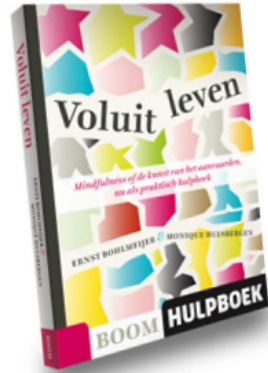


ACT blended care



Sarah Verheul
Wendy Pots

Ziekenhuis



Aandacht oefening



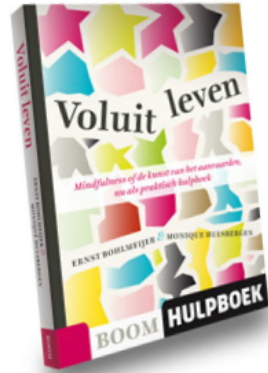
ACT in a nutshell



Basis GGZ



ACT blended care



Sarah Verheul
Wendy Pots

Ziekenhuis



Aandacht oefening



ACT in a nutshell

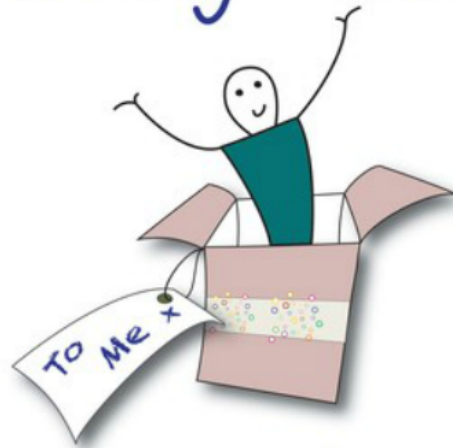


Basis GGZ



Aandacht oefening

Being Mindful



Be in the Present

 [Free Supplementary Material](#)

Psychother Psychosom 2015;84:30-36
(DOI:10.1159/000365764)

Primary outcomes	
ACT versus control	.57
ACT versus waiting list	.82
ACT versus placebo	.51
ACT versus TAU	.64

APA: ACT is evidence-based treatment of depression

A Meta-Analysis of the Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Clinically Relevant Mental and Physical Health Problems

A-Tjak J.G.L.^a · Davis M.L.^c · Morina N.^b · Powers M.B.^c · Smits J.A.J.^c · Emmelkamp P.M.G.^{b, d}

^aPsyQ, Zaandam, and ^bDepartment of Clinical Psychology, University of Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands; ^cDepartment of Psychology, University of Texas, Austin, Tex., USA; ^dCenter for Social and Humanities Research, King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia

ary Material

osom 2015;84:30-36

365764)

Therapy with Problems

ems

N.^b · Powers M.B.^c · Sm

of Clinical Psychology

Department of Psycholog

Prezi Humanities Research Ki

ACT versus c

ACT versus v

ACT versus p

ACT versus T

APA: ACT is

Relevan

 [Free Supplementary Material](#)

Psychother Psychosom 2015;84:30-36
(DOI:10.1159/000365764)

Primary outcomes	
ACT versus control	.57
ACT versus waiting list	.82
ACT versus placebo	.51
ACT versus TAU	.64
APA: ACT is evidence-based treatment of depression	

A Meta-Analysis of the Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Clinically Relevant Mental and Physical Health Problems

A-Tjak J.G.L.^a · Davis M.L.^c · Morina N.^b · Powers M.B.^c · Smits J.A.J.^c · Emmelkamp P.M.G.^{b, d}

^aPsyQ, Zaandam, and ^bDepartment of Clinical Psychology, University of Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands; ^cDepartment of Psychology, University of Texas, Austin, Tex., USA; ^dCenter for Social and Humanities Research, King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia

