

‘De vlam van iemand raken. Dat is het mooiste.’

30

M. van Griensven

Communicatieadviseur

Silvia Bloemberg en Dorian Swijtink zijn beiden GZ-psycholoog, supervisor en ACT-opleiders. De Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een vorm van gedragstherapie die bij zowel jongeren als volwassenen kan worden toegepast. ACT biedt lessen voor het leven en helpt je omgaan met de nare kanten van het bestaan die er altijd zullen zijn. Ook verpleegkundig specialisten kunnen ACT inzetten bij mensen die vanwege psychische of lichamelijke klachten vastlopen. Wat is ACT precies?

Ruim tien jaar geleden maakten Silvia en Dorian kennis met ACT. Wat hen aansprak in ACT is de focus op waardengericht hulpverlening. De verpleegkunde richt zich op het omgaan met de gevolgen van ziekte en kwetsbaarheid en op het optimaliseren van de kwaliteit van leven. Vragen naar iemands waarden en wat betekenisvol is, staat meestal niet op de voorgrond in een behandeling. ACT doet dat wel en biedt mogelijkheden om minder bezig te zijn met de klachten en meer met wat iemand belangrijk vindt in zijn leven. Door vanuit waarden te onderzoeken hoe iemand zijn leven – ondanks kwetsbaarheid of beperking – op een zinvolle wijze richting en inhoud kan geven, wordt zijn psychologische flexibiliteit vergroot (zie kader ‘Acceptance and Commitment Therapy’).

Acceptance and Commitment Therapy

De ‘Acceptance and Commitment Therapy’ helpt je om op een flexibele en bewuste manier om te gaan met de obstakels die je tegenkomt (*acceptance*), zodat je kunt blijven investeren en stappen kunt zetten naar een voor jou waardevol leven (*commitment*).

Kort gezegd kent ACT twee uitgangspunten die bij het leven en het mens-zijn horen, waar we allemaal mee moeten dealen:

- 1 Het leven zit vol met tegenslagen waarover we niet altijd controle hebben (*‘shit happens’*).
- 2 We worden vaak geconfronteerd met nare gedachten en gevoelens.

Bij ACT staan twee vragen centraal:

- 1 Wat vind jij belangrijk of waardevol in het leven en wat voor persoon wil jij zijn?
- 2 Wat staat jou hierbij in de weg? In welke situaties, nare gedachten of gevoelens ben je zo verstrikt geraakt, dat je dingen doet die niet helpen richting dat gewenste leven?

ACT is dus niet zozeer gericht op het verminderen van klachten, maar op het ontwikkelen van veerkracht richting een betekenisvol leven.

ACT is in de jaren 80 van de vorige eeuw ontwikkeld door professor Steven Hayes, Kirk Strosahl en Kelly Wilson. De filosofische en theoretische fundamenten van ACT zijn het ‘Functioneel Contextualisme’ en de ‘Relational Frame Theory’. Hayes (1999) laat hiermee onder meer zien hoe groot de impact van onze taal is op ons gedrag en bij het ontstaan van problemen (zie ook de literatuurlijst).



Foto: Merel Waagmeester

Metaforen

Dorian en Silvia zijn werkzaam bij Stichting Mindfit, basis-ggz van de Dimence Groep en ontwikkelden een (groeps)aanbod voor zowel jongeren als volwassenen. Naar aanleiding van een gesprek met Hogeschool Saxion, waarin zij aangaven een toename te zien van het aantal studenten dat vastliep, ontwikkelden zij een ACT-groepsprogramma op maat voor jongeren om de mentale veerkracht te versterken. De groepsbehandeling sluit aan bij de leefwereld van jongeren, met passende oefeningen, muziek en eigen beeld- en videomateriaal.

Ook bedachten Dorian en Silvia metaforen om mee te werken. Silvia legt uit: 'ACT werkt vaak met metaforen als leidraad in het gesprek: is dat wat jij doet, werkend voor jou? Beelden zeggen meer dan 1000 woorden en blijven beter hangen. De springplankmetafoor (zie kader) is de rode draad in onze behandeling.'

Springplankmetafoor

Stel je voor: je staat boven op een hoge springplank en ziet ver onder je het water waar je graag naartoe wilt. Het water staat symbool voor wat jij waardevol vindt in het leven. Maar als je wilt springen komen er allemaal gedachten in je op die je ervan weerhouden om te springen: 'Niet doen! Straks val je verkeerd en doe je jezelf pijn of word je uitgelachen door de mensen beneden.'

