

ACT IN ACTIE

eMagazine 2021



"Van Klacht naar Veerkracht"

*"Between stimulus and
response there is a
space. In that space is
our power to choose
our response."*

– Viktor Frankl



Welkom

Welkom bij de eerste editie van het ACT in Actie eMagazine!

ACT in Actie – Cursus & Opleiding is in 2012 begonnen met het ontwikkelen en gratis delen van ACT-materiaal. In 2019 zijn we in aanvulling hierop gestart met het regelmatig posten van relevante ACT-berichten in de nieuwe rubriek ACT-nieuws, om zo de meest interessante informatie rondom Acceptance and Commitment Therapy voor een breder publiek beschikbaar te maken. Ter ere van het 9-jarig bestaan van ACT in Actie hebben wij uit de ruim 70 geschreven artikelen een selectie gemaakt en gebundeld in deze eerste editie van het ACT in Actie eMagazine. De volgende thema's komen aan bod:

- ACT: Verbreding & Verdieping
- Toepassingsgebieden
- Oefeningen & Metaforen
- Artikelen & Boeken
- Veelgestelde Vragen & Antwoorden

Waar ACT in Actie – Cursus & Opleiding in 2012 begon als eenmansbedrijf, is dit anno 2021 uitgegroeid tot de grootste ACT-opleider van Nederland met een docententeam van meer dan 10 docenten met een grote diversiteit aan expertises. In 9 jaar tijd hebben we reeds meer dan 1500 deelnemers mogen opleiden!

Ook qua aanbod zijn we gegroeid; naast de doorontwikkeling van de vijfdaagse ACT-basiscursus (geaccrediteerd voor meer dan 10 beroepsgroepen) hebben we ook een driedaagse ACT-verdiepingscursus ontwikkeld. In 2020 zag de ACT in Actie - Academy het licht met onder andere de Online ACT-basiscursus en diverse Masterclasses en Microcursussen. En tenslotte is 2021 het startpunt van een gloednieuwe specialisatie cursus ACT & Slapen en zal Positieve Psychologie volgen in 2022.

Wij hebben zin in een ACTief jaar en hopen jullie middels dit eMagazine te kunnen informeren over, alsook te kunnen enthousiasmeren voor deze mooie therapievorm!

Hartelijke groet, Tim
(namens het hele ACT in Actie-team: Roy, Anique,
Frederiek, Rafke, Aline, Maarten, Barbara, Rianne, Sascha, Rien, Jarl & Yara)

Uitgegeven door: ACT in Actie –
Cursus en Opleiding

Auteur: Tim Batink
Design: Vayara

Copyright
© 2021, Tim Batink

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver. Hoewel dit eMagazine zorgvuldig is samengesteld, aanvaarden schrijver noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit magazine.



INHOUD

Acceptance and Commitment Therapy - Verbreiding en Verdieping

Wat is ACT?	4
ACT als transdiagnostische behandeling	5
Update Evidence Base voor ACT – Meer dan 400 RCT's!	6
ACT vanuit het twee-continuamodel bekeken:	7
Psychopathologie & Welbevinden	9
Een alternatief voor Geluk – Eudaimonia	10
ACT en de kracht van Taal	11
RFT voor meer precisie in ACT: Verbale Functieanalyse	12
ACT-casusconceptualisatie: Drie vragen per ACT-proces	13
ACT-diagnostiek : Vier Vragen Methodiek	14
Practice what you Preach – ACT op drie niveaus	15
Ervaringsgericht werken met ACT – Niet alleen voor de cliënt!	16
Waar kan ik een ACT-therapeut vinden?	17
ACT-intervisie : Portland Model	18

Acceptance and Commitment Therapy - Toepassingsgebieden

ACT en de behandeling van Slapeloosheid	20
ACT in de POH-GGZ – Ervaringen en Adviezen	21
ACT & Sportpsychologie	22
ACT & Psychomotorische Therapie – Acta Non Verba, geen woorden maar daden	24
ACT ter versterking van een CGT-behandeling	25
Contextuele Schematherapie: het beste van meerdere werelden	27
Online ACT-behandeling – Voorwaarden & Tips	28
ACTief omgaan met Corona	30

Acceptance and Commitment Therapy - Oefeningen en Metaforen

Overzicht gratis ACT-oefeningen & metaforen (meer dan 100!)	37
Audio-materiaal (ACT-oefeningen)	38
Micro-videocursus ACT	39
Time to ACT! – Ondersteunend Materiaal	40
ACT-Auntie : Gratis ACT-illustraties en Video's	41
Nieuwe ACT-oefening (Zelfbeeld)	42
Feestdagen – Ook warmte en compassie voor jezelf	43
Investeren in jezelf buiten je comfortzone : “De Bold Move”	44
ACT-app's ter ondersteuning van een ACT-behandeling	45

Acceptance and Commitment Therapy - Artikelen & Boeken

Acceptance-based interventies effectief bij Stoppen met Roken en Gewichtsverlies	48
Acceptance and Commitment Therapy & eHealth	49
Psychologische Flexibiliteit bij Positief ouder worden	50
Pivot Towards What Matters – De kern van het nieuwe ACT-boek van Steven Hayes	51
Innovations in Acceptance and Commitment Therapy – Boekbespreking	52

Veelgestelde Vragen & Antwoorden

Veelgestelde ACT-Vragen & Antwoorden – Blog 1/5: Theoretische Basis ACT	54
Veelgestelde ACT-Vragen & Antwoorden – Blog 2/5: Creatieve Hopeloosheid & Acceptatie	55
Veelgestelde ACT-Vragen & Antwoorden – Blog 3/5: Defusie, Zelf als Context & Hier en Nu	56
Veelgestelde ACT-Vragen & Antwoorden – Blog 4/5: Waarden & Toegewijd Handelen	58
Veelgestelde ACT-Vragen & Antwoorden – Blog 5/5: Psychologische Flexibiliteit & ACT-casusconceptualisatie	60

Cursusaanbod

Introductieworkshop ACT	64
ACT-basiscursus	65
Online ACT-basiscursus	67
ACT-verdiepingscursus	70
ACT & Slapen	72
Positieve Psychologie	74
ACT in Actie – Academy : Professional Access	76
Supervisie	78



Acceptance and Commitment Therapy

Verbreiding en Verdieping

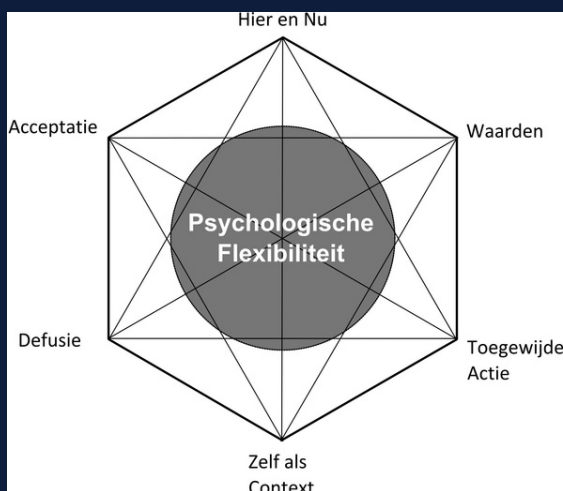




Wat is ACT?