Primary outcomes

ACT versus control

.57

ACT versus waiting list

.82

ACT versus placebo

.51

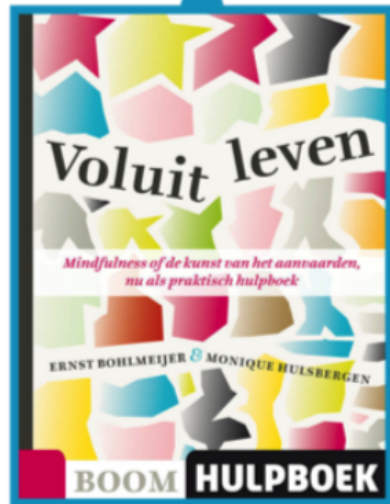
ACT versus TAU

.64

APA: ACT is evidence-based treatment of depression



Prezi



What's living to the full?

Introduction
Experiential avoidance
Mindfulness

Resources of living to the full

Acceptance
Cognitive defusion
Mindfulness

Living life to the full

Values
Commitment
Mindfulness

Ziekenhuis



1/3 deel NL chronische of
ernstige aandoening

Nieraandoeningen
Obesitas
colitis ulcerosa
Longaandoening
HIV
Ziekte van crohn
kanker
Epilepsie
Diabetes
Leveraandoening
MS

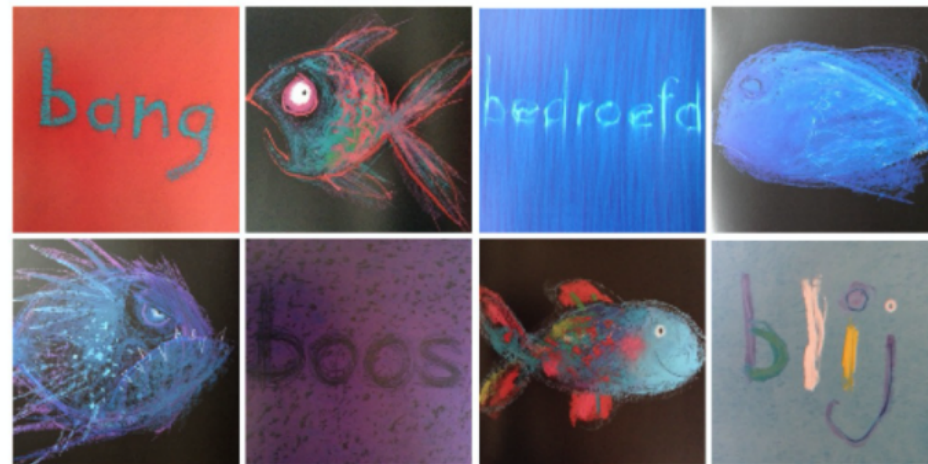
beperkingen

boosheid

somberheid angst

verdriet

rouw



Waarden oefening

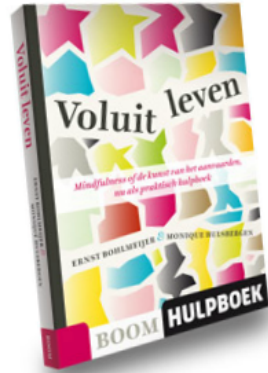


[illegible]

