



Tweedaagse ACT Deeltijd Scelta Nijmegen

Behandelvisie

In de behandeling bij de 2-daagse ACT deeltijd wordt gebruik gemaakt van de uitgangspunten van Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Je zou dit kunnen zien als een op mindfulness gebaseerde 'speciale' vorm van cognitieve gedragstherapie. ACT gaat ervan uit dat iedereen, maar zeker degene met een moeilijke levensloop en een moeilijk temperament, de neiging heeft pijnlijke gedachten en emoties te onderdrukken of te controleren. Omdat deze ervaringen op de lange duur gewoonweg niet te vermijden zijn, werkt dit vaak averechts. Patiënten krijgen bij ACT in plaats daarvan gereedschap om zich te richten op zaken die ze op directe wijze kunnen beïnvloeden, zoals hun eigen gedrag. Kern van ACT is namelijk de filosofie, dat het vechten tegen onvermijdelijke dingen uiteindelijk ten koste gaat van een waardevol leven. De behandeling richt zich dus niet primair op het verbeteren, laat staan 'oplossen' van langer bestaande klachten. We steken erop in om samen met de patiënt diens leven, met deze klachten, een meer waardevolle invulling te geven.

De inhoud van de behandeling

In de praktijk van de deeltijd worden de persoonlijke waarden (de richting die de patiënt zijn/haar gedrag graag wil geven) nauwkeurig uitgewerkt, en concrete kleine doelen in deze richting samen opgesteld. Er wordt gestreefd naar een meer acceptatiegerichte, mildere houding ten opzichte van lastige emoties, gedachten en herinneringen, en naar gedrag dat meer past bij de eigen waarden.

Om met de in ACT veelgebruikte vuurtorenmetafoor te spreken: de patiënt vaart op een onrustige zee, ziet helder in welke richting zijn/haar vuurtoren is (*waarden*), zet bakens uit in die richting (*commitment aan doelen*), en neemt de wind en golven serieus (*acceptatie*), zonder er onnodig mee in gevecht te gaan (*mindfulness*).

Dit is geen gemakkelijke taak: bij persoonlijkheidsproblematiek zijn er veel ingesleten automatismen die trachten op korte termijn psychologische pijn te controleren (piekeren, zelfverwonding, verslavingen, veroordelen van zichzelf en anderen), maar niet passen bij de bewust gekozen waarden op langere termijn. De behandeling staat en valt bij het stellen en uitvoeren van eenvoudige, haalbare maar zorgvuldig gekozen doelen, die bij kleine successen de patiënt stimuleren om verder te gaan op de ingeslagen weg.

We hebben gezien dat patiënten als ze voor hun waarden gaan staan, na de behandeling meer in staat zijn gedrag te kiezen waar ze écht achter staan, met hun moeilijke gedachten en gevoelens (*schone pijn*) in plaats van in gedragspatronen te schieten uit vermijding van de beleving (*vuile pijn*).

“Wat heb ik nodig”

Kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen

Moed om te veranderen wat ik kan veranderen

Wijsheid om tussen deze twee dingen onderscheid te maken



De deelnemers

De deeltijd heeft een brede doelgroep; mensen komen met verschillende klachten, die ondanks meerdere behandelingen lastig blijven.

Mensen gebruiken de deeltijd vaak voor:

- het in de praktijk brengen van bij Scelta verworven vaardigheden, of
- als tijdelijke 'versterking' van een moeizame poliklinische behandeling.

Het volgende wordt van deelnemers verwacht:

- De patiënt is bereid en in staat belangrijke ervaringen, ook emoties, met groepsleden te delen.
- Patiënt heeft een stabiele woonsituatie en werkt toe naar zelfstandig functioneren.
- Er is een weekplanning waarin minimaal twee dagdelen per week worden besteed aan opleiding of (vrijwilligers)werk.
- Ongeveer weten wat je zelf, in je gedrag, wilt leren. Bereid zijn nieuw gedrag in kleine stappen uit te proberen.
- Tijdens de eerste weken van de behandeling wordt een emotiesignaleringsplan gemaakt.

Meer informatie

Voor meer informatie belt u met Scelta Nijmegen: 088-933 3300.