

ACT eMagazine 2026

ACTueel ACT-nieuws
27 Artikelen

Inclusief
gratis
ACT-materiaal!

5e editie



Uitgegeven door:
ACT in Actie - Cursus & Opleiding



*"Between stimulus and
response there is a
space. In that space is
our power to choose
our response."*

– Viktor Frankl



Welkom bij het ACT eMagazine 2026

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een transdiagnostische, evidence-based therapievorm die volop in ontwikkeling is – en waar veel onderzoek naar wordt gedaan.

In 2019 zijn we vanuit ACT in Actie – Cursus & Opleiding begonnen met het wekelijks schrijven van korte informatieve artikelen, om zo de meest interessante en relevante informatie rondom ACT voor een breder publiek beschikbaar te maken (reeds meer dan 300 artikelen). Deze artikelen stellen we gratis beschikbaar via onze website (rubriek ACT Nieuws), alsook via de ACT in Actie nieuwsbrief.

In 2021 zijn we gestart met het bundelen van deze artikelen in de vorm van een eMagazine. Met trots presenteren wij in de lente van 2026 de vijfde editie van het ACT eMagazine! Deze vijfde editie bevat 27 korte, toegankelijke artikelen waarbij we voor de volgende thematische onderverdeling hebben gekozen:

- Algemeen
- ACT bij...
- Wetenschap
- ACT in de Praktijk: Oefeningen & Metaforen

We hopen jullie middels dit gratis eMagazine te kunnen informeren over, en te kunnen enthousiasmeren voor deze mooie therapievorm!

Hartelijke groet,

Dr. Tim Batink, Redacteur, Hoofddocent & Klinisch Psycholoog bij ACT in Actie – Cursus & Opleiding

P.S. Voel je vrij om dit magazine door te sturen naar mogelijk geïnteresseerde collega's!



Uitgegeven door: ACT in Actie –
Cursus en Opleiding

Redacteur: Tim Batink
Design: BDesign

Copyright
© 2026, Tim Batink

Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver. Hoewel dit magazine zorgvuldig is samengesteld, aanvaarden schrijver noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit magazine.

INHOUD

Algemeen	4	40 ACT in de Praktijk: Oefeningen & Metaforen
Acceptance and Commitment Therapy in Vogelvlucht	5	41 De ACT-munt: Een veelzijdige, tastbare metafoor voor in je broekzak (<i>inclusief weggeefactie</i>)
ACT op Maat: Aandachtspunten per Levensfase	7	43 Veerkracht in kaart gebracht – De Flexibiliteits Index Test (<i>FIT-60</i>)
Procesgericht werken met ACT	9	45 Van Klacht naar Veerkracht – Een transdiagnostische interventie gebaseerd op ACT
ACT en Medicatie: Van vastzitten naar in beweging komen	11	46 Waar kan ik gratis Engelstalig ACT-materiaal vinden? Zeven concrete tips!
Op vakantie in Tuinesië: landen op een nieuwe plek!	12	47 ACT in de Praktijk: Casusboek ACT
Focused ACT in Vogelvlucht	13	49 ACT Adventskalender 2025: 24 gratis ACT-tools voor de praktijk!
The best is yet to come: TEDx talk van Prof. Jacobs over leven naar je Waarden	16	50 ACT in Actie Cursusaanbod
De kracht van radicale authenticiteit: FAP voor ACT-therapeuten	17	51 ACT-basiscursus
Highlights van het ACT-congres 2025	19	51 Online ACT-basiscursus
ACT bij verschillende Toepassingsgebieden	22	52 ACT-verdiepingscursus
ACT voor Jongeren – DNA-V: Een toegankelijke vertaalslag van het ACT-hexaflex	23	52 Online ACT-verdiepingscursus
ACT bij mensen met een lichtverstandelijke beperking (LVB) – Onderzoek & Praktijkliteratuur	25	53 Specialisatiecursus ACT & Schematherapie
ACT & Ouderschap: Opvoedgedoe (<i>inclusief verloting twee gratis boeken</i>)	26	53 Specialisatiecursus ACT & Slapeloosheid
ACT & Slapeloosheid: Waarom je 's nachts wél in bed moet blijven als je wakker ligt...	27	54 Specialisatiecursus ACT & Chronische Pijn
ACT bij Persoonlijkheidsproblematiek: Nieuwe Zorgstandaard	29	54 Specialisatiecursus ACT & Jongeren
ACT & Buitenpsychologie: een natuurlijke combinatie	31	55 ACT in Actie Academy
ACT en Bokstherapie: de kracht van ervaringsgericht werken	33	56 ACT for You
Wetenschap	34	57 Meet the team
Update ACT Evidence Beest Najaar 2025: 1400 RCT's & 600 Reviews!	35	58 Casusboek ACT
Speciaal themanummer over toepassing Acceptance and Commitment Therapy	36	59 ACT-congres 2026
Acceptance and Commitment Therapy bij Trauma: Een Review & Meta-Analyse	37	
ACT bij Zelfbeschadiging en Suïcidaliteit: Een Review & Meta-analyse	38	
ACT & Welbevinden: Een ACTueel overzichtsartikel	39	



Algemeen





Acceptance and Commitment Therapy in Vogelvlucht

Door: Tim Batink

Wat is ACT?

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy (*Hayes, Wilson & Strosahl, 1999*). Dit is een derde generatie gedragstherapie die cliënten helpt om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die ze tegenkomen (*Acceptance*), zodat men kan blijven investeren in de dingen die ze écht belangrijk vinden (*Commitment*). ACT bestaat uit zes verschillende processen / vaardigheden, vaak uitgebeeld in het ACT-hexaflex. Deze ACT-vaardigheden zorgen er samen voor dat iemand Psychologisch Flexibeler wordt. Het doel van ACT is dus niet zozeer het reduceren van klachten, maar het ontwikkelen van persoonlijke veerkracht. Bij ACT wordt er veel gebruik gemaakt van metaforen en oefeningen; men ontwikkelt zo op een ervaringsgerichte manier de verschillende ACT-vaardigheden. Een metafoor die ik zelf graag gebruik om ACT binnen één minuut uit te leggen – betreft de metafoor van de Rugzak en het Kompas.

De ACT-overzichtsposter hiernaast geeft in één oogopslag een laagdrempelig overzicht van de zes verschillende ACT-processen – alsook het doel van ACT. Onder elk ACT-proces staat naast de ‘technische’ term ter aanvulling ook een beknopte, laagdrempelige beschrijving. Deze overzichtsposter is handig als hand-out voor de cliënt (*kunt hem gewoon als A4 afdrukken*) en is tevens bruikbaar als poster voor aan de muur in de praktijkruimte (*ook af te drukken op A1-formaat*). Rechtsonderaan de poster staat ook een QR-code – door deze te scannen kunnen cliënten ook zelf een digitale versie van deze hand-out downloaden.

Werkt ACT?

ACT is erkend als evidence-based therapy voor de depressieve-stoornis, verschillende angststoornissen, dwangstoornis, psychose en chronische pijn (*APA, 2010*) – het is dus een transdiagnostische behandelvorm. Tevens is ACT effectief gebleken bij het vergroten van het algemeen welzijn van een cliënt; er hoeft dus geen sprake te zijn van psychopathologie om baat te hebben bij ACT (*Gloster et al., 2020*). Klik **HIER** voor een actueel overzicht van de evidence base van ACT.

Meer over ACT?

Wil jij meer weten over ACT? Bij deze dan de warme uitnodiging om de volgende korte introductie-video: **Wat is ACT?** te bekijken (ook te gebruiken als psychoeducatie bij cliënten). Smaakt dat naar meer? Bekijk dan hier het gratis **Webinar over ACT** (+/- 40 minuten).



Acceptance and Commitment Therapy

“van Klacht naar Veerkracht”

Hier en Nu:
Aandacht

*“Afwezigheid & Automatische
of
Aanwezigheid & Bewuste keuzes.”*

Acceptatie:
Ruimte Maken

*“Strijden met
of
Toelaten van emoties.”*

Defusie:
Afstand Nemen

*“In je hoofd zitten
of
Gedachten van afstand
observeren.”*



**Psychologische
Flexibiliteit:
Veerkracht**

*“Overleven
of
ACTief en Waarde(n)vol
leven.”*

Waarden:
Oriënteren

*“Ongemak, regels,
verwachtingen of doelen
als drijfveren
of
Innerlijk kompas
voor richting.”*

**Toegewijd
Handelen:**
Investeren

*“Waarde(n)loze actie
of
Waarde(n)volle actie.”*

Zelf als Context:
Zelfbeeld

*“Zelfbeeld als keurslijf
of
Flexibel omgaan met jezelf.”*





ACT op Maat: Aandachtspunten per Levensfase

Gastblog door: Jennifer Reijnders en Lena slot

Psychologische Flexibiliteit gedurende de Levensloop:

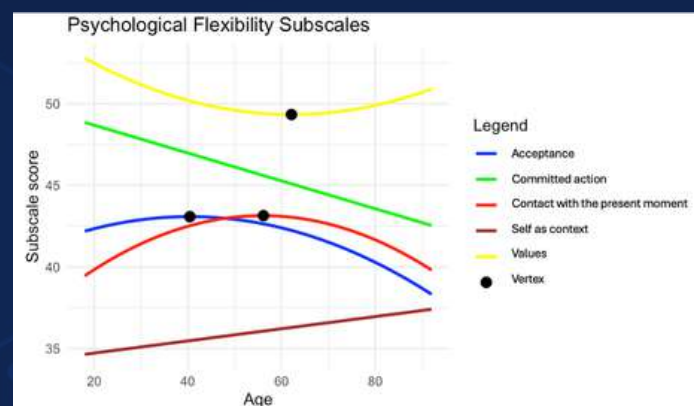
Binnen de vakgroep Levensloopsychologie van de Open Universiteit is er onderzoek gedaan naar psychologische flexibiliteit gedurende de levensloop. Daarbij is er gekeken naar leeftijdsgebonden verschillen in psychologische flexibiliteit, door de relatie tussen leeftijd en (de zes kernprocessen van) psychologische flexibiliteit te onderzoeken. Hiervoor is er data van 1.770 mensen uit de algemene bevolking tussen de 18 en 92 jaar gebruikt. Daarbij is er o.a. de [Flexibiliteits Index Test \(FIT-60\)](#), gebruikt om de psychologische flexibiliteit in kaart te brengen.

Onderzoekresultaten:

Uit de resultaten van dit grootschalige onderzoek blijkt een significante relatie tussen leeftijd en vijf van de zes ACT-kernprocessen. Deze verbanden geven waardevolle inzichten:

- Acceptatie en Hier-en-nu volgen een bergparabool, met pieken rond 40 en 56 jaar.
- Zelf-als-context neemt lineair toe met de leeftijd.
- Toegewijde actie neemt lineair af naarmate men ouder wordt.
- Waarden volgt een dalparabool, met een dieptepunt rond 62 jaar.

De verbanden zijn weergegeven in onderstaand figuur, waarbij een kanttekening geldt dat het om kleine variaties in scores op de FIT-60 gaat.



Wat betekent dit voor de praktijk?

De resultaten suggereren dat Acceptance and Commitment Therapy toepasbaar is voor alle leeftijden, echter dat de interventies meer op maat kunnen worden gemaakt voor de verschillende leeftijdsgroepen zoals:

- Jongvolwassenen (18-40) kunnen baat hebben bij ondersteuning in acceptatie en mindfulness, evenals hulp bij het flexibel omgaan met hun zelfbeeld.
- Volwassenen (40-65) kunnen baat hebben bij extra nadruk op reflectie op persoonlijke waarden en begeleiding in het nemen van toegewijde acties. Acceptatie en contact met het moment lijken juist sterke kanten te zijn van volwassenen in de midlife-leeftijd.
- Ouderen (vanaf 65) lijken baat te kunnen hebben bij ondersteuning in acceptatie, mindfulness, en het handelen naar persoonlijke waarden. Het flexibel kunnen omgaan met hun zelfbeeld lijkt juist een sterke kant te zijn van mensen in de oudere leeftijd.

Conclusie:

Psychologische flexibiliteit blijft relevant voor alle leeftijden, maar verschilt in vorm en focus. Door rekening te houden met leeftijdsgebonden variaties kunnen therapeuten interventies effectiever maken. Dit onderstreept het belang van gepersonaliseerde benaderingen binnen ACT.

Bron: Slot, M., Reijnders, J., Janssens, M. et al. Age-Related Differences in Psychological Flexibility: A Cross-Sectional Study in a Dutch Population Sample. Int J Appl Posit Psychol 10, 9 (2025).



Procesgericht werken met ACT

Door: Tim Batink

Bij Acceptance and Commitment Therapy (ACT) wordt er gewerkt met zes centrale ACT-processen: Acceptatie, Defusie, Zelf als Context, Hier en Nu, Waarden & Toegewijd Handelen. Aanvankelijk werd ACT vooral **gestructureerd** aangeboden, waarbij de processen stap voor stap worden doorlopen met passende metaforen en oefeningen.

Naast deze meer gestructureerde vorm is er ook een andere manier van werken met ACT die steeds meer aandacht krijgt: het **procesgericht** werken met ACT. Deze terminologie: 'procesgericht' is wellicht wat verwarrend, aangezien we per definitie werken met ACT-processen. **Flexibel werken met ACT** is daarom wellicht een minder verwarrend alternatief.

Hoe ziet dat flexibel werken met ACT er precies uit? Centraal bij deze benadering staat de aandacht voor wat er in het hier en nu in het gesprek gebeurt (in plaats van dat men zich laat leiden door een vooropgestelde agenda). Vanuit de signalen in het hier en nu, kies je ervoor om vanuit een specifiek ACT-proces te interveniëren. Deze flexibele manier van werken met ACT, maakt het ook mogelijk om tijdens de behandelsessie te switchen van ACT-proces, als uit de signalen in de sessie blijkt dat een ander ACT-proces aandacht behoeft.

Concreet kun je flexibel werken met ACT vormgeven met een korte "feedback-loop". Deze start met het spotten van een inflexibiliteitssignaal bij de cliënt tijdens de behandelsessie (*experientiele vermijding, fusie, etc*). Op basis van dit signaal bepaal je welk ACT-proces op dit moment de meeste flexibiliteit kan creëren (*acceptatie, defusie, etc*). Vervolgens doe je een ACT-interventie (*bij voorkeur ervaringsgericht*), in lijn met het eerder gekozen ACT-proces. Hierna check je of de interventie het gewenste effect heeft aangaande het vergroten van deze flexibiliteit; is er meer ruimte/keuzevrijheid? Is er ander, meer functioneel en waardengericht gedrag mogelijk? Indien dit niet het geval is, kun je kiezen voor een andere interventie. Mocht dit wederom niet het gewenste effect hebben, kun je de keuze voor focus op het ACT-proces van aandacht heroverwegen. Mogelijk is er een ander ACT-proces dat op dit moment beter aansluit om flexibiliteit te creëren (*bijvoorbeeld: in plaats van acceptatie, toch focussen op defusie, gezien er sterke overtuigingen zijn die ertoe leiden dat iemand zijn emoties als gevaarlijk acht en niet bereid zal zijn hier ruimte voor te maken*).

Onderstaand volgt een korte demonstratie (+/- 2 minuten) van deze procesgerichte/flexibele aanpak door Dr. Sascha Rasquin (ACT in Actie docent en GZ-psycholoog).



<https://youtu.be/jgg1u2BdHDg>



ACT en Medicatie: Van vastzitten naar in beweging komen

Door: Ard van Oosten

Van vastzitten naar in beweging komen

Soms voelt het leven als een gitaar die niet goed gestemd is. Je probeert mooie muziek te maken, maar het klinkt niet zoals je wilt. Je draait aan de stemknoppen, probeert harder te spelen, maar de dissonantie blijft. In ons leven doen we vaak hetzelfde: we zoeken naar manieren om ons beter te voelen, grijpen naar controle en snelle oplossingen. Maar wat als de sleutel niet ligt in harder proberen, maar in anders omgaan met wat er is?

