



MARIELLE
VAN SLEEN

COACHING & THERAPIE

Beslisboom voor huisartsen – doorverwijzing naar ACT-Therapie

Start: Heeft de patiënt last van psychische of emotionele klachten?

➔ Nee → Geen doorverwijzing nodig. Eventueel andere zorgverlener overwegen.

➔ Ja → Ga verder naar de volgende vraag.

1. Zijn de klachten primair medisch van aard?

➔ Ja → Eerst medische behandeling overwegen. ACT kan ondersteunend werken bij acceptatie en omgaan met klachten.

➔ Nee → Ga verder naar de volgende vraag.

2. Gaat het om stress, burn-out of angstklachten?

➔ Ja → ACT-therapie kan helpen om beter met stress om te gaan, piekeren te verminderen en mentale veerkracht te vergroten.

➔ Nee → Ga verder naar de volgende vraag.

3. Heeft de patiënt moeite met rouw, verlies of verwerking van ingrijpende gebeurtenissen?

➔ Ja → ACT kan helpen bij acceptatie en het hervinden van richting en betekenis.

➔ Nee → Ga verder naar de volgende vraag.

4. Voelt de patiënt zich vastzitten in negatieve denkpatronen of perfectionisme?

➔ Ja → ACT kan helpen bij het loslaten van belemmerende gedachten en ontwikkelen van meer flexibiliteit.

➔ Nee → Ga verder naar de volgende vraag.

5. Ervaart de patiënt langdurige somberheid zonder duidelijke medische oorzaak?

➔ Ja → ACT kan ondersteunen bij het hervinden van motivatie en betekenisvolle acties ondernemen.

➔ Nee → Ga verder naar de volgende vraag.

6. Heeft de patiënt moeite met het maken van keuzes in werk of leven?

➔ Ja → ACT helpt bij het verkennen van persoonlijke waarden en het zetten van concrete stappen.

➔ Nee → Ga verder naar de volgende vraag.

7. Heeft de patiënt last van chronische pijn of onbegrepen lichamelijke klachten?

➔ Ja → ACT helpt bij het omgaan met pijn en vergroot de psychologische flexibiliteit.

➔ Nee → Geen doorverwijzing nodig, mogelijk andere ondersteuning overwegen.

Eindpunt: Doorverwijzing aanbevelen?

✓ Bij ten minste één 'Ja' → Overweeg doorverwijzing naar ACT-therapie

✗ Bij uitsluitend 'Nee' → Andere zorgverlener of aanpak kan passender zijn

✉ Vervolgstep: Huisarts kan patiënt informeren over ACT-therapie en eventueel contact opnemen voor overleg of doorverwijzing.