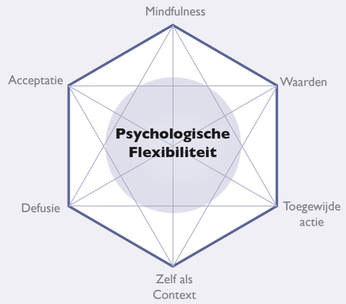

Acceptance and commitment Therapy (ACT) is een nieuwe vorm van gedragstherapie, die verschillende werkzame technieken met elkaar combineert. Het model van ACT bevat zes zuilen:

Mindfulness:
In contact komen met het hier en nu.

Acceptatie:
Het actief uitnodigen van vervelende gedachten, gevoelens en omstandigheden.

Defusie:
Loskomen van je gedachten, zodat deze je minder snel zullen raken.

Zelf als context:
Een andere, meer flexibele relatie met jezelf creëren.

Waarden:
Ontdekken wat je werkelijk belangrijk vindt in het leven.

Toegewijde actie:
Dingen gaan ondernemen op basis van je waarden.

Gezamenlijk zorgen de oefeningen en metaforen uit deze zes zuilen voor meer psychologische flexibiliteit. Hierdoor kun je beter omgaan met de grillen van het leven, en zul je sneller geneigd zijn om de dingen te doen die echt belangrijk voor je zijn. ACT zorgt voor een vrolijke, speelse levenshouding, waarbij alle angst en pijn die inherent is aan het leven op de koop toe wordt genomen.

Time to ACT!

Het basisboek voor professionals

Gijs Jansen | Tim Batink

"Voor zover ik weet is dit het eerste originele Nederlandse boek voor professionals op basis van Acceptance and Commitment Therapy (ACT). ACT is om meerdere redenen relevant, maar een van de belangrijkste redenen is dat ACT hulpverleners een andere manier biedt om evidence-based te kunnen werken."

(Steven C. Hayes, grondlegger van ACT)

Er zijn grote ontwikkelingen gaande in de hulpverlenerswereld. Nieuwe technieken als mindfulness krijgen steeds meer ruimte binnen de praktijk van de psycholoog, trainer en coach. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) behoort ook tot deze stroming van de derde generatie gedragstherapie en brengt het beste uit verschillende werelden samen. ACT leert je een zachtaardige houding aan te nemen t.o.v. alles wat je denkt, voelt en ervaart, terwijl je tegelijkertijd op weg gaat om je doelen en dromen te verwezenlijken. ACT bewijst dat wetenschap en spiritualiteit elkaar niet hoeven te bijten. Sterker nog: ze vullen elkaar perfect aan!

ACT is bruikbaar bij een veelheid aan psychische problemen, in verschillende settings. ACT heeft bijvoorbeeld een prominente plek ingenomen bij de behandeling van chronische pijn en wordt succesvol gebruikt bij de behandeling van depressies en diverse angst-stoornissen.

Time te ACT! is bedoeld voor iedereen die op een professionele, ervaringsgerichte en praktische manier met ACT aan de slag wil gaan. Na een korte introductie van de theorie, begint het boek met een diepe duik in de praktijk. Op een bijzonder laagdrempelige manier laten de schrijvers je zien, voelen en ervaren wat de verschillende stadia van ACT zijn, hoe je deze in je eigen leven kunt toepassen en vooral hoe je deze prachtige technieken vervolgens kunt gebruiken in je werk als professional. Stukjes theorie worden afgewisseld
met hapklare brokken praktijk. Het boek is toegankelijk geschreven en er worden zoveel mogelijk praktisch toepasbare instructies gegeven.

Het boek bevat een stap voor stap programma, dat speels is en gebruik maakt van ruim 150 oefeningen en metaforen, die ondersteund worden door prachtige illustraties. **Op de bijgeleverde dvd geven de auteurs zelf duidelijke voorbeelden van de technieken die binnen ACT gebruikt worden.** Het laatste deel van het boek staat in het teken van diagnostiek. Met behulp van testen, tips en tools krijg je alles wat je nodig hebt aangereikt om ACT op een professionele, wetenschappelijk onderbouwde wijze toe te passen.

Een boek alleen geeft je natuurlijk nog niet alle praktische tools die je nodig hebt. Daarom kun je via de website www.timetoact.nl allerlei extra's, hand-outs en achtergrondinformatie downloaden. Je hoeft dus geen kopieën te maken uit het boek, je krijgt alles wat je nodig hebt kant en klaar als printversie aangeleverd.

THEMA.
Uitgeverij van Schouten & Nelissen

ISBN 978 90 5871 825 9
9 789058 718259

Time to ACT! Gijs Jansen | Tim Batink

THEMA

Gijs Jansen | Tim Batink

Time to ACT!

Het basisboek voor professionals

THEMA.

Gijs Jansen (1978) is opleider bij SeeTrue Mindfulness-opleidingen. Hij schreef eerder verschillende (zelfhulp)boeken op basis van ACT en mindfulness. Voor meer informatie kijk op www.act-opleiding.nl en www.mindfulness-opleiding.nl.

Tim Batink (1987) is psycholoog bij breedspectrum kliniek U-center, en onderzoeker aan de Universiteit Maastricht. Daarnaast is hij opleider bij SeeTrue Mindfulness-opleidingen. Voor meer informatie kijk op www.actinactie.nl