ACT biedt een ander perspectief. Het leert ons dat de vraag niet moet zijn: "Voel ik me al beter?", maar: "Doe ik de dingen die nodig zijn voor groei, ontwikkeling en herstel?"

Medicatie: Een hulpmiddel, geen oplossing

Veel mensen zoeken verlichting in medicatie. En laten we duidelijk zijn: medicatie kan een waardevol hulpmiddel zijn. Net als een gitaartuner kan het helpen om de snaren beter af te stemmen, zodat je weer mooie muziek kunt maken. Maar een goed gestemde gitaar bespeelt zichzelf niet. Het is de speler, jij bent het, die de melodie bepaalt. Medicatie kan ondersteunen, maar echte verandering vraagt meer. Het betekent dat je leert omgaan met de pieken en dalen in plaats van ze koste wat kost te willen vermijden. Het betekent dat je accepteert dat sommige snaren misschien nooit perfect klinken, maar dat je tóch een prachtig lied kunt spelen.

Van controle naar groei

We proberen vaak onze emoties onder controle te houden, negatieve gedachten te onderdrukken, pijn te vermijden. Maar wat we doen om ons beter te voelen op de korte termijn, kan juist voor grotere problemen zorgen op de lange termijn.

Om welke vraag gaat het écht?

In plaats van te vragen: "Gaat het al beter?", kunnen we onszelf een andere vraag stellen: "Doe ik de dingen die nodig zijn voor mijn ontwikkeling, groei en herstel?" Dat betekent niet dat je nooit mag zoeken naar verlichting, of dat medicatie geen rol mag spelen. Maar het betekent wél dat de focus niet ligt op controle, het je béter voelen, maar op het verder in beweging komen. Op keuzes kunnen maken die bijdragen aan een waardevol leven, zelfs als het ongemakkelijk is.

Dus kom in beweging. Niet om perfectie te bereiken, maar om te doen wat voor jou betekenis heeft.

*N.B. Mocht je je zelf nog verder willen verdiepen in dit thema, dan willen we harte het boek: *Learning Acceptance and Commitment Therapy: The Essential Guide to the Process and Practice of Mindful Psychiatry*, van Goubert (2020) aanraden.*



Op vakantie in Tuinesië: landen op een nieuwe plek!

Door: *Tim Batink*

Deze zomer hebben wij (*Tim & gezin*) ervoor gekozen om in plaats van te vliegen naar een ver en zonnig oord, als gezin te landen op ons nieuwe stekkie en vakantie te vieren in “Tuinesië”. We zijn namelijk deze zomer verhuisd naar Herten (*Limburg*)!

We zijn echter niet verhuisd naar een reguliere woning, we gaan komend jaar kamperen op ons eigen perceel – terwijl ons nieuwe huis wordt gebouwd. Oke oke, glamping dan; vanaf augustus wonen wij met z’n vijven in een woonunit (*met liefde omgedoopt tot Hertenkamp*) Om een beetje een indruk te geven van de woonunit, het zit een beetje tussen een bouwkeet van Boels en een luxe vakantiehuisje van EuroParcs in.

Gezien dit een best een grote verandering is (*woonunit & onbekende omgeving*), hebben we geprobeerd om onze kinderen hier zo goed mogelijk op voor te bereiden. We zijn voorafgaand aan de verhuizing meermaals bij het perceel zelf geweest en zijn de omgeving al gaan verkennen op de scooter. Twee weken voor de verhuizing ben ik mijn dochttertje Annabella (*alweer drie jaar oud*) elke avond een verhaaltje gaan lezen over Bobbi het beertje die ging verhuizen – en op de dag van de verhuizing heeft ze wat belangrijk spulletjes van haarzelf ingepakt in haar eigen verhuisdoos.

Samen met mijn vrouw Gioia ben ik druk in de weer geweest om de woonunit zo gezellig en comfortabel mogelijk te maken voor de kids (*en ook voor onszelf*).

En hoewel we flink hebben moeten inleveren qua leefruimte in de woonunit, hebben alle drie de kinderen hun eigen kamertje met hun vertrouwde spulletjes. In onze tuin (*lees; een stukje gemaaid gras*) hebben we voor onze jongste een glijbaantje neergezet en voor de twee boys een trampoline (*waar de jongste misschien nog wel het meeste op poingt, zoals ze het zelf zegt*).

Dit poingen op de trampoline vond ik wel wat tekenend voor hoe het er afgelopen weken in mijn hoofd aan toe is gegaan. Zowel praktische zaken (*hoe kan ik het beste een pad naar de woonunit maken*) als persoonlijke zaken (*doen we hier wel goed aan, gaan de kids hier wel landen, gaan ze zich hier wel thuis voelen*). Mijn eigen defusie-skills zijn hier dus aardig op de proef gesteld...

En hoewel dit ook een gaaf avontuur is samen, vonden wij het natuurlijk ook wel spannend hoe de kinderen het zouden gaan vinden in ons nieuwe “thuis”. We zijn daarbij echt positief verrast over de reactie van de kids – alle drie waren ze heel blij met hun kamertje en vinden het een gezellig huisje (*Annabella vindt het heerlijk dat ze nu bij iedereen naar binnen kan lopen*)... Deze zomervakantie zijn wij dus ‘thuis’ gebleven – om te genieten van elkaar en samen deze nieuwe omgeving te ontdekken (*geen straf, we zitten dicht bij het water*).

Ik hoop dat iedereen een fijne zomervakantie heeft gehad – en ook weer lekker kan genieten van het vertrouwde van thuis.

Focused ACT

IN VOGELVLUCHT

Focused ACT in Vogelvlucht

Gastblog door: Jan Steunenberg

Wat is Focused ACT?

Focused Acceptance and Commitment Therapy (*Focused ACT*) is een praktische, flexibele en krachtige methodiek om met ACT te werken als kortdurende interventie (*denk aan 1-5 sessies*). Focused ACT is ontwikkeld door Kirk Strosahl (*een van de grondleggers van ACT*) en Patricia Robinson, die hun hele leven in de eerste lijn van de Verenigde Staten met ACT hebben gewerkt. Focused ACT is speciaal ontworpen om direct tijdens het eerste gesprek:

- Tot de kern van het probleem van de cliënt te komen.
- Gericht de psychologische flexibiliteit van de cliënt te versterken.
- Een betekenisvol gedragsexperiment in een specifieke levenscontext te ontwerpen.

Voor wie is Focused ACT?

Focused ACT is ontwikkeld voor professionals die met ACT werken vanuit verschillende beroepsprofielen en contexten. Het is geschikt voor Leerkrachten, Coaches, Counselors, Maatschappelijk Werkers, GGZ Agogen, Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundigen, POH-GGZ, Huisartsen, Psychologen in de Basis en Specialistische GGZ en Psychiaters. Focused ACT als methodiek is zo ontwikkeld, dat deze geïntegreerd kan worden in diverse professionele contexten. Het kan gebruikt worden voor gesprekken van tien minuten tot gesprekken van een uur. De tijd die je hebt, bepaalt wat je al dan niet gebruikt uit de methodiek.

Wat is het doel van Focused ACT?

Het doel van Focused ACT kan samengevat worden door het Engelse acroniem van FACT te gebruiken:

Focus: op de onwerkbaar resultaten van vermijding.

Accept: de aanwezigheid van onaangename innerlijke ervaringen.

Choose: een levenspad dat gebaseerd is op persoonlijke waarden.

Take action: waardoor jij dat levenspad bewandelt.

Focused ACT in Vogelvlucht

Focused ACT bestaat grof gezegd uit vijf fasen. Deze fasen zijn niet rigide en kunnen verwisseld worden in volgorde, afhankelijk van de situatie. Hiernaast nemen we deze vijf fasen kort door.



Fase 1: Voorstellen

Wanneer we de cliënt voor de eerste keer ontmoeten, stellen we ons volgens een specifiek script (wat vrij aan te passen is) voor aan de cliënt. Dit script heeft als voornaamste doel om de cliënt erop voor te bereiden dat gedrag elk moment betekenisvol kan veranderen.

Fase 2: Contextuele Beoordeling

We brengen vervolgens in korte tijd op systematische wijze de levenscontext, probleemcontext en de werkbaarheid van gedrag binnen de probleemcontext in kaart. Hierbij 'peilen' we de psychologische flexibiliteit van de cliënt.

Levenscontext: we gebruiken de levensdomeinen 'Liefde, Werk, Plezier en Gezondheid'. We hebben oog voor het functioneren-, rollen-, stressoren- en krachtbronnen van de cliënt.

Probleemcontext: we framen het belangrijkste probleem in woorden van de cliënt. We staan stil bij de vraag wanneer en onder welke omstandigheden dit probleem is ontstaan, wat het probleem erger maakt of verbetert en hoe een typisch problematische situatie er voor de cliënt uitziet.

Werkbaarheid: we staan stil bij de vraag wat de cliënt bij ons zoekt. Wat de cliënt zelf al gedaan heeft om met dit probleem om te gaan. Hoe dat op korte en lange termijn heeft gewerkt. Wat de cliënt anders zou doen als zij kon kiezen.

Fase 3: Casusconceptualisatie

De casusconceptualisatie bespreken we, na afronding van de contextuele beoordeling, kort en bondig met de cliënt. Zodat hier consensus over is. Om tot een casusconceptualisatie te komen, maken we voor onszelf als professional tijdens de contextuele beoordeling, gebruik van twee hulpmiddelen:

Het Vier Vlakken Hulpmiddel: helpt om waarden-, toegewijd handelen-, onaangename innerlijke ervaringen die de cliënt wil vermijden-, regels- en vermijdingsgedrag in beeld te krijgen. Dit hulpmiddel heeft veel overeenkomsten met de ACT Matrix (*mocht je daarmee bekend zijn*).

Het Pilaren Beoordeling Hulpmiddel: helpt om te kiezen op welke kernprocessen we onze voornaamste interventie(s) gaan richten. Focused ACT maakt wat dit betreft gebruik van 3 pilaren van psychologische flexibiliteit in plaats van 6 kernprocessen van psychologische flexibiliteit. Belangrijke onderdelen van deze bespreking zijn:

1. *Benoem de kracht* van de cliënt die je is opgevallen tijdens de contextuele beoordeling. Cliënten denken namelijk dat ze stuk zijn als ze bij ons komen, en zien hun kracht vaak niet meer.
2. *Benoem de belangrijkste waarde* van de cliënt die in de knel is geraakt door vermijdingsgedrag. Hier reframen we de pijn die de cliënt in de probleemcontext ervaart naar een belangrijke waarde.
3. *Bespreek de (on)werkbaarheid van controle strategieën.* En de (*op experiëntiële vermijding gebaseerde*) regels die voor dit gedrag zorgen.
4. *Bespreek de opties* die de cliënt al zelf heeft benoemd of die jij voor je ziet die er zijn om flexibeler om te gaan met het probleem waar de cliënt tegenaan loopt.

Fase 4: Interventies

We hebben samen met de cliënt vastgesteld waardoor de cliënt is vastgelopen in haar probleemcontext. De cliënt heeft gekozen waar zij aan wil werken om het probleem op een meer flexibele manier te benaderen. Nu is het tijd om een korte en gerichte interventie in te zetten om de psychologische flexibiliteit van de cliënt te vergroten en een gedragsexperiment te formuleren zodat de cliënt ook buiten de gesprekskamer aan de slag gaat met gedragsverandering.

Psychoeducatie / Metaforen / Ervaringsgerichte oefeningen / Vaardigheidstraining: interventies kunnen bestaan uit psycho educatie (op basis van beroepsgebonden richtlijnen bv.) die ACT-congruent is. Vaak zul je een ACT-metafoor gebruiken of kiezen voor een ervaringsgerichte ACT-oefening om een van de pilaren van psychologische flexibiliteit te versterken.

Het Gedragsexperiment: alles wat we doen tijdens het gesprek, leidt tot het ontwikkelen van een gedragsexperiment. De cliënt gaat namelijk iets radicaal anders doen in haar probleemcontext: in plaats van het vermijden van onaangename innerlijke ervaringen, gaat zij toegewijd handelen. Waarbij zij expliciet stilstaat bij de vraag of zij bereid is dat wat ze voorheen wilde vermijden nu zal gaan ervaren als zij investeert in haar belangrijkste waarde binnen de probleemcontext.

Fase 5: Afsluiting

Nadat het gedragsexperiment is geformuleerd, sluiten we het gesprek altijd op dezelfde manier af door twee schaalvragen te stellen. We vragen de cliënt:

Hoeveel vertrouwen heb je er op een schaal van 1 tot 10 in dat je het gedragsexperiment gaat uitvoeren? 1 is geen vertrouwen en 10 is heel veel vertrouwen. Onder een 7 kijken we het vertrouwen in het uitvoeren van het gedragsexperiment minimaal een 7 te maken.

Hoe behulpzaam was dit gesprek voor jou op een schaal van 1 tot 10? 1 is niet behulpzaam en 10 is heel behulpzaam. Onder een 7 bespreken we wat we een volgende keer anders zouden kunnen doen om de behulpzaamheid minimaal een 7 te maken.

Vervolggesprekken

Vervolggesprekken hebben grotendeels dezelfde structuur. We hoeven onszelf echter niet meer voor te stellen en weten al (grotendeels) voldoende over de levens- en probleemcontext van de cliënt. Vervolggesprekken beginnen we dan ook direct met het bespreken of er veranderingen zijn in het probleem sinds de cliënt hier anders mee omgaat. En we bespreken het gedragsexperiment en de gevolgen daarvan na. Daarna maken we een nieuwe casusconceptualisatie, gaan we aan de slag met interventies, formuleren we een gedragsexperiment met de cliënt en sluiten we het gesprek af met de twee eerder genoemde schaalvragen. Wanneer de cliënt het idee heeft zelf verder te kunnen, sluiten we het contact af. Waarbij we vermelden dat onze deur altijd openstaat, mocht de cliënt weer vastlopen in gedrag dat niet voor haar werkt.



The best is yet to come: TEDx talk van Prof. Jacobs over leven naar je Waarden

Door: Tim Batink

Onlangs is er een hele interessante TED-talk verschenen van Prof. Nele Jacobs, over het belang van leven naar je waarden. Nele is hoofd van de vakgroep Levensloopspsychologie aan de Open Universiteit, waar er onderzoek wordt gedaan naar positieve gezondheid, welbevinden en veerkracht. Ik (Tim) ben zelf ook als onderzoeker verbonden aan deze vakgroep, dus ja, ik ben best wel een beetje trots dat “onze” prof nu online staat met een TED-talk

In deze TED-talk staat Nele stil bij de ontwikkelingen als mens gedurende de verschillende fases in onze levensloop. Daarbij ziet zij groei als een universele drijfveer, die mensen kan helpen te komen tot een betekenisvol en geleefd leven. En hoewel deze groei van nature in ons zit, kun je deze groei zelf actief stimuleren – om optimaal tot bloei te komen.

Ze pleit voor zelfonderzoek naar onze onderliggende drijfveren, onze waarden, datgeen wat echt belangrijk is voor ons. Echter, weten wat je belangrijk vindt, zorgt nog niet direct voor verandering van ons leven. Een belangrijke volgende stap, is het daadwerkelijk gaan handelen op basis van deze waarden. Daarbij kan het helpen om een concreet plan te maken en te beginnen met kleine stappen. En door te blijven handelen naar onze waarden – leidt je uiteindelijk een waarde(n)vol en betekenisvol leven.

En geheel in lijn met ACT, gebruikt Nele ook een mooie metafoor voor onze natuurlijke neiging om ons te willen ontwikkelen, waarin de aardappel een centrale rol speelt. Nieuwsgierig geworden? De TEDx Talk (+/- 17 minuten) is onderstaand te bekijken:



N.B. Nele heeft eerder voor de Universiteit van Nederland een leuke video (+/- 5 minuten) opgenomen over hoe ACT kan helpen bij duurzaam geluk. Tevens heeft vanuit de OU een leuke podcast opgenomen: Gelukkig ben je soms Ongelukkig. Beiden zien [HIER](#) te bekijken/beluisteren.



