

Inhoud

	<i>Woord vooraf</i>	10
	<i>Voorwoord</i>	11
I	INLEIDING	14
1.1	Welkom!	14
1.2	De introductie van een nieuwe vorm van gedragstherapie	16
	• Theoretische achtergrond	21
	• Klassieke en operante conditionering	21
	• Relational Frame Theory (RFT)	23
	• RFT in de praktijk	30
	• Wat maakt ACT anders dan cognitieve therapie?	32
	• Wat maakt ACT anders dan mindfulness?	33
	• Onderzoek en evidentie	34
1.3	Therapeutische relatie, setting, inhoudelijke focus van de therapie	35
	• De therapeutische relatie binnen ACT	36
	• Ethische regels	38
	• De therapeutische setting	38
	• Inhoudelijke focus van de therapie	39
	• Diagnostiek	41
1.4	Opzet van het behandelprogramma	42
2	CREATIEVE HOPELOOSHEID EN CONTROLE	45
2.1	Inleiding	45
2.2	Sessie I: agenda van de therapeut	48
2.3	Introductie van het thema	49
2.4	Oefeningen en metaforen	52
2.5	Relevante vragen om te stellen	63
2.6	Thuiswerk	64
2.7	Analyse van de voorbeeldvideo	68
2.8	Tips en valkuilen	72
2.9	De sessie samengevat	78

3	ACCEPTATIE	79
3.1	Inleiding	79
3.2	Sessie 2: agenda van de therapeut	80
3.3	Introductie van het thema	82
3.4	Oefeningen en metaforen	82
3.5	Relevante vragen om te stellen	98
3.6	Thuiswerk	99
3.7	Analyse van de voorbeeldvideo	104
3.8	Tips en valkuilen	106
3.9	De sessie samengevat	108
4	DEFUSIE	110
4.1	Inleiding	110
4.2	Sessie 3: agenda van de therapeut	113
4.3	Introductie van het thema	115
4.4	Oefeningen en metaforen	115
4.5	Relevante vragen om te stellen	138
4.6	Thuiswerk	139
4.7	Analyse van de voorbeeldvideo	146
4.8	Tips en valkuilen	148
4.9	De sessie samengevat	150
5	MINDFULNESS	151
5.1	Inleiding	151
5.2	Sessie 4: agenda van de therapeut	153
5.3	Introductie van het thema	154
5.4	Oefeningen en metaforen	155
5.5	Relevante vragen om te stellen	170
5.6	Thuiswerk	171
5.7	Analyse van de voorbeeldvideo	176
5.8	Tips en valkuilen	178
5.9	De sessie samengevat	180
6	HET ZELF	181
6.1	Inleiding	181
6.2	Sessie 5: agenda van de therapeut	189

6.3	Introductie van het thema	190
6.4	Oefeningen en metaforen	191
6.5	Relevante vragen om te stellen	218
6.6	Thuiswerk	218
6.7	Analyse van de voorbeeldvideo	225
6.8	Tips en valkuilen	226
6.9	De sessie samengevat	229

7 **WAARDEN** 230

7.1	Inleiding	230
7.2	Sessie 6: agenda van de therapeut	231
7.3	Introductie van het thema	233
7.4	Oefeningen en metaforen	234
7.5	Relevante vragen om te stellen	251
7.6	Thuiswerk	252
7.7	Analyse van de voorbeeldvideo	257
7.8	Tips en valkuilen	259
7.9	De sessie samengevat	261

8 **TOEGEWIJD HANDELEN** 263

8.1	Inleiding	263
8.2	Sessie 7: agenda van de therapeut	267
8.3	Introductie van het thema	268
8.4	Oefeningen en metaforen	268
8.5	Relevante vragen om te stellen	296
8.6	Thuiswerk	296
8.7	Analyse van de voorbeeldvideo	299
8.8	Tips en valkuilen	300
8.9	De sessie samengevat	304

9 **INTEGRATIE VAN DE ZES ZUILEN: PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITEIT** 305

9.1	Inleiding	305
9.2	Sessie 8: agenda van de therapeut	313
9.3	Introductie van het thema	314
9.4	Oefeningen en metaforen	316

9.5	Relevante vragen om te stellen	328
9.6	Thuiswerk	329
9.7	Analyse van de voorbeeldvideo: Psychologische Flexibiliteit	332
9.8	Tips en valkuilen	334
9.9	De sessie samengevat	334

10 **GEbruik BEHANDELPROGRAMMA** 336

10.1	Behandelprogramma in de praktijk	336
10.2	Overzicht oefeningen en metaforen	341

11 **ACT IN DE PRAKTIJK: VERSCHILLENDE TOEPASSINGSMOGELIJKHEDEN** 346

11.1	Inleiding	346
11.2	Angst	347
11.3	Trauma	349
11.4	Depressie	351
11.5	Psychose	353
11.6	Verslaving	355
11.7	Eetproblematiek	358
11.8	Chronische Pijn	360
11.9	Stress en Burn-out	362
11.10	Persoonlijkheidsproblematiek	365
11.11	ACT en Pubers / Adolescenten	367
11.12	ACT en Relaties	369
11.13	ACT en Groepen	372
11.14	ACT en Coaching en Counseling	374
11.15	ACT en eHealth	376

12 **FUNCTIONELE DIAGNOSTIEK: ACT-CASUSCONCEPTUALISATIE** 378

12.1	Inleiding	378
12.2	Contextuele probleemanalyse	379
12.3	Functie-analyse	384
12.4	Inventarisatie Psychologische Flexibiliteit: Hexaflex-analyse	387
12.5	ACT-casusconceptualisatie in de praktijk	394
12.6	Functionele-testdiagnostiek	397

• Belang van testdiagnostiek	397
• Psychologische flexibiliteit; de FIT-60	398
• Specifieke ACT-vragenlijsten	406
12.7 Samenvatting	411
12.8 Formulieren FIT-60	411
<i>Tot besluit: Een ode aan de positieve psychologie</i>	422
<i>Verder verdiepen in ACT</i>	424
<i>Dankwoord</i>	427
<i>Appendix: ACT in Beeld</i>	436
<i>Referentielijst</i>	432