



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

De waarde van ACT

SASKIA VAN ES

Jacqueline A-Tjak (red.) (2015). *Acceptance & Commitment Therapy: Theorie en praktijk* (Tweede, herziene druk). Houten: Bohn Stafleu van Loghum. 253 pp., € 32,50. ISBN 9789036804967.

Onder redactie van Jacqueline A-Tjak verscheen de tweede, herziene druk van *Acceptance & Commitment Therapy: Theorie en praktijk*. Al eerder besteedde *Directieve therapie* aandacht aan *Acceptance & Commitment Therapie (ACT)*, een derdegeneratie gedragstherapie (Appelo, 2007, 2009; Kleen, A-Tjak, de Groot, & Corthouts, 2007).

Net als in de eerdere editie is het boek onderverdeeld in drie delen. In het eerste deel ligt de nadruk op de theorie van ACT, in het tweede deel op de randvoorwaarden voor de therapie en in het derde deel op de toepassingsgebieden, waarbij wel als kanttekening wordt geplaatst dat ACT transdiagnostisch is. Er zijn in deze Nederlandstalige uitgave over ACT toepassingsgebieden toegevoegd, te weten: ACTief bij afkicken, ACT bij mensen met persoonlijkheidsproblematiek, ACT bij kinderen en jongeren, ACT voor ouders van kinderen met ontwikkelings- of psychische problemen, ACT bij mensen met een verstandelijke beperking, en ACT bij autisme. Het hoofdstuk over trauma is komen te vervallen. De reden daarvoor heb ik niet kunnen achterhalen. Maar liefst 25 auteurs hebben een bijdrage geleverd aan het boek.

In het boek is opnieuw een lovend voorwoord van K. G. Wilson opgenomen. Hij maakt daarin een interessante opmerking over contextuele wetenschap. Die gaat ervan uit dat er rekening moet worden gehouden met culturele verscheidenheid. Vanuit deze optiek is Wilson van mening dat principes die in de context van de Verenigde Staten zijn ontwikkeld zich niet naadloos laten overbrengen naar andere omgevingen. Mede vanuit deze visie benadrukt hij het belang voor Nederlandse cliënten van deze tweede druk van dit boek over ACT. De kennis beschreven in het boek is echter wel gebaseerd op de 'wijsheid van de wereldwijde gemeenschap', zoals Wilson dat noemt.

Uit de inleiding blijkt het waarom van deze tweede, herziene druk. In de zeven jaar die na het verschijnen van het eerste Nederlandstalige boek over ACT zijn verstreken blijkt het wetenschappelijke onderzoek naar ACT een dusdanige groei te hebben doorgemaakt dat een herziene versie op zijn plaats was. Gelukkig konden de resultaten van de door A-Tjak et al. (2015) zelf geschreven meta-analyse in het boek worden opgenomen. De conclusie van deze meta-analyse is dat ACT even effectief lijkt te zijn voor het behandelen van angststoornissen, depressie, verslaving en 'problemen rondom lichamelijke gezondheidsproblemen' als gevestigde psychologische interventies, zoals cognitieve gedragstherapie, al beschouwt ACT zichzelf ook als een vorm van cognitieve gedragstherapie (zoals in het eerste hoofdstuk te lezen valt).

In het boek wordt dus gesteld dat ACT transdiagnostisch zou zijn, dat het bij ACT zou gaan om contextuele wetenschap en dat ACT een vorm van cognitieve gedragstherapie zou zijn, maar na bestudering van het boek merk ik dat ik deze visie toch wat ingewikkeld vind. De gedachtegang dat een transdiagnostische therapievorm gegoten wordt in verschillende toepassingsgebieden kan ik goed volgen. Ook begrijp ik dat een contextuele wetenschap in een meta-analyse kan worden opgenomen en vervolgens kan worden afgezet tegen de gevestigde cognitieve gedragstherapie. Maar het doet mijn hersenen wel kraken. Volgens mij zou het consequent volgen van deze gedachtegang impliceren dat de toepassing van ACT niet op stoornisniveau beschreven zou moeten worden. En wanneer een therapievorm binnen een contextuele wetenschap wordt ontwikkeld, zou dat betekenen dat in een meta-analyse alleen studies vanuit een bepaalde culturele achtergrond zouden moeten worden opgenomen. Bij de conclusie van de meta-analyse was de formulering: 'in vergelijking tot andere vormen van cognitieve gedragstherapie' passender geweest. Maar misschien ben ik nu veel te streng?

