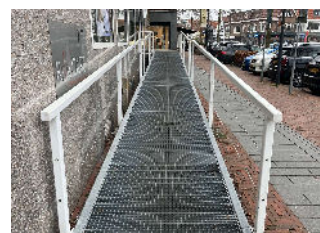




De herstelvisie handen en voeten geven met ACT

Phrenos werkconferentie, 27 mei 2026

2

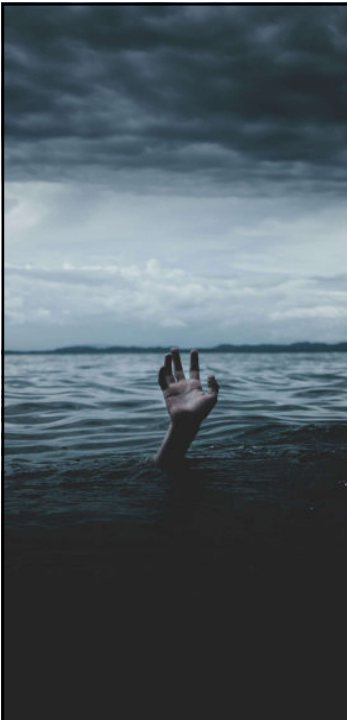


- Nienke Leeffers, GZ-psycholoog
- Projectleider Herstelgericht werken GGz Centraal
- ACT Trainer
- Supervisor VGCT

Wat gaan we doen?



- Waarom ACT
- Wat is ACT?
- Ervaren wat ACT is
- Wat kun je met ACT?

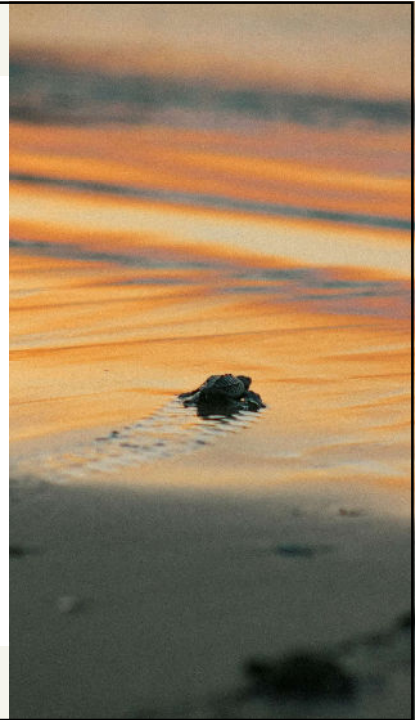


Wat zijn onze uitdagingen?

- Steeds meer mensen ervaren mentale klachten.
- Een mooie visie geeft GEEN magische verandering en ontstaat NIET door er over te praten

Wat is ACT?

(Acceptatie en Commitment therapie)



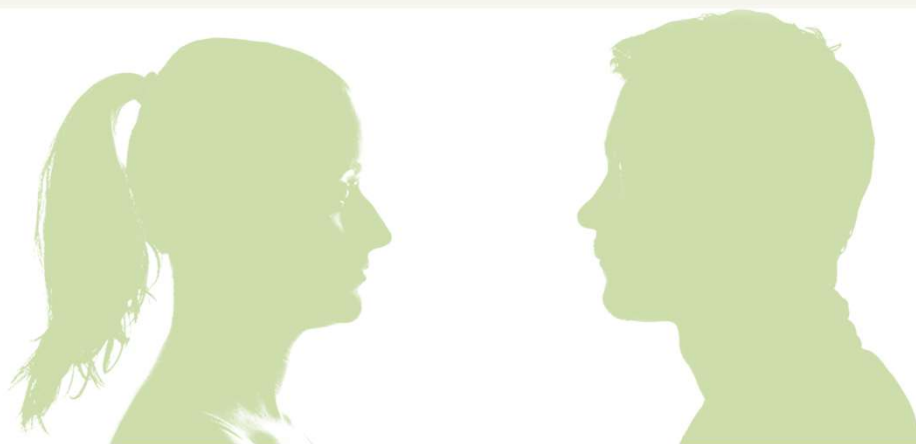
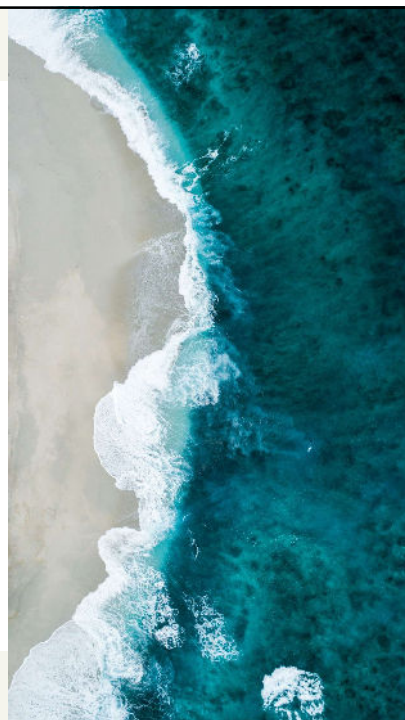
Wat is ACT?

