

CGT-interventies als aanvulling op ACT

Als ACT-therapeut kijk je naar de **functie** van gedrag, niet naar de vorm. Toch bieden de meer gestructureerde interventies uit de Cognitieve Gedragstherapie een waardevolle aanvulling — ze geven cliënten de concrete structuur die nodig is om van *bereidheid* naar *daadwerkelijke actie* te komen. In deze gids verkennen we 10 CGT-interventies die naadloos aansluiten bij de zes zuilen van ACT, plus veel gebruikte CGT-technieken in de praktijk.

De zes ACT-processen in gewone taal

ACT werkt via zes onderling verbonden psychologische processen die samen psychologische flexibiliteit opbouwen. Onderstaande beschrijvingen zijn bewust in alledaagse taal gehouden – herkenbaar voor cliënten én als kapstok voor therapeuten die vanuit CGT instappen.

1

Acceptatie

Ruimte maken voor moeilijke gedachten en gevoelens, zonder ze weg te willen duwen of erin te verdrinken. Niet berusting, maar bereidheid: het ongemak mag er zijn terwijl jij doet wat voor jou belangrijk is.

➡ CGT-kapstok: *Exposure. De cliënt leert aanwezig te blijven bij angst in plaats van te vermijden.*

2

Defusie

Afstand nemen van je gedachten – ze zien als woorden en beelden in je hoofd, niet als de absolute werkelijkheid. Een gedachte is niet hetzelfde als een feit.

➡ CGT-kapstok: *Cognitieve herstructurering en gedachtenregistratie helpen dit proces zichtbaar te maken.*

3

Contact met het huidige moment

Met volle aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, zonder oordeel. Niet piekeren over morgen of herkauwen over gisteren, maar waarnemen wat er nu is.

➡ CGT-kapstok: *Registratieopdrachten en mindfulness-elementen versterken dit proces.*

4

Zelf-als-Context

Het besef dat jij meer bent dan je gedachten en gevoelens. Er is een 'observerende jij' die al die ervaringen kan waarnemen – onveranderlijk en veilig, ook als de inhoud turbulent is.

➡ CGT-kapstok: *Gedragsexperimenten helpen de cliënt vanuit dit observerende perspectief te handelen.*

5

Waarden

Wat vind jij echt belangrijk in het leven? Waarden zijn geen doelen die je bereikt, maar richtingen die je kiest – zoals een kompas, niet een bestemming.

➡ CGT-kapstok: *Elk activiteitschema of terugvalplan wordt krachtiger wanneer het aan waarden verankerd is.*

6

Toegewijde actie (Committed Action)

Concreet en volhardend handelen in de richting van je waarden, ook als dat ongemak oplevert. Flexibel in methode, standvastig in richting.

➡ CGT-kapstok: *Gedragsovername, probleemoplossing en sociale vaardigheidstraining vullen dit proces aan.*

De brug tussen ACT en CGT

ACT en CGT worden vaak als elkaars tegenpool gezien, maar in de klinische praktijk vullen ze elkaar op elegante wijze aan. Waar ACT inzet op psychologische flexibiliteit en waardengericht leven, biedt CGT een schat aan gestructureerde technieken die die waarden ook echt in beweging brengen. De sleutel zit hem in de intentie: niet repareren, maar werkbaarheid vergroten.

Het gevaar voor ACT-therapeuten bij het lenen van CGT-tools is dat we onbedoeld terugvallen in de "reparatiemodus" — de wens dat het gevoel weggaat. Zolang je de focus houdt op **werkbaarheid in plaats van waarheid of symptoomreductie**, zijn deze tools een krachtige aanvulling op je arsenaal.

De ACT-lens

- Functie boven vorm
- Psychologische flexibiliteit
- Waardengericht handelen
- Werkbaarheid als maatstaf

Wat CGT toevoegt

- Concrete structuur en handvatten
- Meetbare gedragsverandering
- Stapsgewijze opbouw
- Praktische probleemoplossing

Overzicht: 10 CGT-interventies gekoppeld aan ACT

De volgende tien interventies zijn geselecteerd op hun complementariteit met de zes ACT-processen. Elke interventie wordt besproken in termen van haar ACT-equivalent én haar praktische meerwaarde voor de therapeut die beide werelden wil integreren.