Publicatiedatum: 28-01-2021

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Wilson & Strosahl). Dit is een derde generatie gedragstherapie die cliënten helpt om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die ze tegenkomen (Acceptance), zodat men kan blijven investeren in de dingen die ze écht belangrijk vinden (Commitment). ACT bestaat uit zes verschillende processen / vaardigheden, vaak uitgebeeld in de ACT-hexaflex:



Acceptatie: Ruimte maken voor vervelende ervaringen

Defusie: Afstand nemen van je gedachten

Het Zelf: Flexibel omgaan met je zelf(beeld)

Hier en Nu: Aandacht voor het Hier en Nu

Waarden: Stilstaan bij wat je echt belangrijk vindt

Toegewijd Handelen: Investeren in je waarden

Deze ACT-vaardigheden zorgen er samen voor dat iemand psychologisch flexibeler wordt. Het doel van ACT is dus niet zozeer het reduceren van klachten, maar het ontwikkelen van persoonlijke veerkracht. Bij ACT wordt er veel gebruikt gemaakt van metaforen en oefeningen; men ontwikkelt zo op een ervaringsgerichte manier de verschillende ACT-vaardigheden.

Werkt ACT?

ACT is in de Verenigde Staten erkend als evidence based therapy voor de depressieve-stoornis, verschillende angststoornissen, dwangstoornis, psychose en chronische pijn (APA Research Supported Treatment List). Tenslotte is ACT effectief gebleken bij het vergroten van het algemeen welzijn van een cliënt; er hoeft dus geen sprake te zijn van psychopathologie om baat te hebben bij deze therapievorm.

Meer over ACT?

Wilt u meer weten over ACT? Zie [hier](#) een korte video voor een toegankelijke introductie van ACT. Klik [hier](#) voor een uitgebreid introducerend artikel met betrekking tot ACT alsook het theoretische fundament van deze therapievorm.



ACT als transdiagnostische behandeling

Publicatiedatum: 17-02-2020

De huidige klinische praktijk, alsook het wetenschappelijk onderzoek wordt gedomineerd door een stoornis-specifieke benadering. Symptomen worden geclusterd in DSM-5 classificaties (Of ICD-10/11), waarna er vervolgens onderzoek wordt gedaan naar effectieve interventies voor de verschillende classificaties c.q. stoornissen. Dit is het uitgangspunt voor onze evidence based behandelingen. En hoewel de waarde van deze evidence based behandelingen niet wordt betwist, zijn er wel kritische kanttekeningen te plaatsen bij deze stoornis-specifieke benadering.

De manier waarop wij deze stoornissen conceptualiseren, namelijk middels clustering van een aantal symptomen, leidt in de praktijk tot grote overlap tussen de verschillende stoornissen (gezien gelijke symptomen bij verschillende stoornissen voorkomen). Hierdoor hebben meer dan de helft van de patiënten naast hun primaire stoornis één of meerdere comorbide stoornissen. De vraag is echter of deze ook allemaal een eigen unieke etiologie (ontstaansgeschiedenis) hebben die apart dienen te worden aangepakt middels een stoornisspecifieke behandeling.

Een alternatieve benadering betreft de transdiagnostische benadering. Deze kijkt stoornisoverstijgend naar de onderliggende processen waaruit de verschillende klachten voortkomen alsook naar de processen die de klachten in stand houden.

Voorbeelden van mogelijke transdiagnostische processen die waarschijnlijk een rol spelen bij een veelheid aan psychische stoornissen zijn: piekeren/rumineren, experiëntiële vermijding, aandacht & emotieregulatie.

Deze transdiagnostische benadering is relatief nieuw, op het moment van schrijven zijn er dan ook nog geen evidence based behandelingen voorhanden voor deze processen. Wel zijn er een aantal interventies ontwikkeld welke zich specifiek richten op deze processen (i.p.v. een specifieke stoornis). Voorbeelden hiervan zijn het Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders en de Rumination-Focused CBT. Ook vanuit het wetenschappelijk onderzoek is er een model ontwikkeld dat als leidraad kan worden gebruikt om de onderzoeksfocus meer op deze onderliggende processen te richten (RDoC-model).

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) kan worden gezien als een transdiagnostische behandeling. Hoewel deze vanuit onderzoek als evidence based behandeling is aangemerkt voor verschillende stoornissen, richt ACT zich op een aantal van de eerdergenoemde onderliggende processen, te weten experiëntiële vermijding alsook de cognitieve fusie. Vanwege de focus op deze transdiagnostische processen kunnen we ook begrijpen waarom ACT als therapie breed inzetbaar is bij een verscheidenheid aan stoornissen (en waarschijnlijk ook effect heeft op de andere aanwezige comorbide stoornissen).



Update Evidence Base voor ACT – Meer dan 400 RCT's!

Publicatiedatum: 28-02-2020

Alweer een half jaar geleden hebben wij een blogpost geschreven aangaande de evidence base voor Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Gezien er in de tussentijd alweer veel nieuwe onderzoeken zijn verschenen, willen wij middels deze huidige post graag weer even een update geven over de stand van zaken. Op het moment van schrijven zijn er reeds meer dan 400 Randomized Controlled Trials uitgevoerd! Klik [hier](#) voor het volledige overzicht van de uitgevoerde ACT-RCT's. Er is reeds wetenschappelijke ondersteuning voor ACT bij (zie ook [Research Supported Treatment Lijst](#) van de APA):

- Chronische pijn (strong support)
- Depressieve stoornis (modest support)
- Verschillende angststoornissen (modest support)
- Dwangstoornis (modest support)
- Psychose (modest support)

Gezien het grote aantal studies kunnen meta-analyses en systematische reviews ons helpen om overzicht en inzicht te krijgen in de onderzoeksresultaten aangaande de effectiviteit van ACT (deze bundelen de resultaten uit de verschillende RCT's). Uit de meta-analyse van Hacker et al (2016), blijkt dat ACT een effectieve interventie is bij angststoornissen en stemmingsstoornissen. Dit komt overeen met resultaten van een eerdere meta-analyse van A-tjak en collega's (2015); daar kwam naar voren dat ACT een effectieve interventie is voor angststoornissen, stemmingsstoornissen, verslaving & somatische problematieken.

Meer recent zijn er meta-analyses en reviews verschenen die zich hebben gefocust op één specifieke doelgroep:

- Stemming (Bai et al, 2020)
- Chronische pijn (Veehof et al, 2017; Hughes et al, 2017; Feliu-Soler et al, 2018; Lin et al, 2019; Haugmark et al, 2019; Vowles et al, 2020; Hegarty et al, 2020)
- Kanker (Mathew et al., 2020)
- Fysieke Activatie (Yildiz, 2020; Pears et al, 2020)
- Slaap (Salari et al, 2020)
- Gewicht (Lawlor et al, 2020)
- Eetstoornissen, problematisch eetgedrag & lichaamsbeleving (Linardon et al, 2019)
- Middelen afhankelijkheid (Lee et al, 2015; Byrne et al, 2019)
- Psychose (Yildiz, 2020; Li et al, 2020, Brown et al, 2020*)
- Mensen met een verstandelijke beperking (Patterson et al, 2019)
- Ouderen (Kishita et al, 2017)
- Mantelzorgers (Collins et al, 2019; Han et al, 2020)
- Ouders (Byrne et al, 2020)

*Onvoldoende bewijs voor effectiviteit

Bovengenoemde meta-analyses rapporteerden allemaal een positief effect voor ACT bij de genoemde doelgroepen. Onlangs is er een meta-analyse verschenen over het werken met ACT in groepen (Coto-Lesmes et al, 2020) waarbij er positieve resultaten zijn gevonden in de toepassing bij affectieve stoornissen. Tevens zijn er ook meta-analyses verschenen over het online werken met ACT (Brown et al, 2016; Kelson et al, 2019) waarbij er positieve resultaten zijn gevonden in de toepassing bij de depressieve stoornis en de gegeneraliseerde angststoornis. Tenslotte is er een meta-analyse verschenen welke rapporteerde over de drop-out bij een ACT-behandeling (Ong et al, 2018), uit de resultaten bleek dat de drop-out vergelijkbaar was met de gevestigde therapieën.

