie en bereidheid) .....	173
22.2.3	‘Ik ben, hier-en-nu’ (contact met dit moment) .....	173
22.2.4	‘Ik ben niet mijn gedachten en niet mijn zelfbeeld’ (defusie en het zelf) .....	173
22.2.5	‘Ik ga ervoor en doe het’ (waarden en toegewijd handelen) .....	174
22.3	<b>Tot slot</b> .....	175
23	<b>Autisme en ACT</b> .....	177
	<i>Francis Pascal-Claes, Elke Bussels</i>	
23.1	<b>Kenmerken en eigenheid van een persoon met autisme</b> .....	178
23.2	<b>Specifieke aandachtspunten bij autisme</b> .....	178
23.2.1	Communicatie en begeleidingsstijl in dienst van de therapeutische relatie .....	178
23.2.2	Meerwaarde van ACT .....	179
23.3	<b>ACT-interventies</b> .....	180
23.3.1	Waarden en toegewijde actie .....	180

23.3.2	Creatieve hopeloosheid en controle .....	181
23.3.3	Het zelf .....	181
23.3.4	Bereidheid en acceptatie .....	182
23.3.5	Defusie .....	184
23.3.6	Contact met het huidig moment (mindfulness) .....	185
24	<b>ACT en het multidisciplinaire team</b> .....	187
	<i>Jaap Spaans, Shiva Thorsell</i>	
24.1	<b>Inleiding</b> .....	188
24.2	<b>Uitgangspunten van multidisciplinaire ACT</b> .....	188
24.2.1	Bereidheid vanuit de ACT-visie te werken .....	188
24.2.2	Kerncompetenties .....	189
24.3	<b>De multidisciplinaire ACT-praktijk</b> .....	189
24.3.1	Afstemming binnen het team .....	189
24.3.2	ACT door de verschillende disciplines .....	190
24.4	<b>Teamscholing en implementatie</b> .....	192
24.4.1	Niveaus van training .....	192
24.4.2	Aandachtpunten bij invoering .....	193
24.5	<b>ACT voor teams</b> .....	194
25	<b>De matrix</b> .....	197
	<i>Annick Seys</i>	
25.1	<b>De twee assen</b> .....	199
25.1.1	Dichterbij en verder weg van je waarden .....	199
25.1.2	Buitenkant en binnenkant .....	199
25.1.3	Het begin: opmerken en kiezen .....	199
25.1.4	Een casus ter verduidelijking .....	200
25.2	<b>Na de kennismaking, de verdieping: creatieve hopeloosheid</b> .....	202
25.3	<b>De hexaflex</b> .....	203
25.3.1	Defusie .....	203
25.3.2	Hier-en-nu .....	203
25.3.3	Acceptatie .....	204
25.3.4	Het observerende zelf .....	204
25.3.5	Waarden (kwadrant linksboven) .....	204
25.3.6	Toegewijde actie (kwadrant rechtsboven) .....	204
25.4	<b>Aanvullende opmerkingen</b> .....	205
25.4.1	Just be .....	205
25.4.2	Verder weg en dichterbij wat? .....	205
25.4.3	De matrix is geen protocol .....	205
25.5	<b>Wanneer gebruik je die matrix in individuele therapie?</b> .....	205
25.6	<b>Andere contexten –literatuurtip</b> .....	206
26	<b>ACT als preventie</b> .....	207
	<i>Ernst Bohlmeijer, Karlein Schreurs</i>	
26.1	<b>Preventie</b> .....	208
26.2	<b>ACT als preventieve interventie gericht op stressmanagement</b> .....	209

26.3	ACT als preventieve interventie voor mensen met depressieve klachten.....	210
26.4	Leven met pijn: ACT als preventie voor mensen met pijnklachten .....	211
26.5	Besluit .....	212

**Bijlagen**

<b>Literatuur</b> .....	215
-------------------------	-----



Acceptance & Commitment Therapy

Theorie en praktijk

A-Tjak, J. (Ed.)

2015, XXIV, 226 p. 21 illus., Softcover

ISBN: 978-90-368-0496-7