

ACT & toekomst GGZ

De toekomst van de ggz: een ACT-perspectief op de visie van Jim van Os

De geestelijke gezondheidszorg staat op een kruispunt. In een recent artikel in *Medisch Dossier* (zie bijlage) pleit psychiater Jim van Os voor een fundamenteel andere kijk op psychisch lijden. Niet langer zouden diagnoses en behandelprotocollen centraal moeten staan, maar de unieke ervaring van de mens achter de klachten. Als ACT-therapeut herken ik veel in zijn verhaal — en zie ik hoe Acceptance and Commitment Therapy (ACT) aansluit bij deze noodzakelijke verandering.

Weg van het medisch model

Volgens Van Os schiet het klassieke medische model tekort. Door psychische klachten te vangen in diagnoses als ‘schizofrenie’ of ‘depressie’, missen we de persoonlijke betekenis en context van het lijden. In plaats daarvan pleit hij voor epistemisch pluralisme: een benadering waarin medische kennis naast ervaringskennis, psychologie en andere visies mag bestaan. Zo ontstaat ruimte voor maatwerk en menselijke ontmoeting.

ACT: lijden hoort bij het leven

ACT sluit hier naadloos op aan. In plaats van te streven naar het ‘wegwerken’ van klachten, helpt ACT mensen om ruimte te maken voor hun pijn. Niet om het te verheerlijken, maar om het te erkennen als onderdeel van het mens-zijn. Psychisch lijden is geen defect dat gerepareerd moet worden, maar een ervaring die geïntegreerd mag worden in het dagelijks leven — precies zoals Van Os beschrijft.

Van controle naar keuze

Een ander raakvlak is de focus op keuzevrijheid. Van Os stelt dat mensen niet in een zorgsysteem moeten passen; het zorgsysteem moet passen bij de mens. ACT stelt daarom de vraag: *Wat is echt belangrijk voor jou?* Vanuit die waarden help je cliënten om — ondanks angst, pijn of somberheid — toch stappen te zetten in de richting van een waardevol leven. Niet door klachten te bestrijden, maar door te leren omgaan met wat er is.

Naar een herstelgerichte ggz

De toekomst van de ggz ligt volgens Van Os in het herstelgericht werken: niet genezen als doel, maar betekenisvol leven ondanks beperkingen. ACT biedt hiervoor krachtige handvatten. Het ondersteunt cliënten om psychologische flexibiliteit te ontwikkelen: aanwezig zijn in het hier-en-nu, openstaan voor innerlijke ervaringen, en handelen naar wat echt telt.

Tot slot

Als professional in de ggz word ik hoopvol van deze beweging. Steeds meer stemmen — zoals die van Van Os — doorbreken het oude denken en nodigen uit tot een mensgerichtere zorg. ACT is daarin geen oplossing voor alles, maar wel een waardevolle taal en methode die ruimte biedt aan precies datgene waar mensen naar verlangen: gezien worden, regie ervaren, en een leven leiden dat ertoe doet.