De evidence base van ACT blijft dus gestaag groeien!



ACT vanuit het twee-continuamodel bekeken: Psychopathologie & Welbevinden

Publicatiedatum: 28-02-2020

Onlangs heeft masterstudent Levenslooppsychologie (Open Universiteit) Eduard de Vries een posterpresentatie verzorgd over het lopende onderzoek naar de eHealth-interventie gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy: “Van Klacht naar Veerkracht”. Hij introduceert hier op een hele toegankelijke manier de onderzoeksopzet voor zijn Masterthesis, waarbij hij wil gaan onderzoeken of deelname aan de eHealth-interventie leidt tot vermindering van psychopathologie en tot meer welbevinden bij een algemene populatie tussen de 40 en 75 jaar.

Daarbij introduceert hij ook het twee-continuamodel (Keyes et al., 2005) als kader om het effect van de ACT-interventie te kunnen begrijpen. Dit model gaat er vanuit dat psychopathologie en welbevinden twee aparte dimensies zijn die men onafhankelijk van elkaar kan ervaren, in plaats van dat het twee uitersten zijn op één continuüm (waarbij psychische klachten en welbevinden elkaar zouden uitsluiten). Immers, je kunt relatief klachtenvrij zijn en toch een laag welbevinden ervaren. Omgekeerd kan ook, dat je relatief veel klachten hebt en toch ook hoog welbevinden ervaart. Een ACT-interventie heeft oog voor beide dimensies, zowel voor de psychopathologie-dimensie (het Acceptance onderdeel), alsook voor de dimensie welbevinden (het Commitment-onderdeel).

Interesse? Klik [hier](#) voor de volledige poster.

P.S. Interesse in het eHealth-onderzoek? Deelname is nog mogelijk! Kijk [hier](#) voor meer informatie.



Een alternatief voor Geluk – Eudaimonia

Publicatiedatum: 30-09-2019

Wat is geluk? Wikipedia beschrijft geluk als: “Het tevreden zijn met de huidige levensomstandigheden waarbij er verschillende positieve emoties aanwezig zijn zoals vreugde, vredigheid, ontspannenheid en vrolijkheid. Gelukkig zijn is het tegengestelde van ongelukkig zijn, wat bestaat uit een gevoel van ontevredenheid en vaak samengaat met depressie, overspannenheid, woede of verdriet.”

Deze definitie lijkt te suggereren dat men alleen gelukkig kan zijn als er geen negatieve gevoelens aanwezig zijn. De vraag is, of dat een haalbare kaart is... Binnen de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) zou je geluk wellicht kunnen definiëren als je leven leven op basis van jouw waarden. In deze definitie is er nog steeds ruimte voor de obstakels in het leven, waarbij deze niet eerst overwonnen hoeven te worden voordat je geluk kan ervaren.

Misschien is het woord geluk minder bruikbaar in richting geven aan ons leven. De oude Grieken hadden hier wellicht een beter woord voor: Eudaimonia. De Grieken geloofden niet dat het doel van het leven was om gelukkig te zijn. Ze stelde voor dat het doel van het leven was eudaimonia te bereiken; een woord dat het beste kan worden vertaald als Vervulling. Wat eudaimonia onderscheidt van geluk, is pijn. Het is namelijk prima mogelijk om vervuld te zijn, terwijl men tegelijk last heeft mentale of fysieke pijn (het is moeilijk om tegelijk gelukkig en ongelukkig te zijn). Door te richten op eudaimonia/vervulling in plaats van geluk, zullen we minder snel geneigd zijn om te streven naar een pijnvrij bestaan (een vrij vruchteloze onderneming welke vaak leidt tot meer problemen in plaats van minder problemen).

De School of Life heeft een korte YouTube video over dit thema gemaakt; zeer de moeite waard:

[School of Life](#)



ACT en de kracht van Taal

Publicatiedatum: 21-09-2020

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) heeft veel aandacht voor de (destructieve) kracht van taal. Het onderliggende theoretische framework van ACT, de Relational Frame Theorie (RFT) is een theorie die verklaart waarom wij mensen, anders dan dieren, niet alleen kunnen leren vanuit onze directe ervaringen maar ook kunnen leren vanuit indirecte ervaringen die mogelijk worden gemaakt door taal. Dit zorgt ervoor dat wij mensen enorm snel kunnen leren! Echter, dit leren via taal heeft ook nadelen. Het blijkt dat dit ook experiëntiële vermijding (vermijding van onze negatieve gevoelens) alsook fusie met ons denken in de hand werkt. ACT richt zich dan ook onder andere op deze twee problematische processen (o.a. middels acceptatie & defusie).

Onlangs kwam ik een TED-talk tegen van Lera Boroditsky genaamd: "How language shape the way we think". In deze TED-talk van 15 minuten, word uiteengezet wat voor dominante rol de taal speelt in ons leven en hoe taal zelfs invloed heeft op hoe wij denken. Een mooi defuserend perspectief op al dat denken van ons! Hierna volgt een korte introductie van deze TED-talk, waarna de volledige TED-talk te bekijken is.

Introduction:

There are about 7,000 languages spoken around the world – and they all have different sounds, vocabularies and structures. But do they shape the way we think? Cognitive scientist Lera Boroditsky shares examples of language – from an Aboriginal community in Australia that uses cardinal directions instead of left and right to the multiple words for blue in Russian – that suggest the answer is a resounding yes. "The beauty of linguistic diversity is that it reveals to us just how ingenious and how flexible the human mind is," Boroditsky says. "Human minds have invented not one cognitive universe, but 7,000."

[TED-talk](#)

RFT voor meer precisie in ACT: Verbale Functieanalyse

Publicatiedatum: 21-09-2020

Door: Roy Thewissen - Docent ACT in Actie

Veel ACT-therapeuten hebben wel eens gehoord van Relational Frame Theory (RFT) en voor velen blijft het daar ook bij. RFT is geen makkelijk toegankelijke theorie ook al ligt deze mede aan de basis van ons werk met ACT. Al wordt er dikwijls geroepen dat het meer kennis nemen van RFT je werk met ACT kan verbeteren, haken velen af omwille van zijn (schijnbare) complexiteit en gebrekkige leesbaarheid.