- **Acceptatie:** moeilijke gevoelens & gedachten toelaten
- **Commitment:** doen wat belangrijk is, ondanks de klachten.
- **Therapie:** ervaringsgericht leren

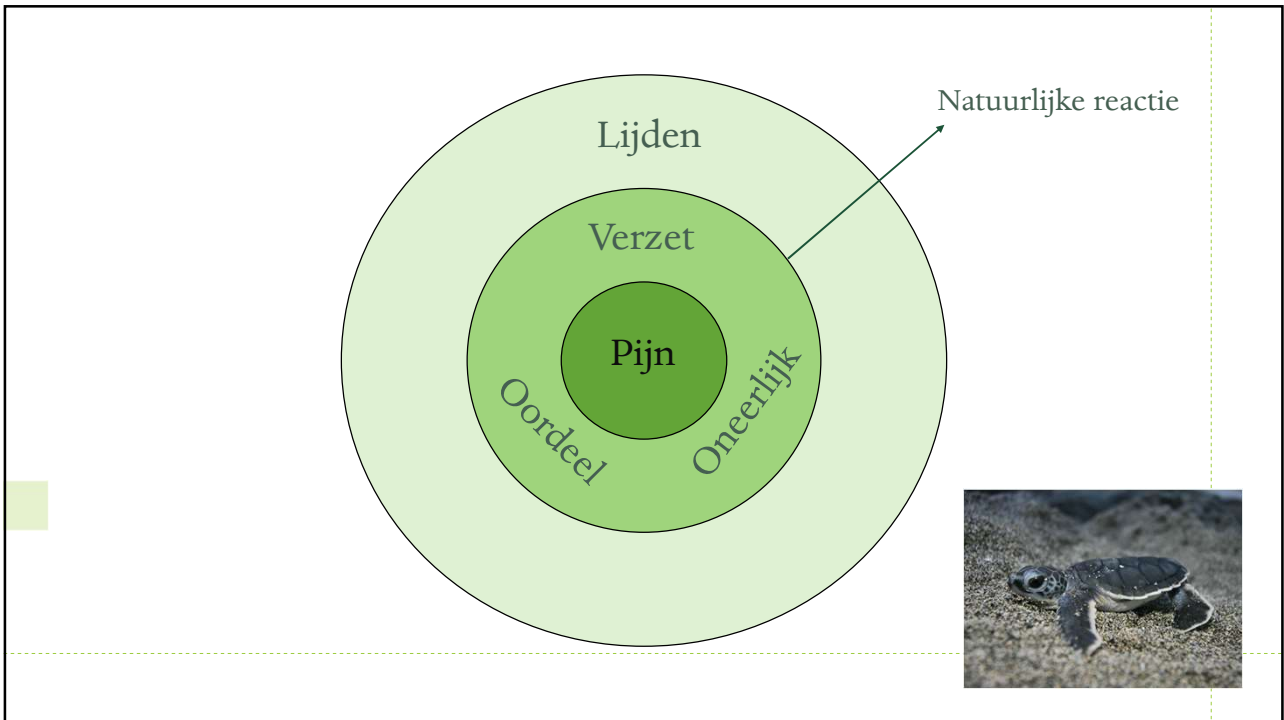
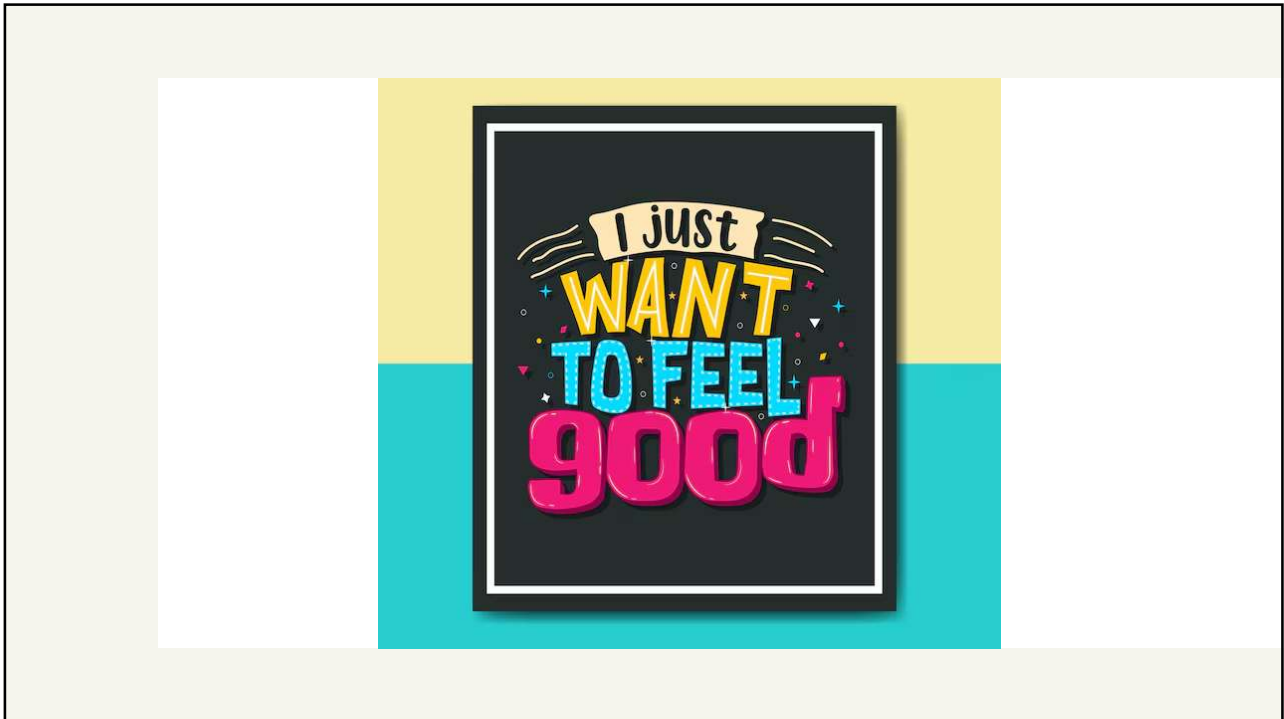
6

