

## Take Action

### Behandelprogramma ACT Acceptance and Commitment Therapy

Take Action is een overzichtelijk en relatief eenvoudig behandelprogramma voor professionals op basis van Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Het behandelprogramma is ontwikkeld om mensen te begeleiden die vast zijn komen te zitten in een of meer levensgebieden zoals financiën, werk, relatie/gezin, gezondheid. In de begeleiding gaat het erom bij het individu te achterhalen wat er achter deze worsteling zit. Cliënten worden bewust gemaakt van de vaste patronen waarin zij zijn terechtgekomen en ineffectieve gedragstrategieën worden blootgelegd. Hierna leren ze nieuwe gedragstrategieën aan, die wel effectief zijn.

Het doel van Take Action is niet slechts symptoombestrijding maar een daadwerkelijke verandering in de kern bewerkstelligen, die blijvend is. Hierdoor zullen cliënten toekomstige situaties anders aanpakken.

Het boek is ingedeeld in drie delen. Deel I bestaat uit het behandelprogramma, dat stap voor stap laat zien wat de zorgverlener in welke fase aan de orde laat komen. Deel II is een weergave van het Werkboek Take Action bedoeld voor degenen die de hulp vragen. Deze werkboekjes kunnen ook los van dit boek besteld worden. Deel III geeft inzicht in theoretische achtergronden en aanverwante theorieën van het behandelprogramma.

Doordat Take Action in korte tijd een grote impact op iemands leven kan hebben, is het boek een plezierige manier van werken voor een breed scala hulpverleners, zoals (gz-)psychologen, POH-GGZ, therapeuten en coaches.

Marte Roemer is gz-psycholoog en directeur van De Zorgkliniek en ACT together. Zij wil anderen helpen in beweging te komen, om zelf de regie over hun leven te nemen.

