

ACT bij OCD

Obsessieve Compulsieve Stoornis (OCD) kan een overweldigende invloed hebben op het dagelijks leven. Mensen die lijden aan OCD ervaren vaak herhalende, ongewenste gedachten (obsessies) en voelen zich gedwongen om bepaalde handelingen steeds opnieuw uit te voeren (compulsies) om hun angst te verminderen. Traditionele behandelingen hebben soms beperkte effectiviteit, waardoor er behoefte is aan aanvullende benaderingen. Acceptance & Commitment Therapy (ACT) biedt een waardevol perspectief en praktische tools voor de behandeling van OCD.

ACT combineert deze acceptatie- en mindfulnessstrategieën met Exposure and Response Prevention (ERP), de gouden standaard in de behandeling van OCD. ERP houdt in dat je jezelf geleidelijk blootstelt aan je triggers zonder de bijbehorende compulsieve handelingen uit te voeren. De hiernavolgende uitwerking geeft inzicht in de stappen van de therapie.

1. **Herkennen van OCD patronen**
Identificeer je onderliggende patronen van OCD, inclusief triggers, obsessies en compulsies. Dit bewustzijn is de eerste stap in het beheersen van de symptomen.
2. **Waarden verduidelijken**
Begrijp en definieer je kernwaarden. Deze waarden dienen als een anker en motivatie om OCD te behandelen, door je te richten op wat echt belangrijk voor je is in plaats van op de angst en compulsies.
3. **Controle loslaten**
Leer hoe je de behoefte aan controle kunt loslaten. Accepteer onzekerheid en laat het streven naar zekerheid los, omdat dit de obsessies en compulsies juist kan versterken.
4. **Acceptatie**
Oefen in het accepteren van angstige gedachten en gevoelens zonder ertegen te vechten. Dit vermindert de kracht van OCD en helpt om meer in het moment te leven.
5. **Mindfulness**
Gebruik mindfulness technieken om je bewust te worden van je gedachten en gevoelens zonder oordeel. Dit helpt om afstand te nemen van obsessieve gedachten en compulsieve handelingen.
6. **Omgaan met gedachten (cognitieve defusie)**
Leer technieken om jezelf los te maken van obsessieve gedachten (cognitieve defusie). Hierdoor kun je je gedachten zien als voorbijgaande gebeurtenissen in plaats van absolute waarheden.
7. **Zelfcompassie ontwikkelen**
Cultiveer zelfcompassie en wees vriendelijk voor jezelf. Dit is cruciaal om de

schaamte en schuldgevoelens die vaak met OCD gepaard gaan, te verminderen.

8. Kernangst begrijpen

Onderzoek en begrijp je diepste angsten die aan de basis liggen van je OCD. Dit helpt om gericht te werken aan het verminderen van deze angsten.

9. Moedig handelen (Exposure & Response Prevention)

Gebruik exposure & response prevention (ERP) technieken om geleidelijk blootstelling aan triggers op te bouwen zonder de bijbehorende compulsieve handelingen uit te voeren. Dit vermindert de angstrespons in de loop van de tijd.

10. Leven naar waarden

Integreer de hierboven genoemde strategieën om een leven te leiden dat in lijn is met je waarden en doelen, ondanks de aanwezigheid van OCD. Dit helpt om een betekenisvol en bevredigend leven te leiden ondanks de uitdagingen van OCD.

Bron: Mazza, M. T. (2020). The ACT workbook for OCD: Mindfulness, acceptance, and exposure skills to live well with obsessive-compulsive disorder. New Harbinger Publications.