Als je deze gedachten heel serieus gaat nemen en erin verstrikt raakt, dan is de kans groter dat je de sprong naar het water

niet maakt, maar de trap terugneemt. Op zich is dat niet verkeerd. Maar als je onderaan de trap merkt dat je baalt, omdat je eigenlijk wel had willen springen, dan gaat het schuren.

ACT daagt je uit om op de springplank te blijven staan en in de pausstand te gaan. Wat merk ik? Wat voel ik? Hoe reageert mijn lichaam, wat zegt mijn hoofd? Wat houdt mij tegen? Vervolgens word je uitgenodigd om te experimenteren met ander gedrag. Probeer eens te springen terwijl je benen bibberen. Springen terwijl je je bewust bent van je angst. Dat vraagt soms heel veel moed.

De kracht van ACT

Veel bestaande behandelingen werken vanuit cognitie, maar verstand is niet altijd de beste raadgever, zegt Dorian. 'Wat zegt je hart? Wie wil je zijn? Wat is voor jou belangrijk in het leven? Die vragen staan in onze behandelingen centraal. Ik maak daarbij vaak de vergelijking met een taxi. Wanneer je een taxichauffeur aanhoudt, vraagt hij waar je heen wilt, hij vraagt niet waar je vandaan komt en ook niet waar je niet heen wilt. Als je niet weet waar je naartoe wilt, dan kom je niet in beweging. Als je kunt aansluiten bij iemands diepste verlangens, dan raak je zijn kern.'

In de behandeling gaan Dorian en Silvia op zoek naar datgene waardoor je niet doet wat je diep vanbinnen wenst: Welke gevoelens en gedachten staan in de weg? Wanneer raak je daarin verstrikt en hoe ga je daarmee om? Dorian: 'We spelen en oefenen met andere gedragspatronen en gaan vooral ervaren wat dat met je doet.'

Oefening: Geef je verstand een naam

Binnen ACT leer je om de gedachten waarin je verstrikt kunt raken op een afstand te bekijken en minder serieus te nemen. Deze gedachten kunnen je namelijk weghouden bij dat wat je werkelijk wenst in het leven (cognitieve defusie). Een van de oefeningen is om het verstand een naam geven, als een overbezorgde vriend die adviezen geeft. In de begeleiding van cliënten stel je de simpele vraag: 'Wie is hier nu aan het woord? Is dat ... (naam verstand) die jou adviezen geeft?' Een passende quote hierin is: je hebt gedachten, maar je bent niet je gedachten (zie ook het kader: 'Als Popeye tegen me praat').

Ook wij als trainers staan meerdere keren per dag op onze springplank met allerlei gedachten en ons verstand, die ons als raadgevers adviezen geven en proberen te behoeden voor pijnlijke situaties of mogelijk falen. Zo heet het verstand van Silvia 'Willem' (te zien op de foto) en die van Dorian 'Miep'. Als het verstand weer eens bezig is ons te beschermen voor mogelijk gevaar of falen, dan bedanken we ons verstand hiervoor: 'Dank je wel Willem, dat je zo meedenkt!' en richten onze aandacht weer op wat we wensen. Als we de beschermende adviezen van Willem en Miep te serieus hadden genomen, dan was dit artikel mogelijk nooit verschenen. Maar diep vanbinnen wensten we anderen te enthousiasmeren over ACT.

Praktijkvoorbeeld: 'Als Popeye tegen me praat'

'Ik ben naar een ACT-groepsbehandeling verwezen omdat ik last had van depressieve gevoelens. Ik vond het leuk om samen met leeftijdsgenoten te zijn, maar ik zat er wel echt voor mezelf. Ik dacht vaak negatief over mezelf en daar wilde ik aan werken. De oefening die me goed heeft geholpen is om je gedachten te zien als een fictief persoon. Je geeft je verstand een passende naam, als een derde persoon. Ik koos de naam Popeye, een stoere kerel die alles aankan en geen hulp nodig heeft. Popeye weerhoudt me ervan kwetsbaar te zijn. Ik gebruik deze oefening nog steeds. Als ik me soms groter voordoe dan ik ben, bedenk ik dat Popeye tegen me 'praat' Dat helpt om afstand te nemen en ruimte te maken voor mijn echte gevoel.