01

Gedragsactivatie

Turbomotor achter Committed Action

03

Exposure

Acceptatie en Bereidheid in de praktijk

05

Functieanalyse

Vermijdingspatronen zichtbaar maken

07

Sociale Vaardigheidstraining

Vaardigheidsgap dichten

09

Registratie-opdrachten

Present Moment Awareness versterken

02

Socratische Dialoog

Creatieve Hopeloosheid induceren

04

Psycho-educatie brein

Fundament voor Defusie

06

Probleemoplossing

Externe barrières bij Committed Action

08

Gedrags-experimenten

Brug tussen observeren en actie

10

Terugval-preventieplan

Waarden als kompas na terugval

Interventies 1–3: Van passiviteit naar actie



1. Gedragsactivatie

In ACT-termen is gedragsactivatie de **turbomotor achter Committed Action**. Waar ACT zich richt op het verhelderen van waarden, biedt gedragsactivatie de broodnodige structuur — dagplanningen, activiteitschema's — om die waarden ook daadwerkelijk in beweging te zetten. Dit is met name krachtig bij cliënten met depressieve klachten die vastlopen in passiviteit. De structuur geeft houvast wanneer intrinsieke motivatie nog afwezig is.



2. Dialoog

Hoewel ACT rijkelijk gebruikmaakt van metaforen, is de Socratische dialoog een meesterlijke manier om **Creatieve Hopeloosheid** te induceren. Door gericht door te vragen naar de effectiviteit van controle-strategieën op de lange termijn, laat je de cliënt zélf ontdekken dat de huidige aanpak niet werkt — zonder dat jij de betweterige expert hoeft te spelen. De cliënt bereikt zijn eigen inzicht, wat de motivatie voor verandering aanzienlijk vergroot.



3. Exposure

Exposure is in wezen de puurste vorm van **Acceptatie en Bereidheid**. Waar CGT spreekt over habituatie, gebruik je exposure binnen ACT om de cliënt te leren aanwezig te zijn met ongemak terwijl hij doet wat voor hem belangrijk is. De CGT-tools zoals de angsthiërarchie geven hierbij een praktisch en overzichtelijk handvat. Het verschil zit in de framing: niet "de angst gaat weg", maar "ik kan handelen mét de angst."

Interventies 1–3: Wat je kunt zeggen

Concrete sessiefragmenten bij de eerste drie interventies. Bedoeld als inspiratie, niet als script — de ACT-lens is telkens zichtbaar in de framing.

GEDRAGSACTIVATIE

COMMITTED ACTION

Clïent is passief, wacht op motivatie voor hij handelt.

"Ik merk dat je wacht tot je je beter voelt voor je iets doet. Wat als we het omdraaien? Niet 'eerst voelen, dan doen' — maar 'doen, en dan kijken wat er verandert.' Wat is één kleine activiteit die past bij wat jij belangrijk vindt, ook al is de motivatie er nu niet?"

SOCRATISCHE DIALOOG

CREATIEVE HOPELOOSHEID

Clïent blijft dezelfde controlestrategieën gebruiken zonder resultaat.

"Je hebt dit nu een tijdje geprobeerd. Hoe heeft dat gewerkt — niet af en toe, maar structureel? Ik vraag het niet om te oordelen, maar omdat ik benieuwd ben: als deze aanpak echt werkte, waar zou je dan nu staan?"

EXPOSURE (IN VIVO & IN VITRO)

ACCEPTATIE & BEREIDHEID

Clïent vermijdt situaties vanwege angst of onzekerheid.

"We gaan niet naar dat feestje om de angst weg te krijgen. We gaan ernaar toe mét de angst. De vraag is niet: 'Hoe zorg ik dat ik me goed voel?' maar: 'Kan ik handelen naar wat ik belangrijk vind, ook als het ongemakkelijk is?' Wat zou jij doen als die angst er niet was?"

