

WAT BIEDT ACT4LIFE IN DE PRAKTIJK?

Geen losse strategieën maar samenhangend gedragsonderzoek

In een ACT-basistraining leer je de zes veranderstrategieën meestal los van elkaar toepassen. ACT4life gaat een stap verder: je kunt gedrag functioneel analyseren én de strategieën gericht inzetten vanuit die analyse. Je werkt niet meer op inhoudsniveau, maar op procesniveau.

Direct toepasbare procesdiagnostiek

Waar de klassieke hexaflex enkel de zes strategieën voor psychologische flexibiliteit beschrijft, biedt ACT4life een praktisch, visueel model waarmee je gedrag in kaart brengt, verklaart, voorspelt en beïnvloedt. Je voert procesdiagnostiek uit zónder vragenlijst, maar mét een concreet instrument. Je kunt hetzelfde instrument gebruiken voor het opstellen van een langere termijn behandelstrategie als voor het bepalen van ad hoc en in sessie interventies.

Visueel en lichaamsgericht werken

ACT4life vertaalt abstracte concepten naar herkenbare symbolen die cognitief én lichamelijk aanspreken. Daardoor kun je beter aansluiten bij cliënten van verschillende leeftijden, niveaus of taalvaardigheid. Je betreft adem, houding, stem en aandacht in het veranderproces.

Integratie van behandeling én systeem

ACT4life maakt gedrag in context zichtbaar en maakt de rol die het systeem speelt visueel en duidelijk. Hierdoor werk je niet alleen op cliëntniveau, maar ook met de mensen en omstandigheden eromheen. De stap om hen te betrekken in de begeleiding, wordt hierdoor kleiner en eenvoudiger.

Niet alleen ACT toepassen, maar begrijpen waarom het werkt

Met ACT4life ben je continu bewust dat gedrag ontstaat vanuit leergeschiedenis, omgeving en biologische processen. Je begrijpt welke oefeningen werken en waarom. Je interventies zijn geborgd. Daardoor raak je niet verstrikt in het 'goed uitvoeren van oefeningen', maar leer je bewust kiezen wat past bij dit moment, deze cliënt, deze context.

Geen protocol, maar maatwerk

Met ACT4life krijg je een kader van waaruit je kunt werken en heb je handvatten om vervolgens vrij met je cliënt mee te bewegen. Je hoeft niet te werken volgens een vooraf vastgesteld protocol, maar verliest tegelijkertijd de effectiviteit van je begeleiding of behandeling niet uit het oog. Je leert ACT toepassen als een dynamisch proces – niet als een vaste volgorde.

Rekening houden met veranderprocessen

Veranderen is geen knop die je omzet, het proces verloopt als een golfbeweging. Een cliënt die nog volop vermijdt, vraagt een andere benadering en heeft andere vaardigheden nodig, dan diegene die al stil kan staan bij gedoe. ACT4life houdt expliciet rekening met de natuurlijke fasen van verandering. Je leert onderzoeken waar je cliënt zich bevindt in het proces en krijgt concrete handvatten om daar per fase anders op aan te sluiten..

Toegang tot unieke taal, tools en methodiek

Je hebt toegang tot een gedeelde beeldtaal die het makkelijker maakt om complexe processen bespreekbaar te maken. Niet alleen voor jezelf, maar ook in je samenwerking met cliënten, collega's of teams tijdens intervisie of supervisie. Vanwege deze beeldtaal is ACT4life geschikt voor alle leeftijden en niveaus van cognitieve ontwikkeling.

WAAR EN HOE ZOU JIJ ACT4LIFE WILLEN TOEPASSEN?