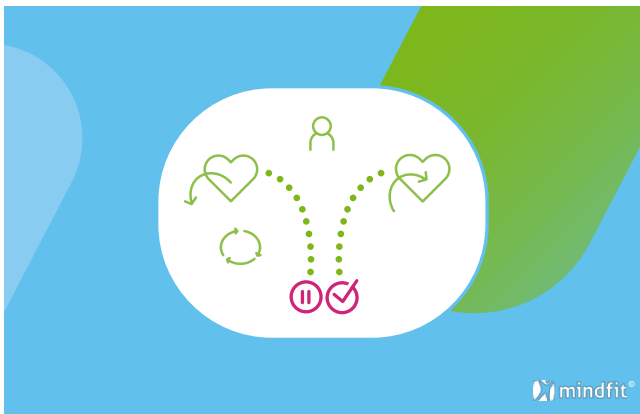
Een andere oefening die me echt is bijgebleven is touwtrekken met je eigen gedachten. Ik vond het lekker om fysiek bezig te zijn tijdens de bijeenkomst. Ik kreeg echt het gevoel van: yes, ik ga dit doen, ik ga dit winnen! Er viel een enorme spanning van me af toen ik mijn gedachten kon loslaten en ik als winnaar overbleef.

Kyan Hartskeerl, 21 jaar, student verpleegkunde

Pauzeknop

Naast de metafoor wordt in de behandeling gebruikgemaakt van het pauze-keuzemodel dat Dorian en Silvia ontwikkelden (zie kader 'Pauze-keuzemodel'). Dorian: 'ACT is vooral een kwestie van oefenen en ervaren, maar het is ook goed om ruimte te maken voor theorie. Zo krijgen cliënten inzicht in hoe gevoelens, gedachten en gedrag samenhangen en kijken we samen naar de vraag: hoe zit dat bij jou?'

De vraag: 'Wat is van waarde in jouw leven?' brengen we daarbij direct ter sprake. Welk focuswoord hoort bij jouw 'water' onder de springplank: zelfliefde, avontuur, verbinding? Soms vragen we cliënten een moodboard te maken. Die opdracht wordt vaak met toewijding opgepakt, van digitale



Het Pauze-Keuze Model© Mindfit, Dimence Groep

versies tot ouderwets knip- en plakwerk. Het mooiste is als we iemand zien glunderen zodra hij in contact komt met wat hij diep vanbinnen wenst. Dat motiveert om andere patronen te gaan uitproberen.'

Pauze-keuzemodel

Het pauze-keuzemodel is een helder en toegankelijk werkmodel voor cliënt en professional. In het model worden enerzijds onderliggende processen van het ontstaan van psychische klachten inzichtelijk gemaakt. Anderzijds helpt het model de cliënt om zijn focus helder te krijgen op dat wat er werkelijk toe doet in zijn leven en om daarbij zijn hart te volgen.

Het pauze-keuzemodel is naast een werkmodel ook een levensvisie. In het model staan vijf vragen centraal:

- 1 Wat is voor jou betekenisvol in het leven en hoe wil jij zijn als persoon?
- 2 Welke obstakels houden jou hierin tegen of staan jou in de weg? Denk aan nare gedachten, gevoelens of situaties.
- 3 Wat doe jij om hiermee om te gaan, en helpt jou dit (op de lange termijn) richting jouw wensen?
- 4 Ben je bereid om te vertragen, op te merken en open te staan voor wat er op dit moment binnen en buiten jou afspeelt? Ben je bereid om jezelf op PAUZE te zetten en weer bewuste KEUZES te maken richting jouw wensen?
- 5 Welke vaardigheden wil jij hiervoor ontwikkelen? Denk aan anders leren omgaan met nare gedachten en gevoelens, maar ook experimenteren met nieuw gedrag, zelfs als dat buiten je comfortzone is?

Het pauze-keuzemodel normaliseert het ervaren van psychische klachten en bevordert de veerkracht van mensen om met pijn in het leven om te gaan. Niet de klacht staat centraal, maar de mens en zijn waarden.

Pauzeknopoefening

De negen 'pauzeknopoefeningen' die het groepsprogramma ondersteunen zijn voor iedereen toegankelijk en gemakkelijk toe te passen. De oefeningen helpen jezelf stil te zetten, te vertragen, op te merken wat er is en je focus opnieuw te richten. Dat kan op ieder moment van de dag. Je kunt je 'aandachtsspier' trainen. Hoe meer je het doet, hoe makkelijker het wordt. Je hoeft er niet eens een half uur voor te gaan zitten, het kan gewoon tijdens je lunchpauze of een wc-bezoek. Zo maak je pauze-keuzemomenten onderdeel van het leven van alledag.