Interventies 4-6: Inzicht, analyse en actie

De volgende drie interventies zijn bijzonder waardevol voor het verdiepen van het cliëntperspectief en het aanpakken van zowel interne als externe barrières voor waardengericht handelen.

4. Psycho-educatie

CGT blinkt uit in het uitleggen van psychologische processen, zoals de vecht-of-vluchtreactie. Voor de ACT-therapeut is dit goud waard bij **Defusie**. Wanneer een cliënt begrijpt dat zijn brein een "overlevingsmachine" is die continu gevaar scant, wordt het aanzienlijk makkelijker om gedachten te labelen als "slechts een product van mijn brein" in plaats van de absolute waarheid. Psycho-educatie legt de cognitieve fundering voor defusieoefeningen en vergroot de psychologische veiligheid van de cliënt.

5. Functie-analyse

De klassieke gedragsanalyse helpt je exact in kaart te brengen wat de antecedenten en consequenties van **ervaringsvermijding** zijn. Het maakt het patroon van korte-termijnopluchting versus lange-termijnleed pijnlijk duidelijk voor de cliënt — en daarmee ook de onwerkbaarheid van de huidige strategie. In ACT-taal: de functieanalyse toont aan waarom de huidige control agenda contraproductief is, wat de weg vrijmaakt voor acceptatie en bereidheid.

6. Oplossings-gericht

ACT richt zich primair op psychologische flexibiliteit bij *interne* barrières. Maar soms is het probleem simpelweg extern. CGT-interventies voor probleemoplossing — stap voor stap plannen maken, alternatieven genereren — zijn essentieel bij **Committed Action** wanneer een cliënt simpelweg niet weet hoe hij een praktisch obstakel moet aanpakken. Niet elk probleem vraagt om acceptatie; soms is een actieplan het meest waardevolle geschenk dat je een cliënt kunt geven.

Interventies 4-6: Wat je kunt zeggen

Concrete sessiefragmenten bij interventies vier tot en met zes. Bedoeld als inspiratie, niet als script.

PSYCHO-EDUCATIE BREIN

FUSIE VS DEFUSIE

Cliënt gelooft zijn catastroferende gedachten volledig.

"Je brein doet precies waarvoor het gemaakt is: gevaar spotten. Het is een overlevingsmachine, geen waarheidsmachine. De gedachte 'het gaat mis' is een product van dat brein — niet per se een feit. Kun je de gedachte eens opzij zetten en kijken: wat zegt jouw ervaring?"

FUNCTIE-ANALYSE

ACCEPTATIE & BEREIDHEID

Cliënt ziet niet hoe zijn vermijdingsgedrag hem op lange termijn schaadt.

"Als je piekert, merk je even opluchting — het voelt alsof je iets doet. Maar wat gebeurt er daarna? En de dag erna? Ik wil graag met je in kaart brengen wat het piekeren je brengt op korte termijn, en wat het je kost op langere termijn."

PROBLEEMOPLOSSING

COMMITTED ACTION

Cliënt loopt vast op een concreet extern probleem.

"Niet alles vraagt om acceptatie. Soms is er gewoon een probleem dat opgelost kan worden. Laten we onderscheid maken: wat in deze situatie kun je beïnvloeden, en wat niet? Voor het eerste maken we een plan — voor het tweede oefenen we met loslaten."

Interventies 7-10: Vaardigheden, experimenten en consolidatie

De laatste vier interventies richten zich op het opbouwen van concrete vaardigheden, het testen van veranderingsbereidheid in de echte wereld, het versterken van Present Moment Awareness, en het duurzaam verankeren van de gemaakte winst.

7. Sociale vaardigheid

Soms wil een cliënt handelen naar waarden — zoals "verbinding maken" — maar ontbreken de feitelijke vaardigheden. In dat geval is defusie alleen niet voldoende. Het aanleren van assertiviteit, luistervaardigheden of conflicthantering vult dit gat en maakt waardengericht handelen daadwerkelijk mogelijk.

