

ACT & neurodiversiteit

Neuro-affirmatieve ACT: therapie die ruimte maakt voor verschil

Steeds vaker hoor je de term *neurodiversiteit* in de hulpverlening. Maar wat betekent het eigenlijk als je je therapie écht wilt afstemmen op mensen met bijvoorbeeld autisme, ADHD of andere vormen van neurodivergentie? En hoe past Acceptance and Commitment Therapy (ACT) daarbij? In deze blog neem ik je mee in de kern van neuro-affirmatieve ACT – en hoe ik die toepas in mijn werk met jongeren en volwassenen.

Van 'behandeling' naar bevestiging

Traditionele therapie is vaak gericht op aanpassing: leren hoe je binnen de lijntjes kleurt van wat als 'normaal' wordt gezien. Maar wie bepaalt eigenlijk wat normaal is? Een neuro-affirmatieve benadering erkent dat ieder brein uniek is. Verschillen in informatieverwerking, sociale interactie of prikkelgevoeligheid zijn geen defecten, maar natuurlijke variaties. Het doel is dus niet om cliënten te laten passen in de wereld zoals die is – maar om samen te onderzoeken hoe zij trouw kunnen blijven aan zichzelf in een wereld die soms beperkt denkt.

ACT als krachtige ingang

ACT sluit hier prachtig bij aan. Niet door te 'corrigeren', maar door ruimte te maken:

- Ruimte voor ongemak en moeilijke gedachten (*openstaan*),
- Aandacht voor het hier en nu (*aanwezig zijn*),
- En vooral: handelen naar wat écht belangrijk is (*waarden volgen*).

In plaats van zeggen: *"Je moet socialer worden,"* zeggen we eerder: *"Hoe wil jij betekenisvolle verbindingen aangaan, op een manier die bij jou past?"*

Hoe dat er in mijn praktijk uit ziet

Ik werk vaak met jongeren in de GGZ. Sommigen hebben een diagnose, anderen niet. Wat ze gemeen hebben, is dat ze zich vaak 'anders' voelen – alsof ze een masker dragen om te overleven in een wereld die niet voor hen gemaakt lijkt.

Daarom:

- Gebruik ik het keuzepunt om te laten zien dat je altijd invloed hebt, ook als je hoofd chaos is.
- Nodig ik uit tot zelfcompassie: je mag jezelf steunen, juist als je afwijkt van de norm.

- En geef ik ruimte aan zintuiglijke overprikkeling of behoefte aan structuur, zonder dat dit ‘afwijkend gedrag’ genoemd wordt.

Therapie zonder oordeel

Wat ik heb geleerd: neurodivergente cliënten zijn vaak al jarenlang bezig met aanpassen. Ze weten heus hoe ze ‘horen’ te zijn – en zijn juist op zoek naar therapie waarin ze even niet hoeven te maskeren.

Neuro-affirmatieve ACT is voor mij dan ook:

- Therapie zonder oordeel.
- Therapie waarin verschil niet weggewerkt, maar bevestigd wordt.
- Therapie die helpt om trouw te blijven aan jezelf – ook als dat betekent dat je anders loopt dan de rest.

Meer weten: [download](#) het e-boek van Russ Harris “*What is Neuro-Affirming Therapy?*”