

Tijdschrift voor vaktherapie

Praktijk
Theorie
Onderzoek
Beroep

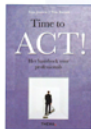
Muziektherapie en autonomie

Toegepaste relaxatie in de praktijk

De scheidslijn tussen 'ik' en 'jij' in beeldende therapie

2015

B Boeken



Time to ACT! Het basisboek voor professionals. Gijs Jansen en Tim Batink

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een nieuwe vorm van gedragstherapie. Binnen ACT leren cliënten om het zwaarte gevecht met vervelende gedachten, emoties en lichamelijke sensaties te staken en de aandacht te richten op wat men echt belangrijk vindt in het leven. Het gaat erom goed te leren omgaan met de grillen van het leven, om zo de psychologische flexibiliteit te vergroten. Als vaktherapeut dans en beweging vind ik ACT zeer bruikbaar binnen vaktherapie, vanwege de ervaringsgerichte benadering.

In het boek 'Time to ACT!' worden in de eerste negen hoofdstukken de verschillende ACT-onderdelen uitgebreid besproken, ondersteund door een veelheid aan oefeningen en metaforen (ruim 150) die goed kunnen worden gebruikt binnen vaktherapie. Na de grondige behandeling van deze ACT-processen volgen drie hoofdstukken ter ondersteuning van het toepassen van ACT in de praktijk. Tevens is een dvd bijgevoegd, waarop de schrijvers laten zien hoe zij elk ACT-onderdeel in de praktijk toepassen. Van de website kan men daarnaast gratis meer dan 50 aanvullende ACT-oefeningen en metaforen downloaden (www.timetoact.nl).

Dit boek is een aanrader voor iedereen die aan de slag wil met Acceptance and Commitment Therapy, alsook een goed naslagwerk voor degene die al met ACT werkt. Er wordt goed aandacht gegeven aan de ACT-theorie in duidelijke, begrijpelijke taal, en het boek is tevens bruikbaar als praktisch werkboek voor de praktijk.

Dus: Time to ACT creatively!

Zaltbommel: Uitgeverij Thema, 2014 (450 pagina's)

ISBN 978 90 5871 825 9

Prijs: € 49,95

Recensie geschreven door Marieke Delancy, dinstherapeut, ACT- en mindfulnesstrainer



De therapeutische relatie. Anton Hafkenscheid

Hafkenscheid, zo is uit het boek overduidelijk op te maken, is zowel in het therapeutische werk als in het wetenschappelijk onderzoek zeer goed thuis. Eind 2013 ontving hij voor zijn lezingen en publicaties de eerste Wim Trijbunprijs, uitgereikt door de Nederlandse Vereniging voor Psychotherapie. Een 'school-overslijgende' vereniging waarvan psychotherapeuten van allerlei richtingen lid kunnen worden. Ook in dit boek komt de brede blik van de auteur naar voren. Zonder een bijdrage te leveren aan (nog meer) richtingenstrijd laat hij duidelijk zien dat er vanuit verschillende kaders naar de therapeutische relatie gekeken kan worden, en hoe deze kan worden benut en gehanteerd in de therapie. Een vaktherapeut zal ook altijd te maken hebben met de verschillende aspecten van de relatie met de patiënt. In die zin is dit boek behulpzaam voor veel disciplines in de geestelijke gezondheidszorg.

Hafkenscheid schreef dit boek onder meer om het belang van de therapeutische relatie te onderstrepen en de scholing hierin te stimuleren. In de trend van protocollering en versmalling van het aanbod tot alleen therapieën die evidence-based zijn, is dit boek een fijn tegengewicht. Het nadenken over therapie, over de relatie tussen patiënt en therapeut en hoe deze 'gebruikt' kan worden ten dienste van een veranderingsproces, wordt met de kaders die Hafkenscheid geeft en de taal die hij gebruikt, naar een wetenschappelijk niveau getild. Op concreet niveau geeft hij middelen mee om te gebruiken bij het hanteren van de therapeutische relatie, zoals de voorbeelddialogen in hoofdstuk acht die bruikbaar zijn bij bepaalde thema's danwel knelpunten.

De auteur spreekt nadrukkelijk uit dat hij vindt dat psychologen al aan het begin van hun opleiding geschoold moeten worden in het omgaan met de therapeutische relatie. Hij maakt duidelijk dat er