

ACT & OGT

Naast Acceptance and Commitment Therapy (ACT) gebruik ik ook technieken vanuit oplossingsgerichte therapie (OGT). Deze twee therapieën kunnen in veel gevallen goed gecombineerd worden, maar er zijn enkele nuances en overwegingen om in gedachten te houden:

1. Verschillende benaderingen

OGT richt zich voornamelijk op het vinden van oplossingen en het benutten van je sterke punten om je doelen te bereiken. Het is toekomstgericht en benadrukt wat werkt in plaats van wat niet werkt.

ACT richt zich op het accepteren van ongewenste gedachten en gevoelens en acties die in lijn zijn met je persoonlijke waarden, ondanks deze ongemakken. Het is meer gericht op het veranderen van je relatie met je gedachten en gevoelens.

2. Aanvullend

De toekomstgerichte en positieve benadering van OGT sluit goed aan bij de waardegedreven acties van ACT. Beide kunnen helpen cliënten te motiveren en hen richting een bevredigender leven te sturen.

ACT kan ook helpen bij het omgaan met obstakels die cliënten tegenkomen bij het implementeren van oplossingsgerichte technieken, zoals het accepteren van frustratie of angst die kan ontstaan tijdens het proces.

3. Mogelijke conflicten

OGT vermijdt vaak het verdiepen in problemen of negatieve emoties, terwijl ACT je juist aanmoedigt om deze te accepteren en te exploreren. Dit kan soms verwarrend voor je zijn als de therapeut niet duidelijk uitlegt hoe beide benaderingen elkaar aanvullen.

Als de nadruk te sterk ligt op oplossingsgerichte technieken zonder ruimte voor acceptatie van moeilijke emoties (zoals ACT voorstaat), kan dit leiden tot een oppervlakkige behandeling waarbij onderliggende problemen niet voldoende worden aangepakt.

4. Therapeutische flexibiliteit

Een ervaren therapeut kan elementen van beide benaderingen flexibel inzetten, afhankelijk van je behoeften. Het is belangrijk om transparant te zijn over welke technieken worden gebruikt en waarom.

Over het algemeen kunnen oplossingsgerichte therapie en ACT elkaar effectief aanvullen, mits zorgvuldig en doordacht toegepast. Het succes hangt af van de vaardigheden van de therapeut en de specifieke context en behoeften van jouw behoefte.