Het siert ACT dat er geen officiële route is tot ACT-therapeut of ACT-trainer. Mij werd na lezing van *Acceptance & Commitment Therapy: Theorie en praktijk* echter wel duidelijk dat het volgen van onderwijs over ACT onontbeerlijk is. Alleen het lezen van dit boek volstaat niet. ACT is een veelbelovende therapievorm, zoals blijkt uit dit boek. Mijns inziens heeft Jacqueline A-Tjak zich met de publicatie van deze Nederlandstalige editie over ACT uitstekend van haar taak gekweten. Het boek is een mooie handleiding voor hen die ACT als behandelvorm willen toepassen. Daarnaast is het een opvallend goed verzorgd boek, met oog voor detail. Zo valt er te lezen hoe effectgroottes te interpreteren zijn, en wordt onnodige herhaling

vermeden door consequent en zorgvuldig terug te verwijzen naar eerdere paragrafen en figuren.

Referenties

- A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., & Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *84*, 30-36. doi: 10.1159/000365764
- Appelo, M. T. (2007). Op weg naar de vierde generatie gedragstherapie. Boekbespreking: Steven Hayes & Spencer Smith. *Uit je hoofd in het leven. Een werkboek voor een waardevol leven met mindfulness en Acceptatie en Commitment Therapie. Directieve therapie*, *27*, 135-139.
- Appelo, M. T. (2009). Degelijke Nederlandse A.C.T. *Directieve therapie*, *29*, 86-88.
- Kleen, M., A-Tjak, J., de Groot, F., & Corthouts, J. (2007). Reactie op recensie van Appelo: 'Op weg naar de vierde generatie gedragstherapie'. *Directieve therapie*, *27*, 208-210.

Nieuw bij Boom Psychologie & Psychiatrie



Elke behandelaar in de gezondheidszorg kent ze wel. Beterweters: patiënten die ‘ja-maar’ zeggen, veeleisend zijn of adviezen niet opvolgen. Fredrike Bannink en René den Haan stellen dat ‘lastige’ patiënten niet bestaan. Lastige interacties wel, en daar kun je iets aan doen.

De behandelaar speelt de hoofdrol in dit optimistische en praktische boek. Door de focus te richten op het aandeel van de behandelaar in mislukte en in geslaagde behandelingen, wordt de lezer een spiegel voorgehouden. Lastige interacties: je krijgt er weer zin in na het lezen van dit boek.

Paperback | 9789089539199 | € 22,95 | 224 pp.

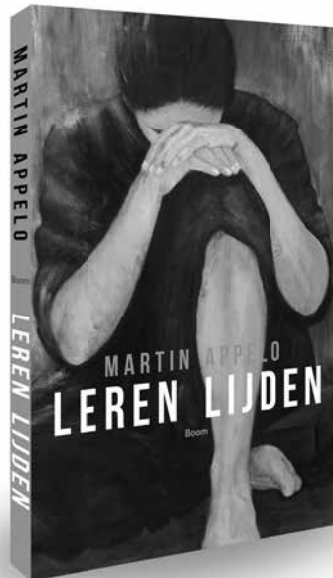
E-book | 9789461278296 | € 13,75

Lees meer en bestel op
www.boompsychologie.nl

Boom | Psychologie
& Psychiatrie

Geen verzendkosten binnen
Nederland vanaf € 20,-
Prijs geldt in 2016, o.v.v. wijzigingen

Nieuw bij Boom Psychologie & Psychiatrie



In ieders leven slaat het lijden vroeg of laat toe. In meer of mindere mate worden we geconfronteerd met kanker en andere ziekten, trauma's, tegenslagen of het verlies van dierbaren. Ondanks dit onvermijdelijke lijden zijn we onvoldoende toegestemd om ermee om te gaan. Integendeel, we proberen het zoveel mogelijk buiten de deur te houden.

Leren lijden geeft een heldere definitie van lijden op basis van oosters en westers denken. Martin Appelo onderscheidt verschillende vormen en geeft aan hoe daarmee kan worden omgegaan. Aan de hand van vijf ervaringsverhalen laat hij zien hoe het lijden op een vriendelijke manier geleden kan worden.

Paperback | 9789089539427 | € 17,50 | 140 pp.

E-book | 9789461278302 | € 9,95

Lees meer en bestel op
www.boompsychologie.nl

Boom | **Psychologie
& Psychiatrie**

Geen verzendkosten binnen
Nederland vanaf € 20,-
Prijs geldt in 2016, o.v.v. wijzigingen