De kracht van radicale authenticiteit: FAP voor ACT-therapeuten

Gastblog door: Annick Seys, It is Time

Zoals velen onder jullie, werd ik ([Annick Seys](#)) vele jaren geleden verliefd op ACT. Een aantal jaren later maakte ik kennis met FAP: Functional Analytic Psychotherapy. ACT voelde als thuiskomen en FAP voelde als een kamer in datzelfde huis. Het betekende opnieuw heel veel, net als ACT, in mijn eigen leven, maar uiteraard ook in dat van mijn cliënten.

Als ACT-therapeut ben je gewend om cliënten te begeleiden naar een flexibeler en waardegericht leven. Je werkt met defusie, acceptatie en waarden, maar misschien merk je soms dat cliënten vast blijven zitten in patronen die zich niet alleen in hun dagelijkse leven, maar ook in de therapeutische relatie voordoen. Dit is waar FAP een krachtige aanvulling kan zijn op je ACT-praktijk.

Wat is FAP?

FAP is een interpersoonlijk gerichte gedragstherapie die zich richt op het versterken van authentiek, effectief gedrag in de therapiekamer. Het uitgangspunt is dat hoe een cliënt zich buiten de therapie gedraagt, vaak weerspiegeld wordt in hoe hij of zij zich in de sessies opstelt. Als therapeut grijp je live in op problematische patronen en moedig je groei-gedrag aan binnen de therapeutische interactie.

Een centraal concept binnen FAP zijn **Clinically Relevant Behaviors (CRB's)**. Dit zijn gedragingen van de cliënt die je als therapeut in de gaten houdt bij je cliënt en met je cliënt en die direct verband houden met zijn of haar problemen en groei op het niveau van interpersoonlijk gedrag:

CRB1's: Problematisch gedrag dat de cliënt ook buiten de therapie vertoont en dat verandering in de weg staat.

CRB2's: Nieuw, effectief gedrag dat de cliënt in de sessie laat zien en dat je als therapeut kunt bekrachtigen om generalisatie naar het dagelijks leven te bevorderen.

Waarom FAP en ACT elkaar versterken

ACT en FAP zijn beide contextueel gedragstherapeutische modellen. Waar ACT zich richt op het vergroten van psychologische flexibiliteit, biedt FAP een concrete manier om dat te oefenen binnen de relatie met de therapeut. Een paar redenen waarom FAP jouw ACT-werk kan versterken:

Van praten naar ervaren: Net als ACT werkt FAP ervaringsgericht. Het nodigt cliënten uit om nieuw gedrag direct in de sessie te oefenen.

Het doorbreken van vermijding in de therapieruimte: Als een cliënt bijvoorbeeld altijd conflicten vermijdt, kan hij ook in de therapiekamer confronterende thema's ontwijken. FAP helpt om die patronen te herkennen en in de sessie te adresseren.

Radicale authenticiteit: FAP moedigt de therapeut aan om open en persoonlijk te reageren op het gedrag van de cliënt. Dit kan een diepere therapeutische band creëren en het leerproces versnellen.

FAP in de praktijk: drie kernprincipes

FAP werkt met vijf kernregels. Voor een ACT-therapeut zijn misschien vooral deze drie van belang:

1. *Bevorder natuurlijk voorkomende CRB's* – Creëer een context waar zowel vermijding, controle-drang of onderdrukking van emoties als authentiek, waardengericht gedrag voorkomen in relatie met de therapeut.
2. *Reageer op CRB's op een functionele manier* – Geef directe feedback op gedrag dat een barrière vormt voor groei, en bekrachtig gedrag dat richting waarden en authenticiteit en verbinding beweegt.
3. *Generaliseer buiten de therapie* – Bespreek hoe nieuw gedrag dat in de therapie ontstaat, buiten de sessie toegepast kan worden.

Voorbeeld uit de praktijk

Stel, je hebt een cliënt die in haar werkplezier beperkt wordt door perfectionisme. In ACT help je haar om afstand te nemen van haar strenge zelfveroordeling en haar waarden te volgen. In FAP zou je ook opmerken hoe ze zich in de sessies opstelt: stelt ze zich voorzichtig op? Vermijdt ze directe antwoorden uit angst om iets 'fout' te zeggen? Dan is dat hét moment om stil te staan en het patroon te benoemen: *"Ik merk dat je aarzelt om direct te antwoorden. Is dat iets wat je ook op je werk doet?"*

Conclusie

FAP biedt een diepere laag aan ACT-therapie door cliënten te helpen niet alleen over verandering te praten, maar die daadwerkelijk te ervaren in de therapeutische relatie. Het vraagt moed en kwetsbaarheid, maar levert een transformerende ervaring op—voor de cliënt én voor jou als therapeut.



Highlights van het ACT-congres 2025

Door: Tim Batink & Marjan Nijkamp

Vorige week donderdag kwamen er 260 professionals samen om zich onder te dompelen in Acceptance and Commitment Therapy, op het ACT-congres 2025. Heb je het gemist? Graag nemen we je mee in de highlights van het ACT-congres.

Ontwikkelingen binnen ACT:

De lezing van Jacqueline A-Tjak gaf een overzicht van de recente ontwikkelingen binnen Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Te beginnen met de evidence base van ACT: het aantal gerandomiseerde gecontroleerde studies (RCT's) naar ACT is spectaculair gestegen: van 44 in 2010 naar ruim 1400 in 2025. ACT blijkt effectief bij een breed scala aan problematiek, waaronder stemmings- en angststoornissen, OCD, psychose, verslaving, chronische pijn en somatische aandoeningen. Vervolgens zoomde Jacqueline ook in op inhoudelijke vernieuwingen, zoals het concept yearnings (*verlangens als onderliggende menselijke drijfveren*) en de opkomst van Process Based Therapy (PBT). Binnen deze benadering ligt de nadruk op transdiagnostische processen in plaats van stoornisgerichte classificaties, mede ondersteund door netwerkanalyse en Ecological Momentary Assessment. Dit geeft een basis voor een meer gepersonaliseerde aanpak, waarbij processen op individueel niveau centraal staan.

Procesgericht werken met ACT:

Hierna volgde een live demonstratie (*realplay*) van Lieve Bruyninx (*therapeut*) en Cunie Wolthers (*cliënt*) over het procesgericht werken met ACT. In 30 minuten demonstreerde Lieve hoe je vanuit het aansluiten in

wat zich in het hier en nu voordoet in de sessie, kunt werken met de verschillende ACT-processen – zonder gebruik te maken van kant en klare ACT-oefeningen en ACT-metaforen. Door aan te blijven sluiten bij de cliënt, hielp ze deze zowel stil te staan bij haar drijfveren – alsook de pijn die haar ervan weerhield om hier gehoor aan te geven. Een indrukwekkende demonstratie van zowel kunde, als moed (*van zowel therapeut als cliënt*).

ACT bij ASS:

Vervolgens volgde een lezing van Linda ten Barge over ACT bij ASS. Daarbij was ze een duidelijke pleitbezorger van de toepassing van ACT bij deze doelgroep, waarbij ze ook een aantal aandachtspunten meegaf voor de behandeling. Daarbij pleit ze voor een betere aansluiting bij de ASS-client. Dit kan onder andere door de letten op taal: ben concreet en probeer abstracties zoveel mogelijk te vermijden. Ditzelfde geldt voor ACT-oefeningen, maak ze zo concreet mogelijk (*bijvoorbeeld de waardensorteertaak, bij de waardenexploratie*). Tevens adviseerde ze gebruik te maken van experientiele oefeningen, om zo op een meer ervaringsgerichte manier dingen uit te leggen. Als het gaat om metaforen, is het advies om metaforen te gebruiken die aansluiten bij de specifieke interesses van de cliënt. Ook adviseerde ze, om jezelf als therapeut meer te ondertitelen – door hardop uit te spreken wat je aan het doen bent. Tenslotte hebben cliënten met ASS baat bij structuur en voorspelbaarheid van de sessie.

Focused ACT:

In de laatste keynote van ACT-founder Kirk Strosahl, tezamen met zijn vrouw Patti Robinson werd er ingezoomd op ACT als kortdurende interventie: Focused ACT (*FACT*). FACT is een kortdurende vorm van ACT, waarbij de behandeltrajecten in de regel tussen de 2-4 sessies betreffen. FACT maakt gebruik van het zandlopermodel: door een probleem kleiner en overzichtelijker te maken (*narrow down the problem*), direct te zorgen dat iemand zich minder overweldigd voelt en vervolgens vlot een eerste kleine stap (*toegewijde ACTie*) te zetten: “Just start, start with what makes sense to you!”. Tijdens de lezing kwam ook uitgebreid de evidentie (*zie o.a. [Arroll et al, 2022](#)*), alsook de wereldwijde implementatie van FACT aan bod (*o.a. de gehele eerstelijnszorg in Nieuw-Zeeland*). Tenslotte werd er ook een shout-out gedaan naar Nederlands FACT-expert Jan Steunenberg (*lees hier zijn uitgebreide [introdunctieblog](#) over FACT*), die zelf ook op het congres aanwezig was om een workshop over FACT te verzorgen.

Naast de plenaire lezingen vonden er in de middag ook twee workshoprondes plaats, waar deelnemers konden kiezen uit zes verschillende workshops en zich zo konden onderdompelen in de toepassing van ACT in de behandelpraktijk. Ook waren er acht posterpresentaties aanwezig, waar onderzoekers hun ACT-onderzoek van Nederlandse bodem presenteerden.

En wat ons betreft de grootste highlight was de sfeer op het congres: het weerzien van oude bekenden en het met open armen ontvangen van nieuwe ACT-enthousiastelingen zorgde voor een warm bad voor alle aanwezigen ;)

*"Als je doet
wat je altijd
deed, krijg je
wat je altijd
kreeg..."*



ACT bij verschillende Toepassingsgebieden





ACT voor Jongeren – DNA-V: Een toegankelijke vertaalslag van het ACT-hexaflex

Door: Sien Verbeek

Wie start met ACT, raakt vaak meteen geïnspireerd. De zes kernprocessen van de hexaflex geven helderheid en richting in het begrijpen van gedrag en het begeleiden van verandering. Maar wanneer je ACT wil toepassen met jongeren, merk je al snel: de hexaflex is krachtig, maar soms abstract. Jongeren denken, voelen en doen intenser dan volwassenen. Ze zijn volop in ontwikkeling – in hun identiteit, hun relaties, hun plek in de wereld. Precies daar biedt het DNA-V model een enorme meerwaarde. Het model is een vertaling van de hexaflex – die de taal van jongeren spreekt.

Waarom DNA-V?

Het DNA-V model (*Hayes & Ciarrochi*) werd ontwikkeld als ontwikkelingsgerichte toepassing van ACT, afgestemd op jongeren en jongvolwassenen. Ondertussen kent het model ook een mooie uitbreiding in het begeleiden van kinderen: Werken aan welbevinden en mentale veerkracht. Praktische oefeningen en ondersteunend materiaal voor kinderen van 7 tot 11 jaar (*Gillard et al., 2025*).

Het DNA-V model maakt de zes kernprocessen van ACT levend, speels en toepasbaar in de leefwereld van kinderen en jongeren.

Centraal staan vier vaardigheden waarin je leert flexibeler te worden:

- Discoverer – experimenteren, proberen, leren van ervaring
- Noticer – bewust worden van gedachten, gevoelens, lichaam en omgeving
- Advisor – omgaan met de interne stem (die soms helpt en soms hindert)
- Values – stilstaan bij wat belangrijk is en daarin richting vinden

Deze vier rollen zijn rechtstreeks gelinkt aan de zes ACT-processen. Ze vertaalt de hexaflex naar gedrag, taal en metaforen die jongeren begrijpen en gebruiken.

Meer dan gedrag: ruimte voor identiteit en relaties

Wat DNA-V uniek maakt, is de expliciete aandacht voor twee cruciale contexten van gedrag:

- Self View – Hoe zie ik mezelf? Wie ben ik? Wie wil ik zijn?
- Social View – Hoe zie ik mezelf in relatie tot anderen?

Deze dimensies zijn fundamenteel in de ontwikkeling van jongeren. Ze beïnvloeden hun keuzes, hun gedrag, hun emoties. In DNA-V worden deze 'views' actief meegenomen in elke sessie, elke oefening, elke interventie.

Van denken naar doen

Wat mij persoonlijk zo raakte in ACT, was de verschuiving van denken over verandering naar doen ondanks het ongemak. DNA-V helpt jongeren om datzelfde pad te bewandelen: met openheid naar binnen kijken, betekenis vinden in hun ervaringen, en kleine stappen zetten in wat voor hen belangrijk is. Door de herkenbare taal en speelse werkwijze voelen jongeren zich sneller begrepen, betrokken én in beweging.

Geen extra model, wél een extra ingang

DNA-V is geen extra bovenop de hexaflex van ACT. Het brengt de hexaflex tot leven in de wereld van jongeren.

Het helpt therapeuten, coaches en begeleiders om:

- ACT concreet en speels te maken
- Aansluiting te vinden bij de leefwereld van jongeren
- Context en identiteit systematisch mee te nemen
- ACT-processen te oefenen via ervaring i.p.v. uitleg

ACT met jongeren = DNA-V in actie

Een krachtige combinatie, die werkt – met hoofd én hart.

Werk je met jongeren en wil je ontdekken hoe DNA-V jou kan versterken in je praktijk of begeleiding? Vanuit ACT in Actie wordt er een specialisatiecursus ACT & Jongeren aangeboden, vanuit de DNA-V model. Kijk [HIER](#) voor meer informatie.



ACT bij mensen met een lichtverstandelijke beperking (LVB) – Onderzoek & Praktijkliteratuur

Door: Tim Batink

Met enige regelmaat krijg ik de vraag of (en indien het geval hoe) ACT kan worden toegepast bij cliënten met een lichtverstandelijke beperking (LVB). Nu moet ik bekennen dat ik zelf weinig ervaring heb met deze doelgroep, dus dat ik zelf ook op onderzoek ben gegaan om deze vraag zo goed mogelijk te kunnen beantwoorden.

Te beginnen met de eerste vraag, kan ACT worden toegepast bij cliënten met LVb? Vanuit de klinische praktijk weet ik dat dit reeds wordt gedaan, zowel in Nederland als op internationaal vlak. En hoewel het onderzoek naar ACT en LVb nog in de kinderschoenen staat, blijkt uit een systematische review van Byrne et al (2020) dat ACT effectief bleek in het verlagen van psychologische distress en het verhogen van adaptieve vaardigheden. Daarbij werd wel de kanttekening gemaakt, dat er mogelijke aanpassingen moeten worden gedaan aan de ACT-behandelingen – om deze nog beter te laten aansluiten bij de doelgroep. Een mooi voorbeeld van een dergelijke aanpassing, wordt beschreven in het onderzoek van Boulton en collega's (2018), waarbij het onderdeel waarden op een hele tastbare / praktische manier wordt uitgewerkt in de vorm van een foto-opdracht.

Dit brengt ons bij de hoe, hoe kun je ACT dan het beste inzetten bij LVb? Nu is het goede nieuws, dat de zes ACT-processen / vaardigheden ook prima toegankelijk te maken zijn voor deze doelgroep. Een belangrijk aandachtspunt daarbij is passende taal. Daarbij kan er worden geleend uit taal uit de ACT-protocollen die ontwikkeld zijn voor kinderen / jongeren (waarbij het van belang is, dat de benadering niet kinderachtig wordt).