Vind hier de playlist met de negen pauzeknopoefeningen, scan de QR-code:



Breed inzetbaar

Dorian en Silvia ontwikkelden ook voor volwassenen een programma. Dat was geen ingewikkelde stap, vertelt Dorian: 'We zijn allemaal mensen. Er is daarom veel overlap in de opzet, alleen gebruiken we bij de behandeling voor volwassenen soms andere voorbeelden en andere taal.'

ACT wordt in individuele gesprekken gebruikt, maar past ook goed in groepsbehandelingen. Dorian en Silvia halen daar veel energie uit. Silvia: 'Er gaat kracht uit van de groepsdynamiek. In het begin is het voor iedereen erg spannend, maar al snel ervaren de deelnemers dat zij niet de enigen zijn die problemen ervaren. Ze steunen en motiveren elkaar en dat werkt soms beter dan wat een behandelaar zegt. Als behandelaar doen we met alles mee, dat werkt heel normaliserend. Door de interactie in de groep ontstaat commitment. We zien dat terug in een hoge opkomst.'

De inzet van ACT is trans-diagnostisch, voorbij DSM-5-classificaties, legt Silvia uit: 'ACT past in een behandeling in zowel de basis-ggz als specialistische ggz, maar ook prima in trainingen in het sociaal domein of in somatische zorg. In het Integraal zorgakkoord (IZA) wordt de ontwikkeling naar passende, waardegedreven zorg genoemd, met ruimte voor ervaringsleren, veerkrachtverhogend en niet-klachtgericht. ACT sluit exact aan op die vraag.'

Practice what you preach

Om ACT in te kunnen zetten voor cliënten of patiënten moet je eerst jezelf onderdompelen in het gedachtengoed, zodat je naast kennis ook ervaring met ACT opdoet. ACT is, zoals het Engelse woord al aangeeft, iets wat je doet. Durf jij als behandelaar ook kwetsbaar en onzeker te zijn, je twijfels te hebben of het ook even niet te weten?

Dorian en Silvia ervaren bewust dat ACT ook over je persoonlijke leven gaat. Zij doorleven ACT en met hun eigen levensvragen verschillen ze niet van andere mensen. Dorian vertelt met enige emotie in haar stem: 'Op mijn 30ste werd ik ziek. Ik had last van ernstige reumatische klachten, ik had veel pijn en er kwamen nog darmklachten bij. Ik was moeder van een jong gezin, maar lag dagen op de bank en daar was ik ongelukkig mee. Ik was in verzet, dit was niet de moeder die ik wilde zijn. Ik was kritisch en streng naar mezelf en er ging veel energie zitten in de worsteling met de vraag wat ik nog waard was. Toen ik leerde uit verzet te gaan, me over te geven en mijn verdriet, boosheid en onmacht toe te laten, kreeg ik meer rust. Ik durfde met compassie naar mezelf te kijken. Ook als ik fysiek niet actief ben, kan ik liefdevol aanwezig zijn als moeder en kan ik mijn kinderen aandacht geven, samen tv kijken, huiswerk maken en plezier hebben. Verder besloot ik te blijven werken, al was het maar twee uurtjes per dag. Werk is zingevend in mijn leven, dus die keuze heb ik bewust gemaakt. Door de strijd te staken, hield ik energie over om dat te kunnen doen.'



Foto: Merel Waagmeester

Ook Silvia heeft een mooi voorbeeld van hoe belangrijk ACT is in haar persoonlijke leven. Sterker nog, zonder ACT zou ze nu geen behandelgroepen geven. 'Ik heb lang last gehad van bloosangst,' blikt Silvia terug. 'Ik vermeed voor groepen te staan of probeerde te controleren. Toch besloot ik groepsbehandelingen te gaan doen, omdat daar mijn passie ligt. So *be it*, dacht ik en leerde, mét al die angst, trainingen te geven en het nog leuk te vinden ook!'

Voor zowel Dorian als Silvia is zelfcompassie een belangrijke levensvaardigheid. 'Met compassie naar jezelf en naar anderen kijken is verbindend. Als je compassie kunt hebben met jezelf, wordt iedereen daar beter van, want het begint toch echt bij jezelf.'