Gelukkig zijn er recente ontwikkelingen op het gebied van de klinische toepasbaarheid en inzetbaarheid van RFT principes die hier eindelijk verandering kunnen brengen. Het team van Dermot en Yonne Barnes-Holmes hebben de laatste jaren hard gewerkt om fundamentele (talige) gedragsprincipes uit het lab te vertalen naar goed verstaanbare en praktische toepasbare werkvormen voor in therapie en supervisie. Ze wilden antwoorden kunnen geven op vragen zoals: Welke interventies doen je cliënt echt bewegen? Hoe beïnvloed je gedrag doelgericht? Hoe kun je beter weten wat je doet en met meer precisie handelen? Hoe stap je van protocolair werken over naar procesgericht werken?

Hiervoor hebben ze gewerkt aan een aantal klinisch conceptuele ontwikkelingen binnen RFT en hoe deze therapeutische assessment, interventies en de therapeutische relatie kunnen verbeteren. De ontwikkeling van de verbale functie analyse (VFA) is een voorbeeld van hoe je met RFT principes direct aan de slag kunt om je werk met ACT meer richting en precisie te geven. De VFA geeft de behandelaar tools om een gedegen individuele analyse te maken van het (talig) gedrag van de cliënt en zijn klinische interventies hier meer op te laten aansluiten. De VFA helpt ook om inzicht te krijgen daar waar cliënt-therapeutinteracties vast dreigen te lopen. Het doen van deze analyse is niet enkel een technische aangelegenheid, doch vraagt ook een warme en compassievolle connectie aan te gaan met je cliënt. Hoofd en hart dienen noodzakelijkerwijs samen te gaan. Klik [hier](#) voor een artikel over VFA in de praktijk.



ACT-casusconceptualisatie: Drie vragen per ACT-proces

Publicatiedatum: 21-09-2020

Het belang van een goede ACT-casusconceptualisatie werd onlangs op het Internationale ACT-congres tijdens de workshop van Kelly Wilson onderstreept (Case Conceptualization in ACT: A Practical Introduction to Formulating, Planning, and Explaining Successful Treatments Using Acceptance and Commitment Therapy). Voor de nieuwe online ACT-basis cursus van ACT in Actie heb ik voor het casusconceptualisatie-onderdeel per ACT-proces drie concrete vragen geformuleerd die je kunnen helpen bij het maken van een inschatting van dat specifieke ACT-proces bij jouw cliënt.

Acceptatie

1. Wat zijn de emotionele controle strategieën (controle, vermijding, afleiding), en in hoeverre worden deze ingezet?
2. In hoeverre is de cliënt gefocust op zich goed proberen te voelen?
3. In hoeverre kan de cliënt reeds ruimte geven aan zijn vervelende ervaringen?

Defusie

1. In hoeverre kan iemand zijn gedachten van afstand bekijken / uit zijn hoofd komen (versus piekeren)?
2. Kan iemand zijn gedachten observeren i.p.v. er automatisch op te reageren / analyseren?
3. Kan iemand vanuit werkbaarheid met zijn gedachten omgaan i.p.v. waarheid?

Zelf als Context

1. Welke rollen dicht de cliënt zichzelf toe? In hoeverre is hij bewust van zijn constante zelf (ik ben)?
2. In hoeverre kan de cliënt flexibel omgaan met zijn zelfconcept (eigenschap als keuze i.p.v. eigenschap als automatisme)?
3. Hoe staat het met zelfcompassie?

Hier en Nu

1. In hoeverre is er voldoende aandacht voor het hier en nu (i.p.v. focus op verleden en toekomst)?
2. Is er aandacht voor alle aspecten van het hier en nu: binnen- & buitenwereld, alsook positieve en negatieve aspecten?
3. Handelt de cliënt regelmatig met aandacht of vooral vanuit de automatische piloot?

Waarden

1. Heeft de cliënt zicht op wat echt belangrijk is voor hem / haar?
2. In hoeverre kan de cliënt contact maken met eigen wensen, behoeften en drijfveren?
3. Zijn de drijfveren van de cliënt intern of juist extern opgelegd (verwachtingen)?

Toegewijd Handelen

1. Wordt er gehandeld vanuit waarden of vanuit andere drijfveren (v.b. angst, regels of zelfbeeld)?
2. In hoeverre is iemand in staat om om te gaan met obstakels en te blijven investeren in de gekozen waarde?
3. In hoeverre kan iemand zijn handelen flexibel aanpassen als blijkt dat zijn acties niet het gewenste effect hebben?



ACT-diagnostiek : Vier Vragen Methodiek

Publicatiedatum: 28-02-2020

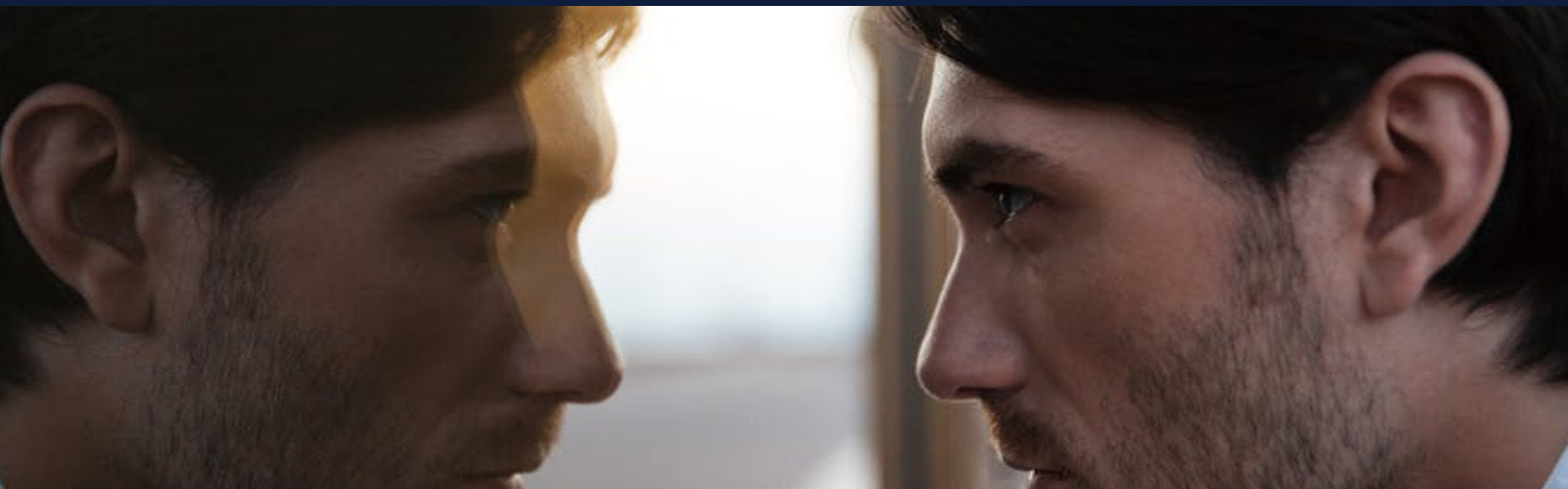
De primaire focus van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is het vergroten van de psychologische flexibiliteit, welke weer onder te verdelen is in de zes ACT-processen (Acceptatie, Defusie, Zelf als Context, Hier en Nu, Waarden & Toegewijd Handelen). Gezien ACT niet zozeer gericht is op het reduceren van de klachten, is de reguliere classificerende diagnostiek (DSM-5) dan ook minder informatief voor een ACT-behandeling. In plaats van deze structurele diagnostiek, wordt er een functionele diagnostiek geadviseerd. Het doel van deze functionele diagnostiek is het begrijpen van de functie van het gedrag van de persoon en deze informatie te gebruiken als aangrijpingspunt voor de behandeling.