Onlangs is er een zelfhulpboek verschenen: Living Your Best Life – Acceptance-Based Guided Self-Help for People with Intellectual Disabilities (Williams et al, 2022) – helaas is deze vooralsnog alleen in het Engels beschikbaar. Echter deze kan natuurlijk heel bruikbaar zijn als professional, om ACT op een toegankelijke manier aan te bieden. Tenslotte is er nog meer goed nieuws te melden: in oktober 2025 zal er een handboek verschijnen over de toepassing van ACT bij LVb: Using Acceptance and Commitment Therapy with Adults with Intellectual Disabilities (Tomlinson et al).

Kortom, ook voor deze doelgroep blijkt ACT een bruikbare, waarde(n)volle interventie te zijn!

Bronnen:

Hoffmann AN, Contreras BP, Clay CJ, Twohig MP. Acceptance and Commitment Therapy for Individuals with Disabilities: A Behavior Analytic Strategy for Addressing Private Events in Challenging Behavior. Behav Anal Pract. 2016 Jan 26;9(1):14-24. doi: 10.1007/s40617-016-0105-4. PMID: 27606236; PMCID: PMC4788652.

Boulton, N. E., Williams, J., & Jones, R. S. P. (2018). Intellectual disabilities and ACT: Feasibility of a photography-based values intervention. Advances in Mental Health and Intellectual Disabilities, 12(1), 11–21. <https://doi.org/10.1108/AMHID-07-2017-0028>



ACT & Ouderschap: Opvoedgedoe (inclusief verloting twee gratis boeken)

Gastblog door: Anne Berg

Het krijgen van een kind is voor velen de mooiste en meest bijzondere gebeurtenis in het leven. Het ouderschap kan fantastisch zijn. Maar, opvoeden is ook een flink gedoe. Denk aan slapeloze nachten, woedeaanvallen en puberale ruzies. Als ouder krijg je de belangrijke taak je kind veilig op te laten groeien.

Het ouderlijk hoofd kan hierin doorslaan door te vertellen dat je je kind moet behoeden voor elke lastige emotie en situatie en dat je een perfecte ouder moet zijn. Ouderschap is dan ook een voedingsbodem voor onzekerheden, zorgen, stress en frustraties. Zeker in deze tijd, waarin (*online*) advies en informatie over elk mogelijk opvoedvraagstuk te vinden is, vaak nog tegenstrijdig ook. Met als gevolg dat ouders steeds minder lijken te vertrouwen op zichzelf. Wanneer je als ouder luistert naar je veeleisende hoofd kan je vast komen te zitten in patronen en opvoedgedrag dat misschien helemaal niet past bij hoe je eigenlijk wilt zijn. Zo kan je geneigd zijn tot controleren, straffen of waarschuwen in de wens je kind te beschermen, maar hiermee onbedoeld de verbinding en punitiviteit met je kind verliezen of de boodschap afgeven dat je kind het niet (*alleen*) kan.

ACT-vaardigheden zijn dan ook enorm waardevol voor opvoeders. Zo kan defusie en het bewust stilstaan bij (*opvoed*)waarden ouders helpen om flexibel, en op een manier die past bij henzelf en hun kind, om te gaan met uitdagende opvoedsituaties. Wanneer ouders kunnen accepteren dat gedoe bij het leven, en dus ook het opvoeden en opgroeien hoort, kan er een hoop ruimte ontstaan. Want opvoeden mag moeilijk zijn, je mag je als ouder boos, onzeker of gefrustreerd voelen of twijfelen.

Niemand weet precies hoe opvoeden moet en er is geen één manier van opvoeden die voor iedereen werkt. Want elke ouder, elk kind en iedere situatie is anders.

Meer hierover lees je in het boek 'Opvoedgedoe'. Het boek biedt geen kant-en-klare oplossingen, maar helpt ouders wel om zich ACT vaardigheden eigen te maken en weer ruimte te krijgen voor wat zij eigenlijk willen: bijvoorbeeld echt aanwezig zijn bij het opgroeien van hun kind. Het is gebaseerd op ACT, en staat vol met makkelijk toe te passen oefeningen en levendige metaforen. Zo krijgen ouders een taal aangereikt om hun kind te helpen opgroeien met een gezonde kijk op gedachten en gevoelens en met vaardigheden om flexibel te reageren op de uitdagingen van het leven. Het boek is niet alleen interessant voor ouders, maar ook voor professionals die ouders begeleiden in uitdagende opvoedsituaties.

N.B. Bij het boek worden ook twee gratis werkbladen beschikbaar gesteld: werkblad Hartenpad en werkblad Kruispunt. Deze zijn [HIER](#) te downloaden.



ACT & Slapeloosheid: Waarom je 's nachts wél in bed moet blijven als je wakker ligt...

Door: Aline Kruit

Vannacht kon ik lastig in slaap komen en heb halverwege de nacht zeker een uur wakker gelegen. Ik lag te malen over van alles en nog wat.

Ook dacht ik na over adviezen die worden gegeven als je niet kunt slapen. Eigenlijk zou ik uit bed moeten gaan na 15-30 minuten wakker liggen en iets saais doen in een andere kamer. Oh nee, ik moet er niet aan denken! Mijn lekkere bedje verruilen voor een kille keuken?

Tips over slaaphygiëne

Op internet vind je allerlei tips als je last hebt van slapeloosheid (insomnie). Er zitten heel goede tussen zoals het aanhouden van vaste bedtijden en het afbouwen van activiteiten in de avond. De adviezen zijn gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-i) en vallen onder de term "slaaphygiëne". Zo ook het advies over opstaan als je niet kunt slapen. Je mag pas terug naar bed als je slaperig wordt. Het achterliggende idee is dat je je bed niet mag associëren met wakker liggen.

Slecht advies

Dat opstaan 's nachts vind ik géén goed advies. Het bed is namelijk niet het probleem, maar de manier waarop je omgaat met je slapeloosheid. Als je de slapeloosheid als een vijand beschouwt en je de slaap wil afdwingen, kom je in een vechstand te staan. Deze actieve stand roept allerlei lichamelijke reacties op, zoals verhoging van spierspanning, hartslag en alertheid. Een toestand die lijnrecht staat tegenover slapen, want slapen is immers nietsdoen, kalmte en overgave. 's Nachts opstaan is een vorm van actie, er is dan geen sprake van rust en de slaap is niet welkom.

Je verergert het probleem

Door het advies kun je zelfs onrustig worden, want je moet toch een beetje de tijd in de gaten houden om te zien hoe lang je al wakker ligt en of je er al uit moet. Ook is het de vraag wat "iets saais" is. Iedereen verstaat daar iets anders onder. Misschien is dat voor jou wel op je telefoon of computer kijken, huishoudelijke klusjes doen, de televisie aanzetten, eten of puzzelen. Dat is misschien wel saai, maar tegelijk ook actie, want je bent iets aan het DOEN. Terwijl slapen niets doen is.

Doe je dit nachten achter elkaar dan leer je jezelf een verkeerd patroon aan, je gaat de nacht associëren met actie. Misschien calculeer je zelfs in dat je 's nachts klusjes opknapt waar je overdag niet aan toe komt.

Lig rustig wakker

Rustig in bed blijven liggen, lijkt meer op slapen dan er steeds uit gaan. Je lichaam slaapt misschien niet, maar rust wel. Rustig wakker liggen kun je leren. Uiteindelijk slaap je gewoon weer lekker.

Dus: hoe minder actie in de nacht, hoe beter.

Negeer het advies om 's nachts op te staan als je je slaapprobleem niet wilt verergeren. (Kanttekening: als je totaal overstuurt bent door het ongewenst wakker liggen, sta dan wel even op om bijvoorbeeld wat water te drinken. Als je bent gekalmeerd, ga je terug naar bed en begin je weer met rustig wakker liggen. Ik ben uiteindelijk gewoon in slaap gevallen. Het was geen geweldige nacht, maar ach.

Bovenstaande is gebaseerd op de benadering van slapeloosheid met Acceptance and Commitment Therapy voor insomnie (ACT-i). Uit verschillende meta-analyses blijkt ACT een effectieve interventie voor insomnie en slaapkwaliteit ([Salari et al., 2020](#); [Ruen et al., 2022](#) & [Zakiej et al., 2024](#)).



ACT bij Persoonlijkheidsproblematiek: Nieuwe Zorgstandaard

Door: Tim Batink

Onlangs is de nieuwe zorgstandaard voor persoonlijkheidsstoornissen verschenen (2025). In deze zorgstandaard staat dat psychotherapie de eerste keuze is bij de behandeling van persoonlijkheidsproblematiek. Daarbij wordt aangegeven dat het onderzoek naar behandeling van persoonlijkheidsstoornissen vooral gericht is op de borderline persoonlijkheidsstoornis – echter het blijkt dat de behandelvormen breder kunnen worden ingezet voor andere persoonlijkheidsstoornissen. Daarbij wordt geadviseerd bij voorkeur een van de onderstaande vormen van psychotherapie in te zetten:

- Dialectische Gedragstherapie (DGT)
- Mentalisation-Based Therapy (MBT)
- Schematherapie (ST)
- Transference-Focused Psychotherapie (TFP)

Ter aanvulling wordt aangegeven dat er ook steeds meer evidentie komt voor de VERS & GIT-PD behandeling.

Wat een nieuwe (*ons inziens positieve*) ontwikkeling is in de herziene zorgstandaard voor persoonlijkheidsstoornissen, is dat Acceptance and Commitment Therapy (ACT) vanaf heden ook is opgenomen als stoornis-aspecifieke therapievorm voor persoonlijkheidsproblematiek met een gedegen theoretisch en methodisch kader – waarbij wetenschappelijk onderzoek beschikbaar is aangaande de effectiviteit.

De herziene zorgstandaard is grotendeels in lijn met de systematische review van Crotty en collega's (2024), waarbij de effectiviteit van verschillende psychotherapieën voor de behandeling van de borderline persoonlijkheidsstoornis werden vergeleken. Daarbij werd geconcludeerd dat alle psychotherapieën (DGT, MBT, ST, TFP, ACT, CGT) effectief bleken bij de behandeling van persoonlijkheidsproblematiek, waarbij er géén duidelijke evidentie is dat er één specifieke therapie effectiever is dan de andere.

Echter vanuit de vernieuwde zorgstandaard persoonlijkheidsstoornissen wordt geadviseerd om eerst DGT, MBT, ST, TFP, VERS & GIT-PD te overwegen, alvorens ACT te overwegen als interventie. Tegelijk wordt er ook vermeld, dat bij de indicatiestelling er wel rekening moet worden gehouden met de lengte van behandeling en intensiteit. ACT kan daarbij worden overwogen als kortdurende, transdiagnostische interventie, waarbij deze effectief blijkt in het verlagen van de ervaren hopeloosheid en het vergroten van de emotie-regulatie. Tenslotte kan ook worden overwogen om een combinatie van Schematherapie en Acceptance and Commitment Therapy in te zetten (*Contextual Schema Therapy, Roediger et al., 2018*) bij de behandeling van persoonlijkheidsproblematiek.

Wil je je verder verdiepen in ACT bij Persoonlijheidsproblematiek? Onlangs is het Casusboek ACT verschenen, met daarin ook een beschrijving van een ACT-behandeling bij patronen in de persoonlijkheid (door Klinisch Psycholoog Eric-Jan Vugts).

Bronnen:

Akwa GGZ – GGZ Standaarden, Zorgstandaard Persoonlijkeitsstoornissen (2025).

Beschikbaar via:

<https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/persoonlijkeitsstoornissen>.

Crotty K, Viswanathan M, Kennedy S, Edlund MJ, Ali R, Siddiqui M, Wines R, Ratajczak P, Gartlehner G. Psychotherapies for the treatment of borderline personality disorder: A systematic review. J Consult Clin Psychol. 2024 May;92(5):275-295. doi: 10.1037/ccp0000833. Epub 2023 Oct 30. PMID: 37902689.

Roediger, E., Stevens, B. A., & Brockman, R. (2018). Contextual schema therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation, and interpersonal functioning. New Harbinger Publications.



ACT & Buitenpsychologie: een natuurlijke combinatie

Gastblog door: Katinka Trommelen

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en therapie in de natuur blijken in de praktijk een krachtige en waardevolle combinatie. De principes van ACT – zoals acceptatie, defusie, zelf-als-context, het hier-en-nu, waarden en toegewijd handelen – sluiten naadloos aan bij wat de natuur van zichzelf al oproept: vertraging, aanwezigheid, beweging en betekenis.

In een natuurlijke setting worden cliënten als het ware uitgenodigd om letterlijk en figuurlijk in beweging te komen. Patronen worden zichtbaar in looptempo, lichaamshouding of de mate van aandacht voor de omgeving. Door hierop te reflecteren ontstaan vanzelf aanknopingspunten voor ACT-interventies. Denk aan het benoemen van de automatische neiging om 'door te hollen', het herkennen van oude copingstrategieën, of het oefenen met aanwezig blijven bij ongemak – ook als het regent of de paden modderig zijn.

De natuur biedt bovendien een rijk decor voor het toepassen van ACT-metaforen. Veelgebruikte beelden zoals 'blaadjes op het water', de 'bus' of 'het touwtrekken met een monster' kunnen eenvoudig en betekenisvol worden verbonden aan de fysieke omgeving. Een boom kan symbool staan voor kracht of stabiliteit, een tak voor mentale ballast, een kruispunt voor een keuzemoment. Zulke symboliek helpt cliënten om op een andere manier te kijken naar hun binnenwereld – letterlijk én figuurlijk.

Mindfulnessoefeningen krijgen buiten een extra dimensie. Door cliënten actief te laten waarnemen via hun zintuigen – wat zien ze, horen ze, ruiken ze, voelen ze? – wordt het contact met het hier-en-nu verdiept. Het helpt om uit het hoofd en in het lichaam te komen. Een korte zintuigenoefening kan al veel effect hebben: vertragen, landen en ruimte maken voor wat er is.

Buiten werken betekent ook oefenen in bereidheid. Sessies gaan door bij 'slecht' weer, langs muggenrijke bospaadjes of over omgevallen bomen heen. Juist deze obstakels kunnen dienen als oefenmateriaal en spiegel voor het omgaan met innerlijke weerstand. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat de natuur zelf ook een krachtig effect heeft op het welzijn: verlaging van stresshormonen, verbetering van stemming, betere concentratie en nachtrust, en een versterkt immuunsysteem.

Kortom, natuurtherapie biedt een rijk speelveld voor het toepassen van ACT in de praktijk. Het versterkt niet alleen de impact van de interventies, maar ook de relatie tussen cliënt en therapeut. Samen op pad, letterlijk naast elkaar, in een omgeving die uitnodigt tot aanwezigheid en perspectief. Een natuurlijke combinatie – die het hoofd lucht geeft en het hart ruimte.

Voor meer inspiratie en praktijkvoorbeelden over *Buitenpsychologie* en het therapeutisch effect van de natuur en bewegen, lees dan het gloednieuwe gelijknamige boek van De Buitenpsychologen Irina Poleacov & Christel Westgeest.



ACT en Bokstherapie: de kracht van ervaringsgericht werken

Gastblog door: Lars Goessens, Boxchainge

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) biedt een waardevol kader om cliënten te helpen anders om te gaan met psychisch lijden. In plaats van te vechten tegen moeilijkheden, worden cliënten uitgenodigd om ruimte te maken voor wat zich aandient – en tegelijkertijd koers te houden richting wat voor hen van waarde is. Deze houding van openheid, aanwezigheid en waardenoriëntatie blijkt bijzonder goed te combineren met ervaringsgerichte methodieken zoals bokstherapie.

Een directe confrontatie met automatische patronen

Bokstherapie is bij uitstek een vorm van therapie waarin lichaam en geest samenkomen. De fysieke component zorgt ervoor dat cliënten hun automatische reacties, spanningsopbouw en vermijdingspatronen direct kunnen ervaren. De bokszak of boksring fungeert als spiegel: lichamelijke signalen zoals gespannen schouders, oppervlakkige ademhaling of vermijding van oogcontact maken innerlijke processen zichtbaar en voelbaar.

