

ACT binnen FACT

Binnen de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) zijn Flexible Assertive Community Treatment (FACT)-teams een onmisbare schakel in de behandeling van mensen met ernstige psychische aandoeningen (EPA). Deze multidisciplinaire teams bieden intensieve en geïntegreerde zorg aan cliënten die kampen met complexe en langdurige psychiatrische problematiek. Een van de therapeutische benaderingen die binnen FACT-teams steeds meer terrein wint, is Acceptance & Commitment Therapy (ACT). In deze blog een verkenning van de toepasbaarheid van ACT binnen een FACT-team en hoe deze methode kan bijdragen aan de verbetering van de zorg en het welzijn van cliënten.

Wat is Acceptance & Commitment Therapy?

ACT is een vorm van cognitieve gedragstherapie die zich richt op het vergroten van psychologische flexibiliteit. Dit wordt bereikt door cliënten te helpen accepteren wat buiten hun controle ligt en zich te verbinden met waarden-gedreven acties. ACT maakt gebruik van zes kernprocessen: acceptatie, defusie, contact met het hier en nu, het zelf als context, waarden, en toegewijde actie. Deze processen werken samen om cliënten te helpen omgaan met psychisch lijden door het veranderen van hun relatie met moeilijke gedachten en gevoelens, in plaats van te proberen deze te vermijden of te beheersen.

De rol van ACT binnen een FACT-team

FACT-teams bieden zorg op maat, gericht op stabilisatie, herstel en re-integratie van cliënten in de samenleving. Gezien de complexiteit van de problematiek bij deze doelgroep, is er behoefte aan therapeutische benaderingen die flexibel en effectief zijn in het omgaan met chronisch lijden, terugval en de vaak beperkte motivatie van cliënten. ACT biedt hier een waardevolle aanvulling door:

1. Vergroten van psychologische flexibiliteit: veel cliënten binnen FACT-teams ervaren chronische stress, angst, en depressie. ACT helpt hen te leren om anders om te gaan met deze gevoelens, zonder zich erdoor te laten belemmeren. Dit vergroot hun veerkracht en vermindert het risico op terugval.
2. Focus op waarden: cliënten worden aangemoedigd om na te denken over wat werkelijk belangrijk voor hen is en hun leven in die richting te sturen. Dit kan bijzonder nuttig zijn binnen een FACT-context, waar herstel en re-integratie centraal staan. Door te focussen op persoonlijke waarden, kunnen cliënten stappen zetten richting een betekenisvoller leven, zelfs in het licht van aanhoudende symptomen.
3. Acceptatie van de realiteit: voor veel cliënten is het besef dat bepaalde aspecten van hun leven of gezondheid niet zullen veranderen een zware last. ACT leert hen om deze realiteit te accepteren, wat hen kan bevrijden van de strijd tegen

onvermijdelijke omstandigheden en hen in staat stelt om energie te richten op wat wel mogelijk is.

4. Verbeteren van behandelrelatie: de non-directieve en accepterende houding binnen ACT sluit goed aan bij de relationele aanpak die binnen FACT-teams wordt gehanteerd. Door de therapeutische relatie te baseren op gelijkwaardigheid en samenwerking, wordt een veilige omgeving gecreëerd waarin cliënten open kunnen praten over hun moeilijkheden en mogelijkheden.
5. Transdiagnostische benadering: een van de belangrijkste voordelen van ACT binnen een FACT-team is de transdiagnostische benadering die het biedt. Dit betekent dat ACT niet gericht is op één specifieke diagnose, maar effectief kan worden toegepast bij een breed scala aan psychische aandoeningen. In de context van FACT-teams, waar cliënten vaak kampen met meerdere, complexe en overlappende diagnoses zoals depressie, angststoornissen, verslaving en persoonlijkheidsstoornissen, is een transdiagnostische benadering van onschatbare waarde.
6. Individueel- en groepsbehandeling: ACT kan worden toegepast in één-op-één sessies, waarbij de behandelaar werkt aan specifieke doelen van de cliënt, zoals het omgaan met angst of het vinden van motivatie voor dagbesteding. Daarnaast zijn groepsinterventies geschikt waarin cliënten gezamenlijk werken aan ACT-oefeningen. Dit kan de onderlinge steun vergroten en cliënten het gevoel geven dat ze niet alleen staan in hun strijd.

Conclusie

Acceptance & Commitment Therapy biedt een waardevolle aanvulling binnen FACT-teams in de GGZ. Door de nadruk te leggen op acceptatie, waarden en toegewijde actie, helpt ACT cliënten om een leven te leiden dat rijker is aan betekenis, ondanks de aanwezigheid van psychische problemen. De flexibiliteit en het holistische karakter van ACT maken het een methode om in te zetten binnen de diverse en uitdagende context van FACT-teams, waar herstel en kwaliteit van leven centraal staan.