Deze functionele diagnostiek kan vele vormen aannemen, van complexe casusconceptualisaties waarbij alle onderdelen van het ACT-hexaflex uitgebreid aan bod komen (mogelijk ondersteund met functie-analyses) tot de meer simpele benaderingen. Ik zou in deze blogpost graag één van de meest toegankelijke methodieken met jullie delen. Deze is gebaseerd op focused interviewing, ontwikkeld door Kirk Stroschal (één van de drie ACT-founders). De methode betreft het vier vragen interview, waarbij je middels vier vragen de belangrijkste informatie voor een ACT-behandeling kunt verzamelen:

1. Waar wil jij naartoe, wat vind jij belangrijk? (Love, Work, Play, Health)
2. Wat staat je in de weg? (Time, Trigger, Trajectory)
3. Wat heb je geprobeerd om dit obstakel te beslechten? (Coping)
4. Hoe heeft dat gewerkt? (Short Term & Long Term effects)

Dit vier vragen interview is ook gemakkelijk te integreren in een reguliere intake. Dus mocht je overwegen om bij een cliënt aan de slag te gaan met ACT, bij deze de uitnodiging om deze vier vragen ook mee te nemen tijdens de diagnostische fase.

P.S. Het is het overwegen waard, om naast deze vier-vragen methode ter aanvulling de Flexibiliteits Index Test (FIT-60) voor te leggen aan de cliënt. Middels deze zelfrapportagelijst worden alle zes de ACT-processen, alsook de algehele psychologische flexibiliteit van desbetreffende cliënt in kaart gebracht. Deze vragenlijst is te vinden op de zelftestpagina van de ACT in Actie website: [Zelftest](#)



Practice what you Preach – ACT op drie niveaus

Publicatiedatum: 21-09-2020

Het najaarscongres van de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie (VGCT) stond in het teken van het thema: “Practice what you Preach”. Dit motto is ook zeer bruikbaar bij het werken met Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Bij ACT wordt er gewerkt met zes ACT-processen: Acceptatie, Defusie, Zelf als Context, Hier en Nu, Waarden & Toegewijd Handelen. Samen vormen deze zes ACT-processen Psychologische Flexibiliteit: het vermogen om op een flexibele manier om kunnen gaan met obstakels zodat men kan blijven investeren in datgene wat echt belangrijk is voor die persoon. Deze ACT-processen spelen zich af op drie niveaus:

- Niveau van de Client: Welk ACT-proces richt je je momenteel op bij de cliënt?
- Niveau van de Interactie: Wat gebeurt er tussen jou en de cliënt en kun je hier op een ACT-consistente manier mee omgaan (vanuit de zes verschillende ACT-processen)?
- Niveau van de Therapeut: In hoeverre heb jij jezelf het ACT-proces van aandacht reeds eigen gemaakt?

Het is belangrijk om tijdens het werken met een specifiek ACT-proces ervoor te zorgen dat je hier op alle drie de niveaus dezelfde boodschap uitdraagt. Dit klinkt waarschijnlijk heel logisch, maar in de praktijk kan dit gemakkelijk anders lopen.

Je kunt bijvoorbeeld op cliënt-niveau de boodschap geven dat het belangrijk is om ruimte te maken voor de boosheid die hij ervaart in het kader van het ACT-proces acceptatie. Echter mogelijk heb jij zelf als therapeut moeite met de emotie boosheid en heb je de neiging deze uit de weg te gaan (niveau van de therapeut). De cliënt merkt vervolgens in de sessie dat jij non-verbaal signalen geeft dat je weg wil van de door hem getoonde boosheid (niveau van de interactie). Er ontstaat hierdoor dus een discrepantie in jouw therapeutische boodschap; verbaal geef je de boodschap dat iemand zijn boosheid moet toelaten terwijl jij non-verbaal juist signalen geeft dat deze boosheid niet wenselijk is. Hierdoor kan het zijn dat de client er toch voor kiest om deze boosheid weer weg te stoppen, te vermijden (wat juist niet is wat je bij Acceptatie wil bereiken).

Bovenstaand voorbeeld illustreert dus hoe belangrijk het is om als therapeut ook zelf ACTief aan de slag te gaan met ACT, zodat je ook vaardig wordt in het toepassen van deze vaardigheden bij jouw eigen interne obstakels. Hierdoor zul je zien dat je op het niveau van de interactie ook een consistente boodschap kunt blijven uitdragen. Je kunt hier fungeren als model; zowel in de normaliserende zin (ook de therapeut is een mens met eigen obstakels, het is dus niet abnormaal om deze obstakels te hebben) alsook als voorbeeld fungeren hoe je hier vervolgens vanuit ACT mee om zou kunnen gaan (modeling). Vandaar dat het credo “Practice what you Preach” ook bij ACT zeer relevant is!

Door: Lieve Bruyninx en Tim Batink

Het ervaringsgericht werken met cliënten vraagt van ons om technische kennis (kennis vanuit begrip) en eigen experiëntiële ervaring (kennis vanuit ervaring) hand in hand te laten gaan. Enerzijds dient de therapeut de kennis te hebben over de verschillende oefeningen en technieken die kunnen worden gebruikt om een cliënt te helpen contact te maken met zijn binnenwereld. Anderzijds is er ook eigen ervaringsgerichte kennis nodig in afstemmen en overbrengen van dit ervaringsgerichte werk naar de cliënt (je weet dan wat je van je cliënt vraagt).

Tenslotte zijn therapeuten hun eigen instrument, waarbij het van belang is om te kunnen onderscheiden wat van henzelf is en wat van de cliënt is. Bijvoorbeeld: Is het vermijden van boosheid tijdens de sessie iets van de cliënt, of is dit wellicht ook de eigen angst van de therapeut voor deze emotie? Door zelf regelmatig in contact te staan met de eigen ervaringen is het makkelijker om het eigen stuk wat je meeneemt in de therapeutische sessie te herkennen en erop te anticiperen.

Het is dus belangrijk dat therapeuten zelf ook ACT toepassen in hun leven, niet alleen vanuit begrip maar ook vanuit eigen ervaringen. Zelfhulpboeken, ACT-trainingen (zelf ACT volgen als deelnemer), experiëntiële workshops en leertherapie zijn manieren om jezelf hier verder in te ontwikkelen.



Waar kan ik een ACT-therapeut vinden?

Publicatiedatum: 04-11-2019

Met enige regelmaat krijgen wij de vraag van hulpverleners (en van cliënten) waar ze een ACT-therapeut in de regio kunnen vinden. Op de website van de ACT-vereniging (ACBS BeNe) staat een mooi overzicht van ACT-hulpverleners in Nederland en België. Je kunt hier sorteren op provincie, op doelgroep (kinderen, jongeren, volwassenen) alsook op behandelvorm (individuele begeleiding, groepsbegeleiding). Tenslotte kun je naast het filteren op ACT-hulpverleners ook filteren op ACT-supervisors in de regio.