ACT als begeleidende mindset

Binnen bokstherapie kan ACT een begeleidende mindset bieden. In plaats van analyseren of rationaliseren, ligt de focus op bewustwording van het huidige moment: wat merk je op in je lichaam, welke gedachten dienen zich aan, welke impulsen ontstaan er? De therapeut nodigt de cliënt uit om hier met open aandacht bij te blijven, zonder direct te reageren. Zo ontstaat ruimte voor reflectie én keuze: welke actie past bij mijn waarden, juist in deze spanning?

Van controle naar contact

De combinatie van ACT en bokstherapie leert cliënten dat groei niet ontstaat door controle of strijd, maar door contact te maken met wat er nu is. Angst, spanning of vermijding worden niet gezien als obstakels die overwonnen moeten worden, maar als richtingaanwijzers – signalen die kunnen helpen om dichterbij persoonlijke waarden en doelen te komen.

Een krachtige werkvorm voor de praktijk. Voor GGZ-professionals die ervaringsgericht willen werken, kan bokstherapie – in combinatie met ACT – een krachtig middel zijn om cliënten letterlijk in beweging te brengen. Het helpt om mentale flexibiliteit te vergroten, veerkracht te versterken en gedrag in lijn met waarden te bevorderen. Daarmee vormt deze combinatie een waardevolle aanvulling binnen het palet van therapeutische interventies.

Wil je meer weten over de combinatie van ACT & Bokstherapie? Lars heeft tezamen met collega Virgilio een masterclass opgenomen voor ACT in Actie, welke te bekijken is via [ACTFLIX](#).



Wetenschap





Update ACT Evidence Beest Najaar 2025: 1400 RCT's & 600 Reviews!

Door: Tim Batink

Het is weer tijd voor de halfjaarlijkse update aangaande de evidence base voor Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Op het moment van schrijven (augustus 2025) zijn er meer dan 1400 Randomized Controlled Trials gepubliceerd! Klik [hier](#) voor het volledige overzicht van de uitgevoerde ACT-RCT's.

Gezien het grote aantal studies kunnen meta-analyses en reviews ons helpen om overzicht en inzicht te krijgen in de onderzoeksresultaten aangaande de effectiviteit van ACT (deze bundelen de resultaten uit de verschillende RCT's). Echter ook het aantal meta-analyses en reviews is flink opgelopen; momenteel zijn er reeds meer dan 600 gepubliceerd (*bron: ACBS*), waardoor het opnieuw lastig wordt het overzicht te behouden van de ACTuele evidence base. Het ACT Evidence Beest (zie bovenstaande foto*) is dus behoorlijk uit de kluiten gewassen! ;)

Gelukkig hebben Levin en collega's ([Levin et al., 2024](#)) onlangs een mooi overzichtsartikel gepubliceerd waarin al deze meta-analyses en reviews zijn gebundeld tot één overzichtelijk, geheel. Onderstaand volgen de highlights uit deze overstijgende review:

ACT blijkt een effectieve interventie bij:

- Stemmingsproblematiek
- Angstproblematiek
- Dwangstoornis (OCD)
- Psychose
- Middelenafhankelijkheid
- Chronische Pijn
- Chronische Somatische aandoeningen (kanker, diabetes, overgewicht, hartproblematiek, herseninfarct, epilepsie, astma, reuma)
- Obesitas
- Stigma (over psychische aandoeningen, verslaving en overgewicht)
- Stress & Burn-out

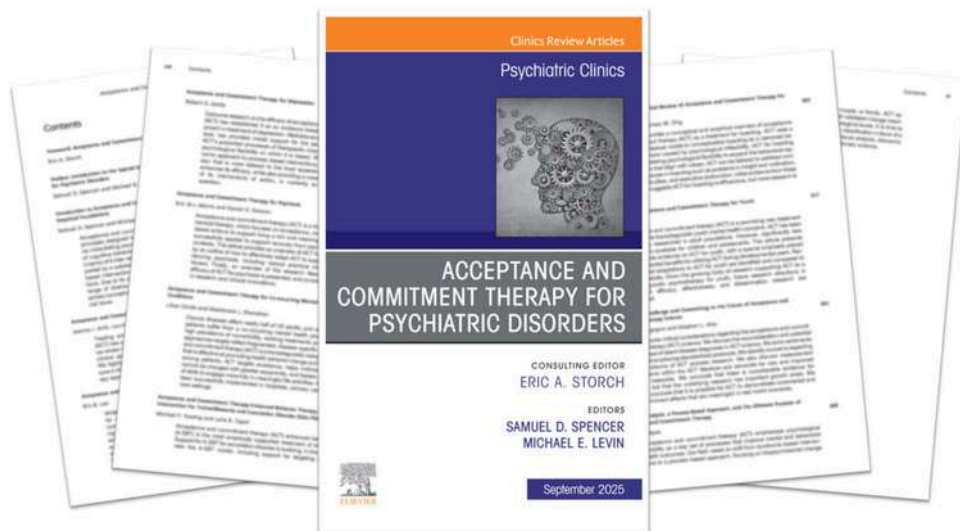
Uit 34 studies bleek tevens dat ACT effectief kon worden toegepast bij kinderen en adolescenten (overeenkomstig met de toepassing bij volwassenen).

Een ander punt van aandacht in deze review, betrof de toepassing van ACT bij niet-westerse populaties: deze zijn namelijk ondervertegenwoordigd in de meeste onderzoeken. Er blijken echter 59 onderzoeken te zijn uitgevoerd in Azië, alsook 8 studies in Afrika. Dus het onderzoek naar het effect van ACT in diverse culturele contexten is groeiende, waarbij er meer onderzoek nodig is (waarbij er ook aandacht mag zijn voor andere minderheden, bv. de LHBTQ+).

Ook is er in dit artikel aandacht geweest voor de verschillende manieren van het aanbieden van ACT. Naast de klassieke face to face behandeltrajecten, bleek dat er ook ruime evidentie is dat ACT effectief kan zijn als digitale interventie (zowel live online contact, als online zelfhulp).

Tenslotte is er aandacht geweest voor de onderliggende werkzame mechanismen van ACT. Uit de verschillende mediatie-analyses, blijkt dat de effecten van ACT worden behaald via het verhogen van de psychologische flexibiliteit van de cliënt. Het overzichtsartikel van Levin et al (2024) over het onderzoek naar Acceptance and Commitment Therapy illustreert dat ACT met recht een transdiagnostische, evidence based therapie kan worden genoemd!

Bron: Levin ME, Krafft J, Twohig MP. An Overview of Research on Acceptance and Commitment Therapy. Psychiatr Clin North Am. 2024 Jun;47(2):419-431. doi: 10.1016/j.psc.2024.02.007. Epub 2024 Mar 21. PMID: 38724128.



Speciaal themanummer over toepassing Acceptance and Commitment Therapy

Door: Tim Batink

Deze maand is er vanuit het internationale wetenschappelijke vakblad *Psychiatric Clinics* of North America een themanummer verschenen over de actuele stand van zaken aangaande de toepassing Acceptance and Commitment Therapy (ACT) bij verschillende psychische problematieken. Onderstaand volgt een korte beschrijving van dit special issue, geschreven door de editors Samuel D. Spencer & Michael E. Levin (*een gerenommeerd ACT-expert*).

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een evidence-based behandelvorm die psychologische flexibiliteit vergroot en daarmee menselijk lijden vermindert en welzijn bevordert. ACT wordt wereldwijd erkend als effectieve interventie en is inmiddels toegepast op uiteenlopende psychische aandoeningen.

Dit speciale themanummer bundelt bijdragen van vooraanstaande onderzoekers die ACT koppelen aan specifieke psychiatrische stoornissen. Elk artikel bevat: (a) een theoretische beschrijving van ACT toegespitst op de betreffende stoornis, (b) klinische lessen en specifieke aanpassingen voor de doelgroep, en (c) onderzoek naar effectiviteit en veranderingsmechanismen.

De eerste artikelen richten zich op aandoeningen met sterke empirische steun voor ACT, zoals angststoornissen, OCD, depressie, psychose, lichamelijke aandoeningen en trichotillomanie. Vervolgens volgen bijdragen over stoornissen waar ACT in opkomst is, zoals eetstoornissen,

middelemisbruik, PTSS, verzamelstoornis en psychische problematiek bij jongeren. Tot slot worden bredere conceptuele thema's besproken, waaronder de uitdagingen en kansen in ACT-onderzoek en de rol van ACT binnen de bredere beweging van procesgerichte therapie (PBT).

Na veertig jaar onderzoek is duidelijk dat ACT een stevige wetenschappelijke basis heeft en toepasbaar is bij diverse stoornissen. De beweging richting PBT kan leiden tot meer gepersonaliseerde en geïntegreerde behandelpraktijken, voorbij de DSM-protocolbenadering. Tegelijkertijd biedt dit themanummer psychiaters en behandelaren direct toepasbare inzichten om het lijden van cliënten met psychiatrische aandoeningen te verlichten.

Het introducerende artikel voor dit themanummer, alsook een inhoudsopgave met een overzicht van alle artikelen uit dit nummer zijn [HIER](#) te downloaden. Het gehele themanummer is [HIER](#) te vinden (*helaas niet gratis toegankelijk*).



Acceptance and Commitment Therapy bij Trauma: Een Review & Meta-Analyse

Door: Tim Batink

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een evidence based, transdiagnostische therapievorm die wordt ingezet bij verschillende problematieken. Recentelijk wordt ACT ook steeds meer ingezet bij de behandeling van trauma, gezien de focus vanuit ACT op experiëntiële vermijding een kernelement van traumaproblematiek (o.a. *vermijden van pijnlijke herinneringen en gevoelens*).

Onlangs verscheen er een review en meta-analyse van Rowe-Johnson en collega's (2024), waar de effectiviteit van ACT bij Trauma bij volwassenen werd onderzocht. Via verschillende wetenschappelijke databases (o.a. *PubMed, PsychInfo, Scencedirect*) werd er gezocht naar RCT's die gericht waren op ACT en Trauma. Van de 11.467 artikelen die werden geïdentificeerd, werden er uiteindelijk 11 opgenomen in de meta-analyse.

Uit de gebundelde resultaten van deze meta-analyse bleek dat ACT effectief was in het verminderen van traumagerelateerde klachten (*moderate effect size*). Daarbij bleek dat er geen significante verschillen waren tussen de verschillende interventiegroepen (*waaronder ook CGT*). Bij verdere analyse van verschillende subgroepen, bleek dat de effectiviteit van ACT varieerde op basis van het type trauma: interpersoonlijk trauma en medische trauma's leken sterker te reageren op ACT dan militaire trauma's of ongespecificeerde trauma's.

De onderzoekers concluderen dat ACT een waardevolle en effectieve behandelingsoptie voor trauma-gerelateerde symptomen kan zijn, echter geven ook aan dat er meer onderzoek nodig is om de effectiviteit van ACT bij trauma beter te begrijpen en deze te vergelijken met andere evidence-based behandelingen.

Bron: Rowe-Johnson MK, Browning B, Scott B. Effects of acceptance and commitment therapy on trauma-related symptoms: A systematic review and meta-analysis. Psychol Trauma. 2024 Oct 7. doi: 10.1037/tra0001785.

*N.B. Wil je je verder verdiepen in ACT bij Trauma? Onlangs is het **Casusboek ACT** verschenen, met daarin ook een beschrijving van een ACT-behandeling bij traumaklachten (door Dr. Michaela Schok).*



ACT bij Zelfbeschadiging en Suïcidaliteit: Een Review & Meta-analyse

Door: Tim Batink

Zelfbeschadiging en suïcidaal gedrag is een omvangrijk probleem met een enorme impact op alle betrokkenen. Bij cliënten ligt er vaak ondraaglijk lijden aan ten grondslag. Naast en hulpverleners worstelen regelmatig met gevoelens van onmacht, verdriet en schuld. In de afgelopen jaren hebben onderzoekers Acceptance and Commitment Therapy (ACT) onderzocht als een mogelijke manier om zelfbeschadiging en suïcidaliteit te verminderen. Vanuit ACT is er immers zowel aandacht voor zowel het pijn als het lijden (*wat wil ik NIET*), alsook aandacht voor betekenisverlening en zingeving (*wat wil ik WEL*).

Onlangs is er een review en meta-analyse van Zhang en collega's (2025) verschenen waarbij er in verschillende wetenschappelijke databases werd gezocht naar studies die gericht waren op ACT bij zelfbeschadiging en suïcidaliteit. In totaal werden er 48 studies opgenomen in deze review. Uit de gebundelde resultaten van deze review bleek dat ACT beter presteerde dan de controlegroepen in het verminderen van zelfbeschadiging en niet-suïcidaal zelfverwondend gedrag, suïcidegedachten en suïcidepogingen. Daarnaast was ACT ook effectief in het verminderen van suïcidegedachten en niet-suïcidaal zelfverwondend gedrag bij follow-up.

ACT lijkt dus een veelbelovende aanpak om suïcide en zelfbeschadiging te verminderen. Tegelijkertijd zijn er meer grootschalige en hoogwaardige studies nodig om deze resultaten te bevestigen en om te bepalen wat de beste manieren zijn om ACT in verschillende behandelsettings toe te passen.

Bron: Zhang T, Hui BPH, Ducasse D, Li Y, Wang Y, Hu J, Tang WCS, Ke Y. Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Suicide and Self-Harm: A Systematic Review and Meta-Analysis. Psychother Psychosom. 2025 Sep 14:1-21.



ACT in de Praktijk: Oefeningen & Metaforen





De ACT-munt: Een veelzijdige, tastbare metafoor voor in je broekzak (*inclusief weggeefactie*)

Door: Tim Batink

Binnen Acceptance and Commitment Therapy (ACT) worden metaforen veelvuldig ingezet om abstracte begrippen op een begrijpelijke en laagdrempelige manier over te brengen. Daarbij gebruiken we ook regelmatig hulpmiddelen, zoals bijvoorbeeld een stuitbal om het effect van emotionele controle te kunnen demonstreren (*hoe harder je deze weggooit, hoe harder deze terugkomt – analoog met het lange termijn effect van emotionele controlestrategieën*).

Een metafoor die binnen ACT op diverse manieren wordt toegepast, is die van de twee zijden van dezelfde munt. Het leek ons waardevol om deze metafoor nog concreter en tastbaarder te maken, door daadwerkelijk een fysieke ACT-munt te ontwikkelen die kan worden gebruikt tijdens de sessie (*en mogelijk kan worden meegegeven aan de cliënt*). De ACT-munt bestaat uit twee zijden: op de ene zijde staat een gebroken hart afgebeeld (*symbolisatie van pijn*) en op de andere zijde staat een kompas afgebeeld (*symbolisatie van waarden*).

De fysieke metafoor van de ACT-munt kan op verschillende manieren worden gebruikt. Hiernaast hebben we twee werkvormen kort uitgewerkt, echter er zijn ook diverse andere toepassingen mogelijk (*bijv. contact maken met pijn, zelfcompassie, etc*). Voor beide werkvormen hebben we ook nog een uitgebreidere uitwerking beschikbaar gesteld als downloadbare PDF.

#1. De ACT-munt: Acceptance and Commitment

Acceptance and Commitment Therapy bestaat in wezen uit twee onderdelen: Acceptance and Commitment. Het Acceptance onderdeel gaat over jouw worsteling, over wat je NIET wil in je leven. Het Commitment deel gaat over jouw waarden, over wat je WEL wil in je leven. Beide aspecten zijn onlosmakelijk verbonden met het leven, iedereen heeft dingen die lastig zijn en iedereen heeft dingen die belangrijk zijn voor hem. De uitdaging is, hoe je niet verstrikt raakt in een worsteling met wat je niet wil in je leven – zodat er voldoende tijd en aandacht overblijft voor wat je wel wil in je leven. De ACT-munt kan daarbij helpen. Deze bestaat uit twee zijden: een kompas, als symbool voor de waardevolle richting voor jouw leven en een gebroken hart dat wordt ondersteund door een hand – als symbool voor jouw pijn.