Defusie oefening



ACT blended care



Sarah Verheul
Wendy Pots

Ziekenhuis



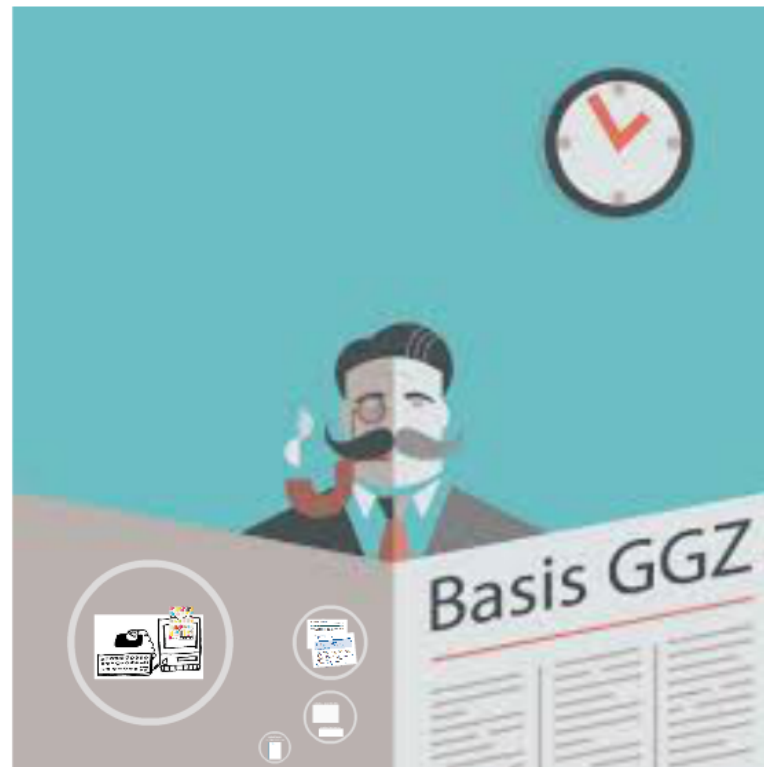
Aandacht oefening



Basis GGZ



Basis GGZ





RESEARCH ARTICLE

Open Access

Development of a web-based intervention for the indicated prevention of depression

Saskia M Kelders^{1,2*}, Wendy TM Pots¹, Maarten Jan Oskam¹, Ernst T Bohlmeijer¹ and Julia EWC van Gemert-Pijnen¹

Abstract

Background: The prevalence of

 The British Journal of Psychiatry
1-9. doi: 10.1192/bjp.bp.114.146068

Acceptance and commitment therapy as a web-based intervention for depressive symptoms: randomised controlled trial

Wendy T. M. Pots, Martine Fledderus, Peter A. M. Meulenbeek, Peter M. ten Klooster, Karlein M. G. Schreurs and Ernst T. Bohlmeijer

Background

Depression is a highly prevalent disorder, causing a large burden of disease and substantial economic costs. Web-based self-help interventions seem promising in promoting mental health.

Aims

To compare the efficacy of a guided web-based intervention based on acceptance and commitment therapy (ACT) with an active control (expressive writing) and a waiting-list control condition (Netherlands Trial Register NTR1296).

Method

Adults with depressive symptoms from the general population were randomised to ACT ($n=82$), expressive writing ($n=67$) or waiting-list control ($n=87$). The main outcome was reduction in depressive symptoms assessed with the Center for Epidemiological Studies – Depression scale.

Results

Significant reductions in depressive symptoms were found following the ACT intervention, compared with the control group (Cohen's $d=0.56$) and the expressive writing intervention ($d=0.36$). The effects were sustained at 6-month and 12-month follow-up.

Conclusions

Acceptance and commitment therapy as a web-based public mental health intervention for adults with depressive symptoms can be effective and applicable.

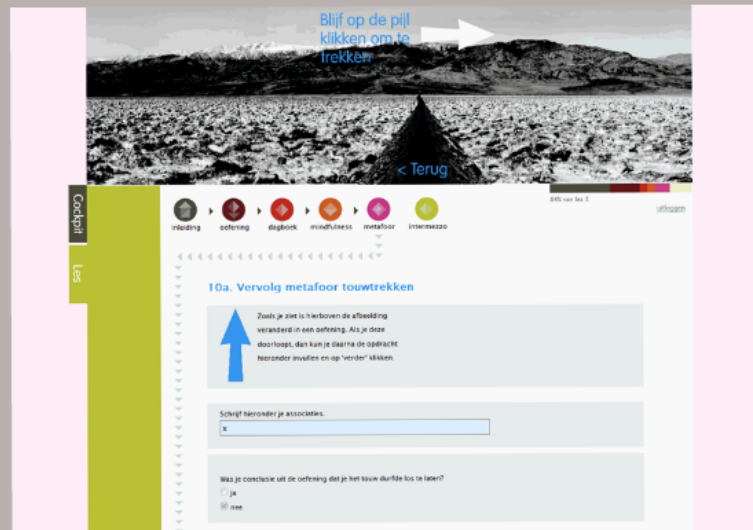
Declaration of interest

None.