8. Gedragsexperimenten

De gedragsexperimentmethode biedt de ultieme brug tussen **Zelf-als-Context** en actie. De cliënt gaat de wereld in om te observeren: "Wat gebeurt er als ik mijn angst meeneem naar dat feestje?" Het is empirisch, ervaringsgericht en sluit perfect aan bij de ACT-filosofie van nieuwsgierig observeren in plaats van oordelen.

9. Registratieopdrachten

Hoewel ACT niet probeert de 'G' van Gedachte te veranderen, is het bijhouden van schema's (situatie, gedachte, gevoel, gedrag) een uitstekende oefening in **Present Moment Awareness**. Het helpt cliënten gedurende de week op te merken wanneer ze gefuseerd raken — de eerste en meest noodzakelijke stap naar defusie.

10. Terugvalpreventieplan

Het formaliseren van een terugvalplan is een sterke CGT-traditie. In ACT-stijl maak je dit plan door te vragen: "Welke oude verhalen herken ik als ik uit koers raak, en hoe kom ik terug bij mijn waarden?" Het combineert defusie en acceptatie in een concreet, persoonlijk kompas voor moeilijke momenten.

Interventies 7-10: Wat je kunt zeggen

Concrete sessiefragmenten bij de laatste vier interventies. Bedoeld als inspiratie, niet als script.

SOCIALE VAARDIGHEIDSTRAINING

COMMITTED ACTION

Cliënt wil verbinding maken maar mist de vaardigheden.

"Jij wilt er voor je partner zijn — dat is helder. Maar soms weten we niet hoe. Dat is geen karakterfout, dat is een vaardigheid die we kunnen oefenen. Zullen we eens kijken hoe zo'n gesprek er in de praktijk uit zou zien?"

GEDRAGSEXPERIMENTEN

ZELF-ALS-CONTEXT

Cliënt is overtuigd dat hij niet kan omgaan met een bepaalde situatie.

"Wat als we dit eens uitproberen als een experiment? Niet om te bewijzen dat je het kunt, maar om te ontdekken wat er werkelijk gebeurt. Je gaat erheen, je neemt je angst mee, en daarna kijken we samen: wat heb je waargenomen?"

REGISTRATIEOPDRACHTEN

CONTACT MET HET HUIDIGE MOMENT

Cliënt is zich niet bewust van automatische gedachtepatronen.

"Ik wil je vragen deze week iets bij te houden — niet om de gedachten te veranderen, maar om ze op te merken. Situatie, gedachte, gevoel, gedrag. Niet als huiswerk, maar als nieuwsgierigheid: wanneer activeren die patronen zich bij jou?"

TERUGVALPREVENTIEPLAN

WAARDEN ALS KOMPAS

Afsluiting van therapie; cliënt is bang voor terugval.

"Terugval betekent niet dat alles verloren is. Het betekent dat je even uit koers bent geraakt. Laten we samen in kaart brengen: welke oude verhalen herken je als dat gebeurt? En wat is dan de eerste stap terug naar wat voor jou belangrijk is?"

CGT-technieken in detail

Naast de ACT-gerelateerde interventies is het nuttig om de klassieke CGT-toolkit te overzien. Deze technieken vormen de ruggengraat van de cognitieve gedragstherapie en zijn in veel gevallen ook bruikbaar binnen een ACT-raamwerk, mits toegepast met de juiste therapeutische intentie.

Cognitieve technieken

1 Cognitieve herstructurering

Automatische gedachten identificeren en uitdagen via socratische vragen: "Wat is het bewijs voor/tegen deze gedachte?" Klassieke CGT-techniek die in ACT-context ingezet kan worden om de onwerkbaarheid van een verhaal te verkennen.

2 Decatastrophiseren

Realistische kans én coping-vermogen bij het gevreesde scenario in kaart brengen: "En als het echt gebeurt, wat dan?" Vergroot de psychologische veerkracht en reduceert vermijdingsgedrag aanzienlijk.