Dorian: 'Ik moet ineens denken aan een deelnemster die altijd binnen de lijntjes kleurde en besloot haar gedachten niet meer zo serieus te willen nemen. Ze ging voor de groep staan en zong als een ware operazangeres alle gedachten die door haar heen gingen voor de groep. Het was de grootste stap buiten haar comfortzone die ze ooit had gemaakt. Deze ervaring staat nu in haar hersens gegrift. Zij kreeg een staande ovatie.'

Praktijkvoorbeeld: 'Focus op Care'

'ACT past mij als een jas. Het spreekt mij aan omdat het meer gericht is op een zinvol leven leiden waar je tevreden mee bent, dan op het wegnemen van klachten. Cliënten in langer durende, herstelgerichte zorg geeft dat vaak herkenning en ook opluchting. Hun klachten zijn niet zomaar weg, ze mogen er zijn.

Tegelijkertijd stel ik de vraag: waar wil je naartoe? Ik gebruik de springplankmetafoor in gesprekken, soms al bij de intake. Waarom ben je hier, waar wil je heen? Je hoeft daarbij niet meteen van de hoge duikplank springen, je mag ook vanaf het startblok of vanaf de kant. Zo maken we grote doelen klein en concreet. Welke kleine stap zet jij vandaag richting je doel? ACT is gericht op actie en op het hier en nu. Daarom geeft werken met ACT mij energie.

Ik gebruik ACT ook voor mensen met milde klachten. Het sluit goed aan bij positieve psychologie en biedt ruimte aan de ontwikkeling dat niet alles wegbehandeld of opgelost kan worden. De focus op *care* in plaats van *cure* past goed bij mijn vak. Iedereen heeft krassen op de ziel, maar hoe blijf je op koers naar wat je wilt? ACT is gericht op herstel van balans zodat je je leven kunt leven en is daarmee voor iedereen geschikt.

Persoonlijk maak ik ook gebruik van het pauzekeuzemodel. Even een pas op de plaats, hoe zit ik erbij, wat voel ik in mijn lijf? Het helpt mij dan om het op te schrijven, dat dwingt me tot rust. Pas daarna doe ik een mindfulnessoefening. Dat kan een van de pauzeknop-oefeningen zijn en ook de VGZ-app biedt veel mogelijkheden.'

Jelly Wenning, verpleegkundig specialist

Training voor verpleegkundig specialisten

Dorian en Silvia bieden een training Basisvaardigheden ACT voor behandelaren. Deze training is geschikt voor verschillende beroepsgroepen zoals vaktherapeuten, psychologen, artsen, praktijkondersteuners, verpleegkundigen en verpleegkundig specialisten. Hoe gevarieerder de groep, des te leuker het is, vertelt Silvia: 'Je leert van elkaar, je verbreedt je blikveld. Hoe inspirerend is het om vanuit een andere invalshoek naar cliënten te kijken? We bieden veel ruimte voor eigen inbreng en persoonlijke aandacht. De training duurt vier dagen en levert voor leden van V&VN 26 accreditatiepunten op.'

Ook Dorian is enthousiast over wat de cursus brengt. 'Je kunt de kennis en vaardigheden die je leert direct toepassen in de dagelijkse praktijk. Zowel op je werk als in je persoonlijk leven, want bij ACT neem je jezelf mee. We hebben allemaal onze sores, we maken allemaal nare dingen mee. We zijn dus allemaal ervaringsdeskundigen als het gaat om leren omgaan met pijn, angst of twijfel. Als behandelaar stel je je daarom gelijkwaardig op. Je doet mee met de oefeningen en opdrachten. Je hebt een open en nieuwsgierige houding en durft je te laten zien en te laten raken. En niet minder belangrijk: er mag gelachen worden! Oefenen met ACT is vooral ook erg leuk.'

Voor studies en informatie over ACT, ga naar <https://contextualscience.org/act>.

Voor meer informatie over de basistraining ACT, ga naar <https://www.mindfit.nl/act>.

Literatuur

- 1 Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG. Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change. New York, USA: The Guilford Press. A division of Guilford Publications, Inc; 1999.
- 2 Harris R. Getting unstuck in ACT. A clinician's guide to overcoming common obstacles in Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger Publications, Inc.; 2013.
- 3 Harris R. ACT made simple, second edition. An easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger Publications, Inc.; 2019.
- 4 Harris R. Act in de praktijk. Een heldere en toegankelijke introductie op Acceptatie- en commitmenttherapie. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers; 2020.