Onderstaand volgt de link naar de website met het overzicht van ACT-hulpverleners:

[Overzicht](#)

Het is overigens wel belangrijk te realiseren dat ACT-therapeut geen beschermde titel is. Daarom is het van belang om bij de therapeuten in het ledenoverzicht te kijken naar de gevolgde scholing, alsook het basisberoep van de betreffende behandelaar (Psycholoog, GZ-Psycholoog, Psychotherapeut, Klinisch Psycholoog, etc).

Vergoedingen van de behandeltrajecten hangen ook af van het basisberoep van de professional en of ze werkzaam zijn voor een instelling of via een eigen praktijk. Via een eigen praktijk is een BIG-registratie nodig voor een volledige vergoeding (soms wordt er een deel vergoed vanuit de aanvullende verzekeringen bij niet BIG-geregistreerde beroepen).

Mocht je zelf reeds hebben gezocht naar een ACT-therapeut in de regio, dan ben je wellicht ook nog twee andere bronnen zijn tegengekomen; namelijk het overzicht op ACT-coaches.nl en het overzicht op Contextualscience.org. Beide websites zijn helaas verouderd en worden niet meer bijgewerkt. De website van de ACBS BeNe is wel up-to-date en wordt regelmatig bijgewerkt. Ben jij zelf geschoold in ACT, maar sta jij nog niet vermeld als ACT-hulpverlener op de website van de ACBS BeNe? Waarschijnlijk komt dat omdat je nog geen lid bent van de vereniging. Lid worden kan al vanaf 30 euro. Naast vermelding als ACT-therapeut, krijg je toegang tot het ledendeel van de website (met gratis ACT-materiaal)!



ACT-intervisie: Portland Model

Publicatiedatum: 08-06-2020

Een mooie manier om na je opleiding en supervisie jouw ACT-vaardigheden verder uit te bouwen en aan te scherpen is middels interventie. Je zou interventie kunnen definiëren als een vorm van deskundigheidsbevordering, waarbij professionals een beroep doen op collega's om mee te denken over persoonsgebonden en rolgebonden vraagstukken en knelpunten in de klinische praktijk. Er zijn verschillende interventie-modellen beschikbaar om een interventie-groep vorm te geven. In de USA is er specifiek model voor ACT ontwikkeld: het Portland Model (Thompson et al., 2015). Dit model geeft houvast in de vorm van structuur en focus, om zo effectieve ACT-interventie bijeenkomsten te realiseren. In deze blog zullen we het Portland-model beknopt introduceren.

Deel I: Introductie & Opening

Tijdens het eerste deel van de interventie-bijeenkomst er is aandacht voor een heldere bepaling van de structuur en focus van de interventie-bijeenkomst. Deze structuur wordt gewaarborgd door drie verschillende rollen:

- Opening Exercise Leader: Leidt de start-oefening van de interventie-bijeenkomst (en geeft gelijk de mogelijkheid voor een groepslid om te oefenen met het voordragen van geleide oefeningen)
- Group-leader: Deze verzorgt de bewaking van de structuur van de interventie-bijeenkomst en verzorgt eveneens de tijdsbewaking
- Process-facilitator: Waakt ervoor dat de groep een ACT-focus blijft behouden en stuurt waar nodig bij

Opzet deel I:

1. Start met een aandachtsoefening zodat iedereen met aandacht in het hier en nu aanwezig is, alsook in verbinding kan staan met de onderliggende waarden waarom hij/zij aan deze groep deelneemt (10 minuten)
2. Opening interventie (40 minuten)
 - Introductie-ronde (indien er nieuwe leden zijn, anders overslaan)
 - Check of de verdeling van de drie interventie-rollen helder is.
 - Bekijken of rollen voor eerste deel van de interventie verdeeld zijn.
 - Stilstaan bij openstaande zaken van vorige bijeenkomst.
 - Bepaal de agenda voor deze bijeenkomst (mededelingen, kort casuïstiek-vragen, theoretische discussie).
 - Bepaal de te besteden tijd per punt en loop zo de verschillende punten na. Agendapunten die niet aan bod zijn gekomen kun je opschrijven voor de volgende bijeenkomst.

Deel II: Experiential Skills Building

Dit deel staat in het teken van vaardigheidstraining, door ACTief aan de slag te gaan met rollenspellen. Hierbij zijn de volgende rollen te verdelen:

- Skills-builder => Therapeut die wil oefenen met bepaalde oefening / ACT-proces
- Assistant to Skills-builder => Ondersteunt de therapeut tijdens zijn oefening, als hij/zij daarom vraagt

- Case-presenter => De casus / cliënt
- Hexaflex-monitor => Observator die de verschillende ACT-processen monitort tijdens de oefening (ook de processen die niet expliciet de focus zijn van de beoogde oefening)

Opzet deel II:

Skills-building: Oefenen in een rollenspel (30 minuten)

2. Debriefing: Skill-builder & Case-presenter delen ervaringen uit het rollenspel (5 minuten per persoon)
3. Hexaflex monitor deelt vervolgens zijn / haar observaties (5 minuten)
4. Technische discussie: Tezamen bespreken van het rollenspel. Wat was ACT-consistent, wat was niet consistent? (20 minuten)
5. Verdelen van de rollen voor deel I van de volgende intervisie bijeenkomst (5 minuten)

Het Portland-model betreft dus een zeer uitgebreid intervisie-model. Vanuit tijdsperspectief kan er ook voor worden gekozen om Deel I en Deel II af te wisselen (ene bijeenkomst Deel I, tweede bijeenkomst Deel II). Het is zeer aan te raden om Deel II (het Skills-Building-deel) niet te gaan vermijden. Vaardigheden ontwikkelen je alleen door er ook mee te gaan oefenen!

Interesse in het Portland-model? De ontwikkelaars hebben het model volledig uitgeschreven in dit artikel: [Portland-model](#)



Acceptance and Commitment Therapy

Toepassingsgebieden





ACT en de behandeling van Slapeloosheid

Publicatiedatum: 09-09-2019

Door: Aline Kruit - Docent ACT in Actie

Help, mijn cliënt slaapt slecht!

Cliënten melden zich bij je aan met een scala aan psychische klachten. Vaak staat ook slapeloosheid in het rijtje van symptomen. Je hoopt dat het slaapprobleem vanzelf verdwijnt als iemand beter in zijn vel zit en meer naar zijn waarden leeft. In een aantal gevallen werkt het ook zo, gelukkig! Bij anderen blijft het slaapprobleem bestaan en je boekt weinig vooruitgang in de therapie omdat je cliënt geen energie heeft. Je geeft enkele adviezen, maar het zet geen zoden aan de dijk. Of je cliënt meldt zich met slapeloosheid als hoofdklacht. Mmmm, hoe pak je dat ook alweer aan? Zou dat ook met ACT kunnen? Weer een ander meldt zich somberheid en slaapklachten. Het is al niet meer duidelijk wat oorzaak en gevolg is. Tja, waar te beginnen? De laatste: je cliënt heeft een burn-out en knapt maar niet op. Hij blijft doodmoe overdag. Zou er iets mis kunnen zijn met zijn nachtrust?

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is goed toepasbaar bij de behandeling van slapeloosheid. Mensen met slapeloosheid proberen vaak van alles om er vanaf te komen. Een begrijpelijke reactie, want wakker liggen is een ongewenste situatie als je wilt slapen.