Acceptatie kant

Minder vechten met je gevoel



Oogsnuffelen





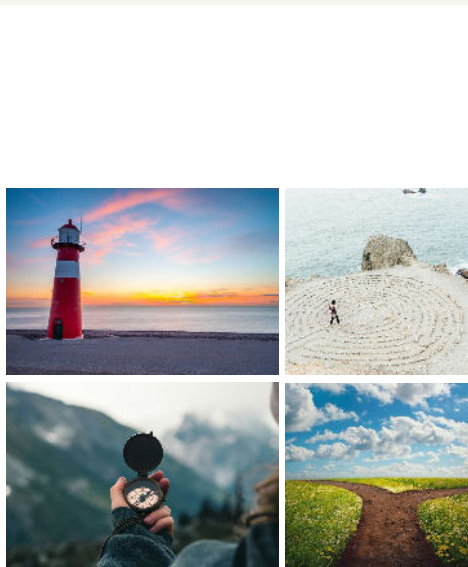
Vermijding als bron van lijden

Flexibeler worden



Commitment kant

Doen wat belangrijk is!



Doelen

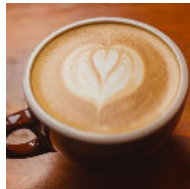
Waarden

Een waardevol moment



16

Bespreek het kort na met degene naast je



- **2 min** per persoon
- Wat maakte dit moment betekenisvol voor jou?
- Welke waarde is hiermee verbonden?

Toegewijde actie

- **Doen** wat je moet doen om te leven naar je waarden
- Wat is de **kleinste stap** die je de komende 24 uur kunt zetten om je leven een beetje verder in die richting te helpen?



Alleen door actie
ga je meer
betekenis aan je
leven geven





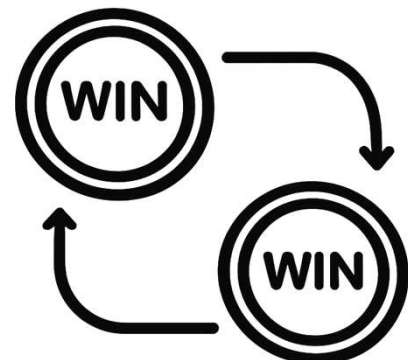
19

Life isn't about waiting for the storm to pass; it's about learning to dance in the rain!

- **Accepteren:** wat het leven ons aanreikt, het goede en het slechte.
- **Committeren:** aan wat we belangrijk vinden en actie blijven ondernemen!

Wie heeft er baat bij ACT?

- Evidentie voor o.a. depressie, angst & obsessieve-compulsieve stoornissen, psychose, verslaving, chronische pijn & burn-out en het is **transdiagnostisch!**
- Het werkt **preventief** voor mentale klachten en zorgt voor **veerkrachtige professionals!**



ACT als antwoord

Mensen leren omgaan met de ingewikkeldheid van het leven middels een krachtig 'verandervoertuig'



22



nienke@leeract.nl & www.leeract.nl