3 Cognitieve defusie (CGT-variant)

Gedachten toetsen op bruikbaarheid en waarheid. Vergelijkbaar met ACT-defusie maar meer inhoudsgericht — een nuttige brug voor cliënten die nog niet vertrouwd zijn met de ACT-benadering.

Gedragsmatige technieken

1 Gedragsactivatie

Vermijdingsgedrag doorbreken door plezierige of zinvolle activiteiten te plannen, ook als de motivatie er nog niet is. Bijzonder effectief bij depressie en anhedonie — het gedrag gaat de motivatie vooraf.

2 Exposure

Stapsgewijs confronteren met vermeden situaties of gedachten. Bij piekerende cliënten: exposure aan onzekerheid. De angsthiërarchie biedt een gestructureerd pad door het ongemak heen.

3 Probleemoplossing

Onderscheid maken tussen oplosbare problemen (actie ondernemen) en niet-oplosbare zorgen (acceptatie) — een direct raakvlak met ACT-gedachtegoed en een helder oriëntatiepunt voor cliënten.

CGT-technieken in detail: Monitoring & Preventie



Gedachtenregistratie

Dagboek bijhouden van situatie → gedachte → gevoel → gedrag om patronen zichtbaar te maken. In ACT-termen is dit een krachtige oefening in Present Moment Awareness: de cliënt leert gedurende de week op te merken wanneer automatische patronen zich activeren. Het G-schema fungeert als een spiegel die fusie zichtbaar maakt nog voordat de therapeut er naar vraagt.



Slaaphygiëne & Stimuluscontrole

Bij piekerende cliënten bijna altijd relevant: het bed koppelen aan slaap en niet aan piekeren. Stimuluscontrole werkt via klassieke conditionering en is een van de meest evidence-based technieken bij insomnie. Het is ook een toegankelijke eerste stap voor cliënten die nog weinig vertrouwen hebben in hun eigen verandervermogen.



Pieker-uitsteltechniek

Piekeren beperken tot een vast "piekermoment" van 15–20 minuten per dag, de rest van de dag uitstellen. Hoewel dit in CGT-termen een controle-strategie lijkt, is het effect in de praktijk genuanceerder: het vergroot het vermogen om gedachten op afstand te observeren en ze niet onmiddellijk te geloven — een directe brug naar defusie.



Terugvalpreventieplan

Het formaliseren van een herstelplan — "Welke signalen herken ik als ik uit koers raak, en welke stappen zet ik?" — geeft cliënten een concrete routekaart voor moeilijke momenten. In ACT-stijl ankert dit plan zich aan waarden en niet aan symptoomvrijheid, waardoor het zijn kracht behoudt ook wanneer het even moeilijker gaat.

De therapeutische houding blijft leidend

Technieken zijn gereedschap. De therapeutische houding is de hand die het gereedschap vasthoudt. Hieronder de vier principes die bepalen of een CGT-interventie werkbaar is binnen ACT.

Werkbaarheid boven waarheid

De vraag is nooit: 'Klopt deze gedachte?' maar: 'Helpt deze gedachte je om te leven zoals jij dat wilt?' Dat is een fundamenteel andere ingang — en cliënten voelen het verschil.

Waarden als anker

Koppel elke interventie expliciet aan de waarden van de cliënt. Een G-schema zonder waardenfundament is een observatie-oefening. Met waarden wordt het een kompas.

Waak voor de reparatiemodus

Het gevaar is dat je onbedoeld communiceert: 'als je dit goed doet, gaat het ongemak weg.' Houd de houding van bereidheid en nieuwsgierigheid centraal — ook als je een angsthiërarchie opstelt.

Volg de cliënt

Er is geen vaste volgorde. Soms vraagt een sessie om een G-schema, soms om een metafoor, soms om stilte. De kunst is weten welk gereedschap op dit moment, voor deze cliënt, het meest dienstbaar is.

- ✔ **Onthoud:** CGT-tools zijn het meest krachtig wanneer ze de ACT-processen versterken in plaats van vervangen. De structuur van CGT en de filosofie van ACT zijn geen tegenstelling — ze zijn complementair, mits gehanteerd met therapeutisch bewustzijn.