Het verzet tegen slapeloosheid kun je vergelijken met pogingen om van angst, somberheid en nare gedachten of herinneringen af te komen. Vaak leidt die strijd op de lange termijn tot meer problemen en kost het energie die je nergens anders aan kunt besteden. Als ACT-hulpverlener weet je dat maar al te goed.

Zou je dus zomaar je ACT-behandeling kunnen plakken op de slaapklacht? Ja dat kan, maar niet zomaar. Het is namelijk belangrijk om kennis te hebben van het fenomeen slaap, van slaap-waakstoornissen, van (slaap)medicatie en van de samenhang met andere aandoeningen. Ook gebruik je belangrijke interventies die uit de behandeling van slapeloosheid met cognitieve gedragstherapie (CGT) stammen. Er zijn overeenkomsten maar ook belangrijke verschillen in de benadering met CGT of ACT. Bijvoorbeeld op het gebied van omgaan met piekeren, de toepassing van mindfulness of ontspanningsoefeningen en in bed blijven of juist opstaan bij wakker liggen. De behandeling van slapeloosheid is een mooi voorbeeld van hoe CGT en ACT elkaar kunnen versterken. Hoe fijn zou het zijn als je niet moedeloos wordt van een slaapklacht, maar dat je juist zin krijgt om je erin vast te bijten?



ACT in de POH-GGZ – Ervaringen en Adviezen

Publicatiedatum: 20-05-2020

Door: Ruud Verstegen, psycholoog/POH-GGZ

Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Het is wat mij betreft een 'way of life'. Altijd en overal relevant. Voor iedereen. Echter, niet iedereen spreekt dezelfde taal en niet elke setting leent zich voor eenzelfde vertaling van de rijke ACT-visie. In de huisartsenpraktijk, als POH-GGZ, wordt de setting gekenmerkt door o.a. de volgende ingrediënten:

je ziet zo'n acht mensen op een werkdag; gemiddeld veertig minuten per consult, de jongste zou een jaar of vijf kunnen zijn en komt samen met zijn moeder om 'zijn' aanhoudende nachtelijke roeringen tegen het licht te houden, de oudste zou zomaar in de terminale fase van een ongeneeslijke ziekte kunnen verkeren, 'de last' die de spreekkamer komt binnen lopen kan variëren van licht ongemak tot acute suïcidaliteit. De psychologische flexibiliteit die hiermee van de gemiddelde POH-GGZ wordt gevraagd verdient wat mij betreft weinig verdere illustratie. En dat levert zowaar een mooi bruggetje op naar de, in mijn bescheiden ogen, meest fundamentele eigenschap van elke 'ACT therapeut': practice what you preach. Punt.

De relatief beperkte tijd, de enorm gevarieerde doelgroep en de altijd aanwezige onzekerheid of iemand het volgende gesprek nog komt opdagen maken dat ACT in de huisartsenpraktijk vraagt om een vlijmscherpe en kordate aanpak (in vakjargon ook wel focused ACT of fACT genoemd).

Concreter betekent dat: dealen met wat zich nú aandient. Meer is er niet. Dat kan betekenen dat we een groot deel van onze ontmoeting samen 'stil staan' bij een lastig te dragen gevoel en/of telkens weer terugkeren naar een onthecht of 'gedefuseerd' standpunt, omdat onze beider verstanden enorm verleidelijk 'in de weg zitten'.

Een favoriet onderwerp van die verstanden – zeker in deze context – is 'haast': "zitten we hier wat 25 minuten adem te halen; pfff, what a waste of time". Thank you, mind. Hierbij heb ik overigens ervaren dat het delen van mijn eigen interne processen (lees: keiharde struggles) sterk normaliserend en bekrachtigend kan werken; voor alle mensen in de spreekkamer. Practice what you preach. Dikke tip.

Daarnaast is het van groot belang om tijdens het eerste gesprek, de intake, iemands waarden goed in beeld te krijgen. En vergeet vooral die van jezelf niet. Als we die waarden niet helder in beeld hebben tijdens een consult, is dat direct te merken. Oefeningen verzanden dan in een richtingloos gevecht. Het zijn waarden die de vrucht van bereidheid dragen. Waarden vormen de vertaling naar het dagelijks leven en zouden in elke oefening hun plek moeten hebben. Ja, sommige dingen moeten ;-). Al vindt mijn verstand dat ik nu veel te stellig ben. Thank you, mind.

Ik wil mijn beknopte 'betoog' graag eindigen met een lofzang. Een lofzang voor de steeds verder uitdijende stroming binnen de gehele (niet alleen de psychologische) gezondheidszorg, waarbij het zwaartepunt op zingeving ligt. In hoeverre dit, als prille dertiger, een subjectieve beleving is laat ik voor nu in het midden. Feit is, dat ACT als onderdeel van die stroming enorm goed aansluit bij diverse andere initiatieven die zich in en rondom veel huisartsenpraktijken ontvouwen. Zo is er in 'mijn' praktijk in de loop der jaren een nauwe en zeer vruchtbare samenwerking ontstaan met het Zelfregiecentrum en haar uiterst ACT-compatible herstelvisie. Ook een project als Positieve gezondheid sluit vrijwel naadloos aan bij deze 'way of life'. Laten we vooral zo doorgaan en deze initiatieven koesteren. Zeker nu.



ACT & Sportpsychologie

Publicatiedatum: 02-11-2020

Door: Martijn Ruitenburg en Pepijn Lochtenberg

Voor veel sporters geldt dat ze ooit begonnen zijn met hun sport uit liefde voor het spelletje. Genieten van het rennen over het veld met je teamgenoten, van de backhand die eindelijk strak langs de lijn gaat, van de soepele sprong over de hindernis of van de harde smash waarmee je een punt scoort. Het komt echter regelmatig voor dat die pure liefde voor de sport, ook wel 'beginnersgeest' genoemd, zoekraakt bij sporters die veel met hun sport bezig zijn.

Wanneer het leveren van prestaties belangrijk(er) wordt of de sportbeoefening meer tijd en energie gaat vergen, kan het plezier op de achtergrond raken. Kritische gedachten ('ik mag geen fouten maken, ik doe het niet goed genoeg, het moet nu lukken, ik kan het niet') nemen de overhand en zorgen voor veel frustratie en teleurstelling. Die gedachten, vaak resulterend in onzekerheid en zenuwen, kunnen leiden tot vermijdingsgedrag: niet meer handelen zoals je dat wilt, met een vreugdeloze beleving van de sport als gevolg. Denk aan de voetballer die alleen nog tikkies breed geeft, de atleet die plichtmatig zijn trainingen afwerkt of de volleybalster die geen lol meer maakt met haar teamgenoten.

Gardner en Moore stellen in hun boek *Clinical Sport Psychology* (2006) de traditionele training van mentale vaardigheden gebaseerd op cognitieve gedragstherapie ter discussie en bieden een alternatief programma gebaseerd op de principes van Acceptance & Commitment Therapy (ACT).

Met name in de laatste paar jaar is de toepassing van ACT binnen de sportpsychologie in een stroomversnelling geraakt en werken steeds meer sportpsychologen, nationaal en internationaal, op basis van dit theoretisch kader. In het boek *Mindfulness en Acceptance in Sport* van Henriksen, Hansen & Larsen (2019) zijn mooie voorbeelden te vinden van de toepassing van ACT in de sport.