Het advies is om de ACT-munt bij je te dragen, bijvoorbeeld in je broekzak, portemonnee, telefoonhoesje, of tas. Deze ACT-munt dient als fysieke reminder / cue en kan aanzetten tot een reflectiemoment.

Zodra je naar deze munt kijkt, is de uitnodiging om jezelf af te vragen: handel ik nu op basis van mijn waarden of handel ik nu op basis van mijn pijn? Wil ik ergens naartoe (*waarden*) of wil ik ergens vanaf (*pijn*)? De ACT-munt kan ook waardevol zijn op een keuzemoment. Houd de munt even in je hand en vraag je af of de keuze die je wil gaan maken gebaseerd is op je pijn of op basis van je waarden?

Klik [HIER](#) voor een uitgebreide uitleg.

#2. De ACT-munt: Pijn & Waarden

Wist je dat Pijn en Waarden twee kanten zijn van dezelfde munt? Als iets (*psychologisch*) pijn doet, heeft het vaak ook betekenis voor je. Dit geldt ook andersom; als iets waardenvol voor je is en deze waarde is momenteel te weinig aanwezig in je leven, doet dit pijn (*waar je om geeft, kan je ook raken*).

Graag wil ik je nu uitnodigen om de twee zijden van jouw eigen ACT-munt te gaan onderzoeken. Daarbij willen we je graag twee vragen voorleggen:

- Waar heb jij last van? Waar worstel jij mee? Schrijf dit op de Pijn-zijde van jouw ACT-munt.
- Welke informatie geeft deze pijn, over wat jij écht belangrijk vindt in het leven? Schrijf dit op de Waarden-zijde van jouw ACT-munt.



We hopen dat deze oefening je helpt, om de pijn niet alleen te beschouwen als iets wat moet worden vermeden en opgelost (*wat je NIET wil in je leven*); maar dat deze pijn ook waardevolle informatie kan geven over wat belangrijk voor je is (*wat je WEL wil in je leven*).

Klik [HIER](#) voor een uitgebreide uitleg.

Zoals eerder aangegeven in dit blog, kan het gebruik van een fysiek object helpen met het meer concreet / praktisch maken van een voorbeeld in de therapiekamer (zoals eerdergenoemde stouterbal). Het vervolgens meegeven van dit fysieke object aan de cliënt (in dit geval de ACT-munt) is ook zeker van meerwaarde.

De ACT-munt kan fungeren als reminder van hetgeen is besproken in de sessie of als cue om thuis zelf ergens mee te oefenen. Tevens kan de ACT-munt fungeren als transitional object; het kan cliënten helpen om de verbinding vast te houden met de therapie / therapeut buiten de sessie om.

Naast het delen van twee uitgewerkte werkvormen met de ACT-munt, verloten we ook graag tien handgemaakte ACT-munten onder de lezers van dit blog (*zullen per post worden toegestuurd*). Klik [HIER](#) om deel te nemen aan de loting! Heb je zelf nog ideeën voor andere werkvormen met de ACT-munt? Mail deze dan naar info@actinactie.nl!

P.S. De ACT-munt van ACT in Actie is gemaakt van biobased plastic (gemaakt van biomassa) en is volledig biologisch afbreekbaar. De munt wordt gemaakt met een 3D-printer door ACT in Actie oprichter [Tim Batink](#), thuis in het Limburgse Heuvelland. Gezien dit dus geen industriële productie betreft, maar handwerk heeft iedere munt zijn eigen kleine imperfecties – symbolisch voor het mens zijn; ieder heeft zo zijn eigen imperfecties. En daarmee is iedere munt ook uniek!

P.P.S. Je kunt zelf je eigen ACT-munt maken met een stukje karton. Knip een rondje van 40 mm uit een stukje karton. Print vervolgens één van bovenstaande oefeningen uit, hier staat namelijk een afbeelding op correcte schaal van zowel de voor- als achterzijde van de ACT-munt. Knip de twee zijden van de munt uit en plak ze op de uitgeknipte kartonnen munt. Je kunt deze munt nog verder personaliseren, door op de zijde van het hart met één kernwoord jouw pijn te beschrijven – en door op de zijde van het kompas met één kernwoord jouw belangrijkste waarde te schrijven. Et voilà, jouw eigen gepersonaliseerde ACT-munt!

P.P.P.S. Wist je dat de ACT-munt toevallig dezelfde grootte heeft als de Flippo – een grote rage uit de jaren '90? Ik heb zelfs mijn kinderen nog even laten zien hoe we vroeger flippoden (als dat een bestaand werkwoord is...), het blijkt dat de ACT-munten ook prima fungeren als Flippo's!

FLEXIBILITEITS INDEX TEST (FIT-60)

Ontwikkeld door Tim Batink, Gijs Jansen & Hubert de Mey (Batink et al, 2012 & Batink et al, 2015).

Doel:

- In kaart brengen met psychologische flexibiliteit, alsook de onderliggende ACT-processen.
- Bruikbaar op behandelplan te bepalen & behandelprogressie te monitoren.
- Ook inzetbaar bij assessment van mindfulness, coping, kwaliteit van leven en psychologisch welbevinden.

Doelgroep:

Volwassenen: 18-75 jaar (al zijn er vanaf 15 jaar ook positieve ervaringen opgedaan).

Afname:

Invullen duurt +/- 15 minuten (zelfstandig).



Veerkracht in kaart gebracht – De Flexibiliteits Index Test (FIT-60)

Door: Tim Batink

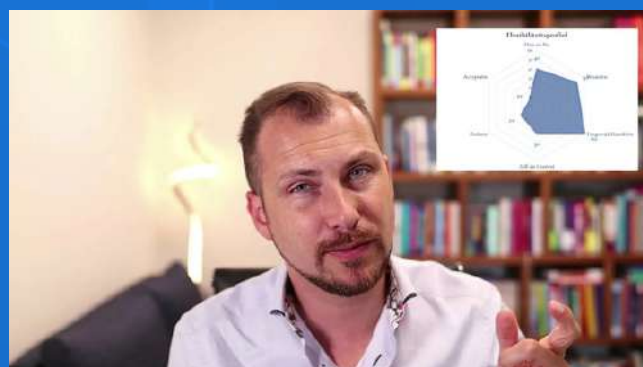
De Flexibiliteits Index Test (FIT-60) is een zelfrapportage-vragenlijst die zowel de psychologische flexibiliteit (*veerkracht*) van een persoon, alsook de onderliggende zes verschillende ACT-processen (*Acceptatie, Defusie, Zelf als Context, Aandacht voor Hier en Nu, Waarden & Toegewijd Handelen*) in kaart kan brengen (Batink, T., Jansen, G. & De Mey, H.R.A., 2012). De FIT-60 is goed te gebruiken als instrument waarmee bij aanvang van de behandeling de richting van een ACT-behandeltraject kan worden bepaald. Tevens is het instrument goed inzetbaar om de vorderingen van een ACT-therapie/training te monitoren. De FIT-60 lijkt ook buiten de derde generatie gedragstherapie van meerwaarde te zijn als transdiagnostisch meetinstrument, aangezien deze ook kan worden gebruikt als een maat voor coping (*afleiding, vermijding, piekeren*) en als een maat voor kwaliteit van leven (*waarden en toegewijd handelen*). Tenslotte is de FIT-60 gratis te gebruiken.

Hiernaast volgt een korte video (+/- 10 minuten) waar de FIT-60 kort wordt geïntroduceerd en er tips en tricks worden gegeven over het gebruik ervan in de behandelpraktijk. De video is als volgt opgezet: Na een beknopte beschrijving van de opzet van de FIT-60, wordt er stilgestaan bij de psychometrische kwaliteiten (*o.a. betrouwbaarheid & validiteit*) van de Flexibiliteits Index Test. Vervolgens wordt er stilgestaan bij de vier beschikbare normgroepen, waarna er zal worden ingezoomd op de scoring, interpretatie en rapportage*.

Tenslotte zal er worden stilgestaan bij een aantal punten van aandacht bij het gebruik van de FIT-60.



Onlangs is er een nieuwe versie van het scoreformulier ontwikkeld die niet alleen automatisch de scores berekent voor de FIT-60, maar ook automatisch een visuele weergave van het flexibiliteitsprofiel genereert. Het is zelfs mogelijk om twee metingen (*bijvoorbeeld een voor-en nameting*) tegelijk weer te geven middels de scorevergelijker. In onderstaande video lopen wij graag de nieuwe functies van het herziene FIT-60 scoreformulier met jullie door (+/- 2 minuten).



De FIT-60 is tot op heden het enige gevalideerde meetinstrument in het Nederlands taalgebied dat zowel psychologische flexibiliteit, alsook de zes ACT-componenten in kaart brengt. Tevens beschikt de FIT-60 over vier normgroepen van substantiële grootte (*iets wat veelal ontbreekt bij de ACT-vragenlijsten*). De FIT-60 is uitgebreid onderzocht en beschikt over goede psychometrische kwaliteiten; het is een betrouwbare en valide vragenlijst. De visuele weergave van de scores in het flexibiliteitsprofiel maakt de scores inzichtelijk en gemakkelijker te interpreteren. De FIT-60 is gratis beschikbaar en licentievrij te gebruiken. Er is actief samenwerking gezocht met eHealth-providers voor een integratie in hun systemen. De FIT-60 heeft zijn weg dus reeds gevonden in de klinische praktijk en in het wetenschappelijk onderzoek. Sinds zijn lancering in 2012 is de FIT-60 meer dan 100.000 keer online ingevuld en gedownload.

FIT-60 – Online versie:

Er is een gratis online versie van de FIT-60 beschikbaar. Na het online invullen zal er automatisch een scoring worden getoond. Deze scores kunnen vervolgens worden geïnterpreteerd door deze met de normgroep te vergelijken die het meest overeenkomt met de betreffende deelnemers.

- Start [Nederlandse versie FIT-60](#)
- Start [Engelse versie FIT-60 \(nog niet gevalideerd\)](#)

FIT-60 – Downloads:

Onderstaand volgen tenslotte de verschillende gratis downloads van de FIT-60. Dit betreft zowel de vragenlijst zelf (*PDF*), het nieuwe scoreformulier (*Excel*), de gebruikershandleiding (*PDF*), alsook de publicaties die zijn verschenen aangaande de FIT-60 (*PDF*).

- [Flexibiliteits Index Test \(FIT-60\)](#)
- [Scoreformulier FIT-60 2.1 \(2023\)](#)
- [Gebruikershandleiding FIT-60](#)

FIT-60 – Publicaties:

- Samenvatting kennis FIT-60 (Anno 2020)
- Introducerend artikel FIT-60 (*GZ-Psychologie*)
- Verdiepend artikel FIT-60 (*Tijdschrift voor Gedragstherapie*)
- Overzichtsartikel ACT-vragenlijsten (*Tijdschrift voor Psychiatrie*)

Vragen over de FIT-60? Mail naar info@actinactie.nl



Van Klacht naar Veerkracht – Een transdiagnostische interventie gebaseerd op ACT

Door: Tim Batink

Wat is Klacht naar Veerkracht?

Van Klacht naar Veerkracht is een transdiagnostische, op Acceptance and Commitment Therapy gebaseerde eHealth-interventie ontwikkeld door [Tim Batink](#). Deze eHealth-interventie bestaat uit 9 modules; elke module richt zich op één specifieke ACT-vaardigheid. De “Van Klacht naar Veerkracht” interventie zal jouw cliënt helpen om zijn persoonlijke veerkracht te vergroten, zodat deze op een meer flexibele manier kan omgaan met de obstakels die op zijn pad zijn gekomen waardoor hij weer kan gaan investeren in de dingen die écht belangrijk voor hem zijn. Recent is er een (*optionele*) booster-module toegevoegd: ACT in de Praktijk.

Module-overzicht:

- Introductie: Wat is ACT?
- Worsteling (*Creatieve Hopeloosheid*)
- Ruimte Maken (*Acceptatie*)
- Afstand Nemen (*Defusie*)
- Identiteit (*Zelf als Context*)
- Aandacht (*Hier en Nu*)
- Oriënteren (*Waarden*)
- Investeren (*Toegewijd Handelen*)
- Integreren (*Psychologische Flexibiliteit*)
- ACT in de Praktijk (*Booster*)

Voor wie is Klacht naar Veerkracht?

Deze eHealth-interventie is breed inzetbaar. Zo wordt deze ingezet in de POH-GGZ, Basis GGZ & SGGZ voor diverse problematieken (*depressie, angst, stress, chronische pijn & algemeen welzijn*).

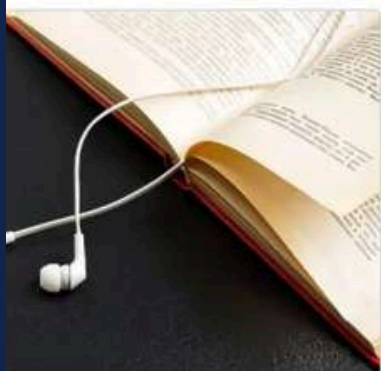
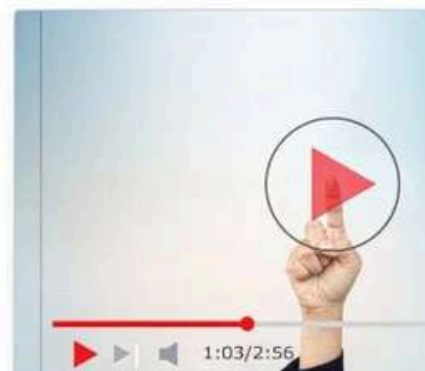
Maar ook buiten de GGZ wordt deze ingezet, o.a. in de context van coaching. De module is zowel inzetbaar voor jongeren, volwassenen als ouderen. Tenslotte is de module zowel zelfstandig door te nemen door de cliënt, alsook inzetbaar als onderdeel van een blended behandeltraject (*bijv. onderdelen gebruiken als huiswerk*).

Onderzoek & Evidentie:

De ontwikkeling van de Klacht naar Veerkracht interventie is reeds in 2010 begonnen bij de RIAGG Maastricht. Uit onderzoek blijkt dat de interventie effectief is het vergroten van psychologische flexibiliteit bij een heterogene SGGZ-populatie ([Batink et al., 2016](#)). Tevens blijkt de online interventie effectief bij het vergroten van flexibiliteit en welbevinden bij een algemene populatie ([Verdoodt et al., 2023](#)). Ook blijkt de module effectief bij het vergroten van effectiviteit bij mantelzorgers ([Atefi et al., 2025](#)). Recent is er een onderzoek gestart naar de toepassing van de module bij studenten in het hoger onderwijs. Medio 2027 worden hier de eerste resultaten van verwacht.

Beschikbaarheid:

Het Van Klacht naar Veerkracht programma is beschikbaar bij verschillende eHealth-providers: Minddistrict*, Therapieland, Embloom, Karify, MyMindspace en ACT for You. Klik [HIER](#) voor meer informatie over het programma of neem contact op via info@actinactie.nl.

Free
AudioExtra Bits' eBooks, Worksheets and
HandoutsFree
Videos

Waar kan ik gratis Engelstalig ACT-materiaal vinden? Zeven concrete tips!

Door: Tim Batink

Waar kan ik Engelstalig ACT-materiaal vinden? Deze vraag zien wij met enige regelmaat langskomen. In deze blog geef ik graag zeven concrete tips waar je terecht kunt voor handzaam Engelstalige materiaal (*oefeningen, metaforen, vragenlijsten, etc.*). En goed nieuws, veel ACT-materiaal is gratis beschikbaar!