Copyright and usage

© The Royal College of Psychiatrists 2015.

metafoor touwtrekken



aandachtoefening



voluit leven als blended care

Voluit leven online als blended care

Monique Hulsbergen

Langzaam maar zeker is eHealth niet meer weg te denken uit de dagelijkse ggz-praktijk. Er zijn tal van programma's ontwikkeld en er zijn veel aanbieders van eHealth actief op de markt. Misschien bent u al overgestapt op blended care of begeleiden, waarbij u online programma's combineert met uw behandelingen of coachingstrajecten. Het is ook goed mogelijk dat u vragen hebt en eHealth nog ver van u afhoudt. In dit artikel beschrijf ik een toepassing van *Voluit leven online* in de huisartsenpraktijk, Basis GGZ en coachingspraktijk.

Het programma *Voluit leven*

In 2009 publiceerde ik met Ernst Bohlmeijer het hulpboek *Voluit leven* (uitgeverij Boom). Dit boek is gebaseerd op een specifieke vorm van cognitieve gedragstherapie, namelijk acceptance and commitment therapy (ACT), gecombineerd met korte mindfulness-oefeningen. Het boek *Voluit leven* beschrijft een zelfhulpmethode die primair bedoeld is voor mensen met depressieve klachten, maar ook gaat voor mensen met angst- en spanningklachten. De cursus wordt ook toegepast binnen (groep)behandelingen in de ggz. De methode in *Voluit leven* is in vier klinische studies onderzocht aan de Universiteit Twente. De onderzoeksresultaten tonen een grote en significante afname van angst- en depressieve klachten. Bij 'artikelen' op blz. 4 staat een overzicht van de wetenschappelijke artikelen.

Voluit leven online

Het hulpboek *Voluit leven* is inmiddels omgewerkt tot een online applicatie. In deze applicatie wordt slimme technologie afgewisseld met ondersteunende elementen voor de gebruiker (geautomatiseerde feedback, angst-berichten, interactieve opdrachten, visualisaties, enzovoort). Ook deze online versie is effectief gebleken bij het verminderen van angst- en depressieve klachten (Pots et al., 2015). Een opvallend onderzoeksresultaat was ook dat ruim 80 procent van de mensen die aan *Voluit leven online* begonnen, de cursus daadwerkelijk afrendden.

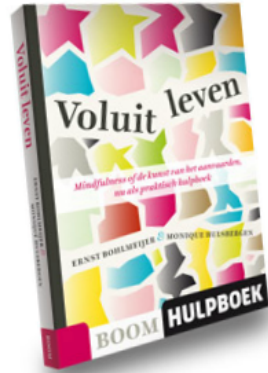
Voor wie?

De online cursus *Voluit leven* is geschikt voor mensen met spanning-, angst- en depressieve klachten. Hierin zijn drie groepen gebruikers te onderscheiden:

- 1 De mensen die de cursus zelfstandig doorlopen, dus zonder begeleiding. Deze mensen treft u niet in uw praktijk.
- 2 De mensen die er zelfstandig aan beginnen, maar gaandeweg toch hulp zoeken. Deze mensen kunnen zich voor ondersteuning bij u aanmelden.
- 3 De mensen die in behandeling zijn en van hun hulpverlener of coach het advies krijgen om de online cursus te volgen naast de *face-to-face*-gesprekken.

Verderop leest u hoe een dergelijke blended begeleiding eruit kan zien, maar eerst ga ik in op enkele algemene punten op deze vorm van begeleiding.

ACT blended care



Sarah Verheul
Wendy Pots

Ziekenhuis



Aandacht oefening



Basis GGZ





Canisius-Wilhelmina Ziekenhuis

s.verheul@cwz.nl



w.t.m.pots@utwente.nl