ACT Toolkit van Steven Hayes:

Steven Hayes heeft op zijn website een hele bruikbare ACT-toolkit staan, waarbij hij per ACT-proces drie ACT-oefeningen gratis beschikbaar stelt (*deze zijn tevens in het Spaans te downloaden*). Ook zijn er tien Engelstalige ACT-vragenlijsten te downloaden. De toolkit van Hayes is [HIER](#) te bekijken.

Free Stuff van Russ Harris:

Russ Harris stelt op zijn website een breed scala aan gratis resources beschikbaar, onder het kopje Free Stuff. Naast losse oefeningen, heeft hij ook voor negen van zijn ACT-boeken een overzicht gemaakt van gratis beschikbaar materiaal (*behorende bij die boeken*). Een enorme bron van ACT-materiaal dus! Hier materiaal is [HIER](#) beschikbaar.

DNA-V Resources Hayes & Ciarrochi:

Het DNA-V model is een ACT-model speciaal ontwikkeld voor jongeren door Louise Hayes en Joseph Ciarrochi. Ook zij bieden een heel scala aan worksheets gratis te downloaden aan. De downloads zijn [HIER](#) beschikbaar.

Internationale ACT-vereniging (ACBS):

Op de website van de internationale ACT-vereniging (ACBS) is er ook veel gratis ACT-materiaal te downloaden. Dit is te vinden onder het kopje [Resources for Clinicians](#).

YouTube videocollectie:

Er zijn veel Engelstalige ACT-video's beschikbaar op YouTube. Vanuit ACT in Actie hebben wij een YouTube playlist gemaakt, welke hoofdzakelijk bestaat uit Engelstalige video's. Deze is [HIER](#) te bekijken.

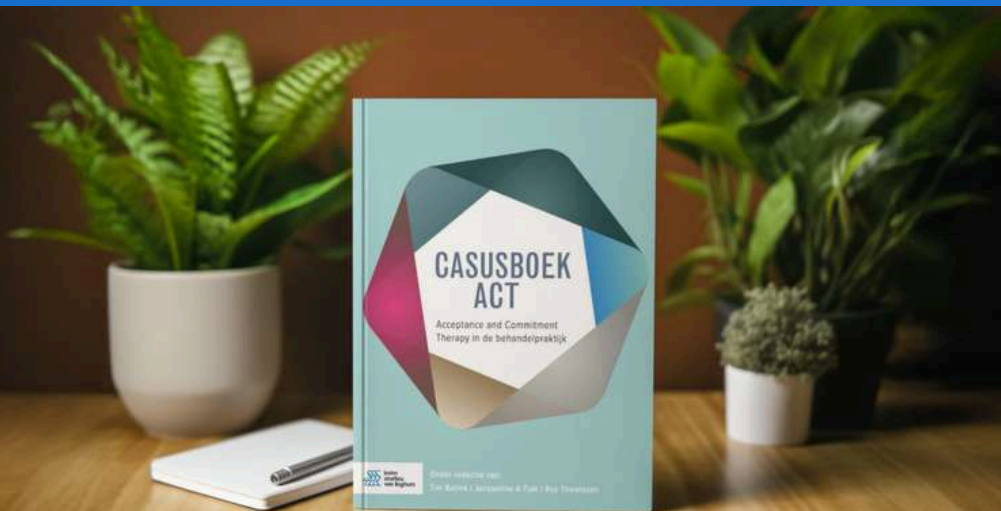
Extra's bij ACT-boeken van New Harbinger:

New Harbinger is de grootste uitgever van ACT-boeken. Bij veel bij deze ACT-boeken is ook een gratis hand-out te downloaden met verschillende ACT-oefeningen en metaforen. Zeker de moeite waard om eens een kijkje te nemen op de website van [New Harbinger!](#)

Tip: The Happiness Trap:

Dit is het meest verkochte ACT-zelfhulpboek ter wereld – met meer dan 1 miljoen verkochte exemplaren! Geschreven door internationaal ACT-expert Russ Harris. Een zeer toegankelijk en praktisch zelfhulpboek – een echte aanrader (*ook in het Nederlands te verkrijgen: De Valstrik van het Geluk!*)

P.S. Wist je dat er ook een Engelstalige versie beschikbaar is van de Flexibiliteits Index Test (FIT-60)? Deze is [HIER](#) gratis in te vullen.



ACT in de Praktijk: Casusboek ACT

Door: Ingeborg van 't Pad Bosch

Drie psychologen: een Limburger, een Hollander en een Belg raken in gesprek op een congres. Het klinkt wellicht als het begin van een slechte mop, maar in dit geval was het het begin van een casusboek over Acceptance and Commitment Therapy. Lees hier het interview met de auteurs van het Casusboek ACT.

ACT is als therapievorm steeds populairder aan het worden, zowel binnen als buiten de GGZ. Waarom is dat, denken jullie?

We denken dat ACT zo populair is geworden vanwege de solide wetenschappelijke basis en de bredere toepasbaarheid. Tevens denken we dat het ACT-model heel toegankelijk is, waarbij er zowel aandacht is voor de klacht van een client (*wat wil ik NIET*), alsook aandacht is voor zingeving / betekenisverlening (*wat wil ik WEL*). ACT sluit aan bij hoe professionals in het leven staan, bij hoe ze naar mensen kijken, bij hun waarden als hulpverlener. Uit wetenschappelijk onderzoek en uit de persoonlijke ervaring van mensen blijkt dat het gericht zijn op klachten reductie eerder een waardengericht leven in de weg staat. ACT biedt dan ook manieren om vanuit acceptatie van een vruchteloze innerlijke strijd tegen dat wat we niet willen, vrijer te handelen naar wat we wel willen met ons leven.

Waar kan Acceptance and Commitment Therapy voor worden ingezet?

ACT is een transdiagnostische therapievorm, de inzetbaarheid is dus heel breed. ACT kan effectief worden ingezet bij (*ernstige*) psychische

problematiek, waaronder stemmingsklachten, angstklachten, stressklachten, chronische pijn, maar ook ter bevordering van veerkracht en welbevinden*. Daarbij kan ACT bij kinderen, jeugd, volwassenen, ouderen en bij verzorgers/mantelzorgers worden ingezet. ACT kan zowel individueel, als in groepsverband worden ingezet. En tenslotte blijkt ACT ook effectief online te kunnen worden ingezet.

*Voor een recent overzicht van de evidence base, zie de review van Levin et al (2024).

Waarom dit boek?

Het idee voor een casusboek over Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is alweer zes jaar geleden ontstaan! Wij, [Tim Batink](#), [Jacqueline A-Tjak](#) en [Roy Thewissen](#) raakten op een ACT-congres in gesprek over een vraag die wij als ACT-opleiders met regelmaat hoorden van onze cursisten. Namelijk, hoe ziet een ACT-behandeling er nu precies uit? Wat doe je als behandelaar die met ACT werkt bij verschillende doelgroepen en verschillende werksettingen? Voor CGT, SFT en EMDR waren er reeds casusboeken beschikbaar, echter voor ACT ontbrak deze vooralsnog. Ook internationaal was er nog geen casusboek beschikbaar. Graag wilden wij dit hiaat dichten met een casusboek ACT.

Wat viel jullie het meest op toen je de casusbeschrijvingen las?

Wat ons het meest opviel bij het lezen van de casuïstiek van deze tien therapeuten, is hoe divers de toepassing van ACT kan zijn en toch steeds dezelfde kern raakt. Iedere therapeut gaf op een eigen, persoonlijke manier vorm aan de ACT-processen, maar de rode draad was telkens het vergroten van de psychologische flexibiliteit. Ook de moed van de therapeuten om zich kwetsbaar op te stellen naar de cliënt én naar de lezer vonden wij erg inspirerend. Je krijgt niet alleen een kijk op wat er in de therapiekamer gebeurde maar eveneens wat er in het hoofd van de therapeut afspeelde doorheen het behandelproces. Daarnaast sprong in het oog hoe creatief therapeuten kunnen zijn in het inzetten van ACT-interventies. Ze stemden de oefeningen, metaforen en gespreksvormen telkens af op de unieke situatie van de cliënt.

In sommige behandelingen komen de ACT-componenten gestructureerd en achter elkaar aan de orde, terwijl in andere behandelingen de therapeut de componenten dynamisch en procesmatig toepast. Kunnen jullie kort aangeven wat het verschil is tussen deze twee werkwijzen?

Er zijn niet echt twee verschillende werkwijzen in het werken met ACT, maar we zien dat therapeuten accenten leggen. De een werkt meer gestructureerd van aard, waarbij stap voor stap de verschillende ACT-processen doorlopen worden. De tweede werkwijze is meer dynamisch van aard, waarbij de therapeut op basis van wat er in de sessie aan bod komt – keuzes maakt welke focus men kiest. Dat kan een bepaald ACT-proces zijn, of een bepaald probleem of doel waarbij men juist met verschillende ACT componenten tegelijk werkt. Welke van de twee je hanteert, hangt af van ervaring en voorkeur van de therapeut, cliëntkarakteristieken en behandelsetting.

Er is in het boek aandacht voor het eigen proces van de therapeut. Wat wordt daar mee bedoelt?

In deze casusbeschrijvingen is niet alleen de cliënt aanwezig. De behandelaar is zelf ook aanwezig in de beschrijving van het behandeltraject, zowel als professional als als medemens met eigen kwetsbaarheden. De behandelaar neemt je mee als professional in de interventies, de onderliggende overwegingen en als medemens in de eigen binnenwereld – de eigen lastige gevoelens en uitdagingen die werden ervaren in de behandelproces. Op deze manier krijg je als lezer echt een inkijk in de behandeling – zowel aan de kant van de cliënt als aan de kant van de therapeut.

Wat hopen jullie dat lezers opsteken uit het boek?

We hopen vooral dat lezers geïnspireerd raken om (*meer*) met de ACT-processen aan de slag te gaan in hun eigen praktijk – en dat ze hun eigen stijl (*blijven*) ontwikkelen in het werken met ACT. De verschillende casussen laten zien hoe breed toepasbaar ACT is en hoe flexibel je als therapeut kunt werken met de verschillende ACT-principes waardoor je een cliënt kunt helpen om te komen tot waarde(n)volle verandering in het leven. Nieuwsgierig geworden naar het Casusboek ACT? Op de [website van BSL](#) is er een digitaal inblikxemplaar beschikbaar van het voorwoord en de inhoudsopgave. Tevens is hier het Casusboek ACT te bestellen voor 39,95 (*inclusief verzendkosten*).

Interview door Ingeborg van 't Pad Bosch. Dit interview verscheen eerder als artikel op de website en in de nieuwsbrief van [GZ-psychologie](#). Het interview is met toestemming hier opnieuw gepubliceerd.

ACT ADVENTSKALENDER 2025

1

3

4

5

ACT Adventskalender 2025: 24 gratis ACT-tools voor de praktijk!

Door: Tim Batink

Eind 2025 hebben wij vanuit ACT in Actie de **ACT Adventskalender 2025** gelanceerd! Speciaal voor deze kalender heeft elke ACT in Actie docent zijn eigen favoriete metafoor of oefening geselecteerd (*inclusief korte persoonlijke toelichting*). De ACT Adventskalender bestaat uit 24 ACTiviteiten: oefeningen, metaforen en andere bruikbare ACT-tools. De kalender is ontwikkeld voor professionals die werken met Acceptance and Commitment Therapy (ACT), alsook professionals die interesse hebben in ACT. En het mooiste moet nog komen: de ACT Adventskalender 2025 is **helemaal gratis!**

Onderstaand volgt een overzicht van alle 24 ACTiviteiten (*inclusief links*), die beschikbaar zijn gesteld vanuit de ACT Adventskalender 2025. Zoals je wellicht hebt gemerkt zijn de ACT-metaforen en oefeningen niet gekoppeld aan de feestdagen, dus gewoon het hele jaar door te gebruiken!

Overzicht ACTiviteiten:

ACTiviteit 1: **ACT-tool:** ACT-hexaflex poster (klik [HIER](#))

ACTiviteit 2: **ACT-metafoor:** De Waterval (klik [HIER](#))

ACTiviteit 3: **ACT-oefening:** Beelden om woorden te geven aan de binnenwereld (klik [HIER](#))

ACTiviteit 4: **ACT-tool:** Quick ACT-assessment (klik [HIER](#))

ACTiviteit 5: **ACT-metafoor:** Jeu de Boules als levensspel (klik [HIER](#))

ACTiviteit 6: **ACT-oefening:** IK-doos (klik [HIER](#))

ACTiviteit 7: **ACT-oefening:** De Lantaarn (klik [HIER](#))

ACTiviteit 8: **ACT-expertisebevordering:** Masterclasses (klik [HIER](#))

ACTiviteit 9: **ACT-metafoor:** De tocht door het Bos (klik [HIER](#))

ACTiviteit 10: **Geleide ACT-oefening:** Donkere Hemel & Sprankelende Sterren (klik [HIER](#))

ACTiviteit 11: **ACT-metafoor:** De Tuin (klik [HIER](#))

ACTiviteit 12: **ACT-expertisebevordering:** Up-to-date blijven van de ACTualiteiten (klik [HIER](#))

ACTiviteit 13: **ACT-oefening:** Pijn op Afstand (klik [HIER](#))

ACTiviteit 14: **ACT-tool:** ACT-munt (klik [HIER](#))

ACTiviteit 15: **Meten is weten:** Drie ACT-vragenlijsten voor de Praktijk (klik [HIER](#))

ACTiviteit 16: **ACT-metafoor:** Schrijver, Lezer en Bibliothecaris van je eigen boek (klik [HIER](#))

ACTiviteit 17: **ACT-oefening:** TEAMS (klik [HIER](#))

ACTiviteit 18: **ACT in het Dagelijks Leven:** ACT-toolkit (klik [HIER](#))

ACTiviteit 19: **ACT-metafoor:** Man in de Kuil (klik [HIER](#))

ACTiviteit 20: **ACT-oefening:** Jezelf in Perspectief (klik [HIER](#))

ACTiviteit 21: **ACT-tool:** De Roze Olifant (klik [HIER](#))

ACTiviteit 22: **ACT-metafoor:** Drijfzand (klik [HIER](#))

ACTiviteit 23: **ACT-oefening:** Pijn in Beeld (klik [HIER](#))

ACTiviteit 24: **ACT in de Praktijk** (klik [HIER](#))

N.B. Bij 8 ACTiviteiten werden er ook ACT-goodies verlost, deze acties zijn (helaas) verlopen.



ACT in Actie Cursusaanbod



ACT in Actie Aanbod

ACT-basiscursus



Tijdsduur: 5 dagen (10.00 - 17.00)

Prijs: €1095

Accreditaties: FGzPt, NVvP, VGct, NIP-ELP, NIP-K&J/NVO/SKI,
POH-GGZ, VS en V&VN, Registerplein

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een 5-daagse geaccrediteerde **basiscursus Acceptance and Commitment Therapy (ACT)** aan. Tijdens deze cursus leg je een gedegen theoretische basis en maak je door ervaringsgericht leren ook zelf kennis met de verschillende ACT-oefeningen. Aan de hand van videomateriaal worden de verschillende technieken geïllustreerd, waarna je er in rollenspellen ACTief mee gaat oefenen. Tenslotte doe je kennis en ervaring op met de functionele (test)diagnostiek om zo je ACT-behandeling te kunnen afstemmen op de cliënt. De cursus wordt verzorgd door enthousiaste, deskundige docenten die naast ACT-expertise ruime ervaring hebben in de behandelpraktijk. Na afronding van deze ACT-basiscursus ben jij in staat ACT toe te passen in jouw eigen (klinische) praktijk.

Online ACT-basiscursus



Tijdsduur: 1 jaar toegang, geheel op eigen tempo en in
eigen tijd te volgen

Prijs: €595

Accreditaties: VGct, NIP ELP, NIP K&J, NIP A&O, POH-GGZ, VS, V&VN, Registerplein,
ADAP & NOBCO

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt de volledige **ACT-basiscursus** ook online aan; dit doen we via ons nieuwe online leerplatform: de ACT in Actie – Academy! Je kunt op elk moment beginnen en wanneer het jou uitkomt, op jouw tempo jezelf bekwamen in de verschillende ACT-processen. Je zult gaan leren door inzicht, door ervaring, door praktijkvoorbeelden, alsook door ACTief zelf aan de slag te gaan met de ACT-processen.

Tijdens deze online basiscursus komt exact dezelfde stof aan bod als tijdens de reguliere cursus (het betreffen dus dezelfde PowerPoints, ACT-oefeningen & praktijkvideo's). Tim Batink zal je als hoofddocent door de cursus heenleiden, aangevuld door andere docenten van het ACT in Actie-team. Na afloop van deze online ACT-basiscursus zul je in staat zijn om ACTief aan de slag te gaan met ACT in je eigen behandelpraktijk.

ACT-verdiepingscursus



Tijdsduur: 4 dagen (10.00 - 17.00)

Prijs: €795

Accreditaties: POH-GGZ, VGct, NIP ELP & VS

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een 4-daagse **ACT-verdiepingscursus** aan. Tijdens deze verdiepingcursus zal er worden gestart met een korte terugblik op alle ACT-processen. Vervolgens zal er uitgebreid worden stilgestaan bij de meest voorkomende valkuilen die men bij een ACT-behandeling kan tegenkomen (en hoe deze te pareren). Tijdens de tweede bijeenkomst zal er worden ingezoomd op de twee meest uitdagende ACT-processen; Creatieve Hopeloosheid en Zelf als Context. Naast verdiepende theorie, zal er ook aanvullende praktijkoefeningen worden doorgewerkt en zal er middels rollenspellen deze ACT-vaardigheden worden aangescherpt. Tijdens de derde bijeenkomst zal er aandacht zijn voor het flexibel toepassen van ACT. Er zal zowel worden geoefend met herkennen van de verschillende ACT-signalen in de praktijk; alsook het slaan van bruggen naar de concrete ACT-interventies. Ook zal er worden stilgestaan bij het zelf ontwikkelen van ACT-metaforen. De laatste dag zal er tenslotte aandacht zijn voor de ACT-professional als mens, wat jijzelf meebrengt naar de therapiekamer.

Online ACT-verdiepingscursus



Tijdsduur: 1,5 dag + 2 uur individuele supervisie

Prijs: €395

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt de **ACT-verdiepingscursus** ook online aan; dit doen we via ons online leerplatform: de ACT in Actie – Academy! Je kunt op elk moment beginnen en wanneer het jou uitkomt, op jouw tempo jezelf verder specialiseren in het werken met ACT. Je zult tijdens deze cursus gaan leren door inzicht, persoonlijk ervaren, praktijkvoorbeelden, alsook door ACTief aan de slag te gaan.

Tijdens deze cursus komt dezelfde stof aan bod als tijdens de reguliere verdiepingcursus (dus dezelfde PowerPoints, dezelfde ACT-oefeningen, dezelfde demonstratievideo's & dezelfde rollenspellen). Na afloop van deze online ACT-verdiepingcursus heb je meer zicht op jouw eigen valkuilen, heb je verdiepende kennis en vaardigheden opgedaan met de twee moeilijkste ACT-onderdelen; creatieve hopeloosheid & zelf als context en heb je vaardigheden ontwikkeld om flexibel te kunnen werken met ACT.

Specialisatiecursus ACT & Schematherapie



Tijdsduur: 3 dagen (10.00 - 17.00)

Prijs: €695

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een driedaagse specialisatiecursus Acceptance and Commitment Therapie (ACT) en Schematherapie (SFT), welke als focus heeft het integratief leren werken met beide waardevolle therapievormen. ACT en SFT zijn beiden vormen van gedragstherapie en hebben dus een gedeeld fundament. Ze hebben echter ook beiden hun eigen unieke kwaliteiten. Zo helpt ACT cliënten om uit de worsteling te komen met hun binnenwereld (*intrapersoonlijke focus*) en is er expliciet aandacht voor betekenisverlening in hun leven. De SFT geeft taal en tools om cliënten te helpen die vastlopen in hardnekkige patronen in de persoonlijkheid (*interpersoonlijke focus*). Beide therapievormen hebben eigen interventies en technieken die ook heel bruikbaar kunnen zijn in het andere therapeutische kader.

Tijdens deze specialisatiecursus zal er zowel aandacht zijn over hoe SFT-technieken in te zetten bij een ACT-behandeling, alsook ACT-technieken in te zetten bij een SFT-behandeling. Tevens komen er een aantal tools aan bod die voor beide therapievormen inzetbaar zijn. Tenslotte is er aandacht voor het gezamenlijk reflecteren op casuïstiek. Deze cursus is ontwikkeld door Tim Batink, Marco Kleen & Iris Maes.

Specialisatiecursus ACT & Slapeloosheid



Tijdsduur: 1,5 dag + 2 uur individuele supervisie

Prijs: €395

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een 2-daagse ACT-specialisatiecursus aan, namelijk "*De behandeling van slapeloosheid met ACT*". Tijdens deze cursus leer je om de ACT-processen toe te passen op de veel voorkomende klacht slapeloosheid, een klacht met grote impact op functioneren en welbevinden.

ACT heeft een aangetoonde meerwaarde bij de behandeling van slapeloosheid. Slapen is overgave en loslaten. Het staken van de strijd tegen de slapeloosheid leidt tot meer kalmte in brein en lichaam, waardoor de slaap dichterbij komt. Ook is een behandeling met ACT gericht op een waardevol leven in plaats van op de klacht slapeloosheid zelf.

In deze opleiding krijg je een gedegen kennis van slapen als proces, welke slaapstoornissen er zijn en wat de plaats is van gedragstherapie bij de behandeling van slapeloosheid. Er wordt stilgestaan bij de verschillen in de behandeling met de momenteel meest gangbare behandelmethodes, de Cognitieve Gedragstherapie. Ook gaan we in op de invloed van onregelmatige werktijden op slapen.

We bespreken de theorie aan de hand van casuïstiek en gaan samen oefenen.

Specialisatiecursus ACT & Chronische Pijn



Tijdsduur: 4 dagen (10.00 - 17.00)

Prijs: €895

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een 4-daagse ACT-specialisatiecursus aan, namelijk “**ACT & Chronische Pijn**”. Chronische pijn heeft een grote impact op iemands leven. Het leven dat ze gewoon zijn en de manier waarop ze zichzelf zien veranderd dramatisch. Niet verwonderlijk dat men erg vastloopt en het perspectief op een waardevol leven uit het oog verliest. Ook behandelaren die werken met mensen met chronische pijn lopen dikwijls vast. Het proces van enerzijds acceptatie en anderzijds verandering is een moeizame weg die gepaard gaat met vele obstakels op zowel lichamelijk als psychologisch vlak.

Deze cursus leert je hoe je als behandelaar mensen weer een waardevol perspectief kan bieden en in beweging kan krijgen op alle voor hun belangrijke levensgebieden. Hierbij staat het werken met Acceptance and commitment Therapy (ACT) centraal.

Specialisatiecursus ACT & Jongeren



Tijdsduur: 3 dagen

Prijs: €695

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een 3-daagse “ACT & Jongeren” aan. Tijdens deze 3 dagen duiken we in het DNA-V model van Louise Hayes. Adolescentie is bij uitstek een periode van het ontwikkelen van een identiteit, het zoeken naar wie ik wil zijn in relatie tot anderen. Het is een periode waarin de eigen fysiologie sterk verandert en nieuwe impulsen geeft. Een periode waarin ook de schoolomgeving drastisch verandert. Al deze veranderingen maken het een pittige periode voor de adolescent zelf. ACT geeft een flexibele houvast in deze periode. Het ondersteunt om nieuwsgierig te exploreren (*Discoverer/Ontdekker*), het leert om af te checken in het hier en nu (*Noticer/ waarnemer*) en helpt je om nieuwsgierig te blijven naar de gedachten die je eigen hoofd produceert (*Advisor/Adviseur*). Er is ruimte voor het ontdekken van de eigen waarden, stil te staan bij wat je eigen leven vitaliteit biedt (*Values/Vitality*), zodat dit je handen en voeten meer en meer richting kan geven. Bovendien verliezen we nooit uit het oog dat een adolescent zich steeds gedraagt binnen een context van zijn eigen zelfverhaal en de sociale omgeving. Gedrag is namelijk altijd functioneel in zijn context.

We duiken samen in het DNA-V model, vertaald als AWO-W model en beschreven in het boek “Ruimte om te groeien. Help jongeren omgaan met hun emoties, doelen bereiken en zich verbinden met anderen met behulp van ACT en positieve psychologie. – Louise L. Hayes en Joseph Ciarrochi. “ We staan gedegen stil bij de functie analyse op basis van eigen casuïstiek. Wat zien we als we kijken met een functionele bril. Daarna maken we kennis met de verschillende aspecten van het model. We gaan ervaren en voldoende tijd maken voor het inoefenen van de verschillende interventies.

Na afloop heb je een duidelijk en flexibel kader waarmee je je eigen handelen in de therapeutische ruimte kan sturen én je adolescent meer leert om zich toe te wijden aan waardevolle keuzes in zijn eigen leven.

ACT in Actie - Academy



VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



De **ACT in Actie – Academy** is het online leerplatform van ACT in Actie.

Via de Academy worden verbredende en verdiepende microcursussen en masterclasses aangeboden. De premium access geeft je een volledig jaar lang toegang tot ACTFLIX, de microcursussen, de ACT in Actie – Toolkit, een uitgebreide ACT eHealth-module (Van Klacht naar Veerkracht) en de Online community.



ACTFLIX: Hier kun je meer dan 50 verschillende verbredende en verdiepende Masterclasses vinden. Elke Masterclass wordt verzorgd door een expert op dat vlak. Er zal worden stilgestaan bij theorie, praktijk en casuïstiek.



eLearnings

De eLearnings bieden je de gelegenheid om op een toegankelijke manier je te verdiepen in verschillende thema's.



ACT in Actie – Toolkit

Deze toolkit helpt je om ACTief aan de slag te gaan met ACT. Er zijn hier meer dan 100 ACT-oefeningen, ACT-metaforen & brochures beschikbaar.



Van Klacht naar Veerkracht – eHealth module

Middels de Klacht naar Veerkracht module kun je zelf ervaringsgericht aan de slag met ACT.



Online Community

Deze community staat in het teken van het verbinding maken met en het aanvullen van elkaar.

Voor een overzicht van het gehele aanbod van de ACT in Actie - Academy, bekijken dan [hier](#) onze volledige programmagids.



ACT for You



Het **ACT for You cliëntplatform** is ontwikkeld om jou als professional te ondersteunen in het vormgeven van jouw ACT-trajecten. Dit doen we door een uitgebreide digitale ACT-catalogus vol met ACT-materiaal (*250+ oefeningen en metaforen*) beschikbaar te stellen. Selecteer een ACTiviteit en verstuur deze simpel en snel naar jouw cliënt.

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER OF SCAN:



ACT-catalogus

Meer dan 250 oefeningen & metaforen.



eHealth programma's

O.a. volledig ACT-programma beschikbaar.



Diagnostiek

Vragenlijsten, formulieren & dagboeken beschikbaar.

ACTiviteiten

Er zijn zes typen **ACTiviteiten** beschikbaar:



Video



Metafoor



Audio



Oefening



Illustratie



Overig

Functionaliteiten

Maak gebruik van deze functionaliteiten:



Zoekfunctie



Filterfunctie



Persoonlijke Favorieten



Individueel & Groepen

Hoe verstuur ik een ACTiviteit?

Alle ACTiviteiten in dit platform kun je simpel en snel toesturen naar jouw cliënten, zowel individueel als in groepsverband (*maximaal 20 ontvangers*).

In deze online tool kun je selecteren welke ACTiviteiten je wilt toesturen (*maximaal 10 ACTiviteiten per keer*). Tevens kun je een persoonlijk begeleidend bericht meesturen.

Veiligheid & Privacy

Jouw cliënt hoeft geen account aan te maken – de ACTiviteiten worden direct naar hun e-mailadres gestuurd. Middels een unieke persoonlijke link kan jouw cliënt vervolgens elke ACTiviteit via het ACT for You platform doorlopen.

Er worden **geen cliëntgegevens opgeslagen** op dit platform – waardoor de privacy maximaal is gewaarborgd.

Simpel en Snel | Onbeperkt aantal cliënten en berichten
Toegankelijk via PC, Tablet & Mobiel

Meet the team!



Dr. Tim Batink
Klinisch Psycholoog



Dr. Roy Thewissen
Psycholoog



Drs. Anique Vos
Klinisch Psycholoog



Drs. Frederiek Fortuin
GZ-psycholoog



Drs. Rafke Hotterbeekx
Psychotherapeut



Drs. Aline Kruit
Arts & Coach



Drs. Maarten Borkes
GZ-psycholoog



Drs. Barbara Kuiters
Psycholoog



Drs. Rianne Sigmond
GZ-psycholoog



Dr. Sascha Rasquin
GZ-psycholoog



Drs. Rien Uitslag
GZ-psycholoog



Drs. Sandy Gouder de Beauregard
Psycholoog



Drs. San van Halen
GZ-psycholoog



Drs. Chris Makkinje
GZ-psycholoog i.o.



Drs. Sien Verbeeck
Psycholoog



Drs. Ard van Oosten
Psychiater & Coach



Drs. Martine Smeets
Klinisch Psycholoog



Drs. Iris Maes
Psychotherapeut & GZ-psycholoog



Tessa Dekkers
Toegepast Psycholoog & Coach



Yara Gilissen, MA
Office Manager



Mandy de Koning
Virtual Assistant (VA)



Gioia Batink - Bombrini
Projectmanager



Bas Damoiseaux
Graphic Design

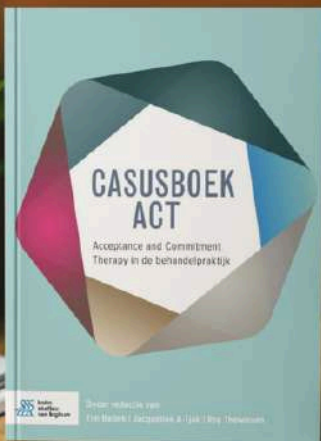
Casusboek ACT

Acceptance and Commitment Therapy in de behandelpraktijk

Dit casusboek laat zien hoe Acceptance and Commitment Therapy (ACT) succesvol kan worden toegepast in de praktijk. Daarmee geeft het ggz-professionals inzicht in het verloop van deze transdiagnostische therapievorm bij uiteenlopende problematiek.

In Casusboek ACT beschrijven tien verschillende ervaren therapeuten een ACT-behandeling van begin tot einde. Ze delen hun overwegingen en wat hen opvalt in het verhaal en het gedrag van hun cliënt. Ze laten zien hoe ze tot interventies komen en hoe die interventies uitpakken. Daarnaast hebben ze aandacht voor het eigen proces van de therapeut.

Uiteenlopende problematiek en doelgroepen komen aan de orde en de auteurs werken in verschillende settings. Daardoor krijgt de lezer een breed beeld van hoe ACT er in de praktijk uitziet. In sommige behandelingen komen de ACT-componenten gestructureerd en achter elkaar aan de orde, terwijl in andere behandelingen de therapeut de componenten dynamisch en procesmatig toepast.



Redactie:	Tim Batink, Jacqueline A-tjak & Roy Thewissen
Prijs:	€39,95
Pagina's:	219
Publicatiedatum:	16-12-2024
Uitgeverij:	BSL Media & Learning

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



Save the date!



ACT-congres 2026



Donderdag 29 Oktober 2026



Zeist (NL)

Kijk voor meer informatie op www.actcongres.nl

Voorgaande edities

Klik op een editie om deze te downloaden.



1e editie:
2021



2e editie:
2023



3e editie:
2024



4e editie:
2025