Martijn Ruitenburg en Pepijn Lochtenberg verdiepen zich sinds 2012 in de toepassing van ACT binnen de sport. Samen hebben ze de Masterclass ACT & Sport gemaakt, die binnen de ACT in Actie Academy te bekijken is.



ACT & Psychomotorische Therapie – Acta Non Verba, geen woorden maar daden

Publicatiedatum: 29-06-2020

Door: Kim Versteeg, Psychomotorische Therapeut

Onlangs kreeg ik de vraag of ik iets zou willen vertellen over ACT en Psychomotorische Therapie (PMT). Erg leuk, om 5 jaar na het afronden van de ACT-cursus bij ACT in Actie iets te mogen vertellen over de toepassing hiervan binnen de PMT-context.

Ik ben ervan overtuigd dat ACT kan worden versterkt door het ervaren in de PMT. Om jullie een idee te geven: het prachtige, fantastische hoofd zit soms vol met ideeën, gedachtes en vooral met moetjes, regels en verwachtingen. Plat gezegd kan het hoofd veel ellende teweeg brengen, door het blijven malen en piekeren. Binnen ACT leer je de gedachtes er te laten zijn zoals ze zijn. Bij de PMT wordt naast de visie van ACT ook het voelen betrokken. Wat neem je waar in het lijf en wat betekent dat voor jou? De kracht zit er vooral in dat jouw lijf erbij wordt betrokken en dat heb je altijd bij je. Het ervaren staat vaak centraal.

‘Soms moet er iets gebeuren voordat er iets gebeurt.’
– Johan Cruijff –

Zoals Johan Cruijff zegt, moet er soms iets worden ervaren voordat iemand kan veranderen. Iemand moet voelen dat hij/zij vast zit (creatieve hulpeloosheid).

In de psychomotorische therapie (PMT) staat de lichaamsbeleving en het bewegingsgedrag centraal. Door verschillende werkvormen wordt de cliënt letterlijk in beweging gebracht of bewust stil gezet bij de lichaamsbeleving. Denken – voelen – handelen staan hierbij centraal ‘wat denk je?, wat voel je? en wat doe je?’. Interventies binnen de PMT kunnen grofweg in vier categorieën worden verdeeld: oefengericht, ervaringsgericht, inzicht gevend en conflictgericht. Het doen, het voelen, de ervaring daarvan kan inzicht geven dat diegene vast zit (creatieve hulpeloosheid).

Binnen de ACT is het touwtrek monster bij velen een bekende metafoor. In de PMT pas ik hem toe door te gaan touwtrekken en in je lijf te voelen wat het doet. De spanning die je voelt in je armen. De kracht die je verzet met je benen. Het wegglijden van je voeten wanneer het volhouden moeilijker wordt en het verzuren van de spieren. Maar je voelt ook het schuren op je handen. De irritatie dat het monster blijft trekken en niet stopt zolang je door blijft gaan. En de angst dat je over de lijn wordt getrokken, de afgrond in. Deze lijfelijke ervaring voelen en het voelen hoe het ook anders kan heeft vaak de meerwaarde dat de ander zich er bewuster van wordt. Je wordt je bewust van hoe het lichaam zich verzet tegen het monster.

'Je gaat het pas zien als je het door hebt'
– Johan Cruijf –

De kracht is om samen uit te zoeken welk lichaamssignaal er wordt gevoeld wanneer je begint met het touwtrekken in het dagelijks leven. Dit zijn vaak wat minimalere lichaamssignalen die vaak met de oefening in grotere mate aanwezig zijn. Is dat ergens een tinteling in het lichaam, is het een nekspier die zich net even aanspant?

Er volgt dan een proces van onderzoeken; is dit lichaamssignaal daadwerkelijk het signaal en is dit het enige signaal of zijn er meerdere en welke is dan voor jou het makkelijkste voelbaar? Voel je dan al de irritatie opkomen die je voelt van het monster of zit het lichaamssignaal er net voor?

Hierbij nog een oefening om uit te proberen. Een uitdagende puzzel waarvan sommigen wel eens aangeven dat hij onmogelijk is, mogelijk is hij zeker. Zoals Johan zegt je gaat het pas zien als je het door hebt.

Opdracht voor twee personen:

Neem twee touwen, maak aan beide uiteinden van elk touw een lus, waar je je hand door kan steken zonder dat hij te strak zit. Doe dan de lussen van het ene touw om de polsen van de ene persoon. Haal vervolgens het andere touw erdoorheen en doe de lussen van dat touw om de polsen van de andere persoon. Nu kan de puzzel beginnen: probeer los te komen zonder dat de lussen van jullie polsen afkomen! Is er niemand in de buurt dan kun je ook het ander touw aan een tafelpoot of deurklink doen (zorg er ieder geval voor dat ze er dan niet afvallen). Let op: de lussen aan het eind van de touwen kunnen voor sommige mensen triggerend zijn. Check dit dus vooraf!

De oplossing? Die zit er niet bij. Lukt het jou om los te komen? En kun je het verdragen als dat niet lukt?

Samen met Nathalie Jans heb ik voor de ACT in Actie – Academy een online masterclass gemaakt die jullie nog meer vertelt over ACT en PMT.



ACT ter versterking van een CGT-behandeling

Publicatiedatum: 19-08-2019

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een evidence based therapy, breed inzetbaar voor een verscheidenheid aan psychopathologie. Echter, ACT kan ook worden ingezet om andere evidence based therapievormen te ondersteunen / te versterken. Denk bijvoorbeeld aan gedragsactivatie bij de CGT-behandeling van een depressieve stoornis. Deze kan worden versterkt door de activatie te baseren op de onderliggende waarden van de cliënt. De ACT-oefeningen waardensorteertaak en de levenskompas-oefening zouden hier bijvoorbeeld voor kunnen worden gebruikt; deze zijn gratis te downloaden vanaf de ACT in Actie website. In het onlangs verschenen boek *Committed Action in Practice* is er een volledig hoofdstuk (H9 – Blending Evidence Based Approaches with ACT) gewijd aan de integratie van ACT met andere evidence based interventies; een aanrader!



Contextuele Schematherapie: Het beste van meerdere werelden

Publicatiedatum: 06-01-2020

Door: Marco Kleen en Sjoerd ter Dorsthorst

Het Centrum voor Deeltijdbehandeling van GGz Drenthe is er voor mensen die vastlopen op meerdere levensgebieden, waarbij de problemen die ze ervaren vaak voortkomen vanuit een problematische interactie met belangrijke anderen. We gebruiken hiervoor Contextuele Schematherapie (CST). CST is een hybride combinatie tussen schematherapie en elementen uit Acceptance and Commitment Therapy (ACT), compassiegerichte en oplossingsgerichte therapie. Het belangrijkste verschil met 'klassieke' schematherapie is dat we niet primair focussen op het veranderen of bestrijden van nonadaptieve schema's, maar op het effectief leren leven met schema's. Conform de visie van ACT en RFT gaan we ervan uit dat het niet nodig en nuttig is om de inhoud van schema's te veranderen. Wat doen we dan wel?

In CST gebruiken we het schemamodel als narratief. Het geeft een rationale over hoe je bent geworden wie je bent en waarom schema's functioneel voor je waren als kind. Cognitieve fusie met dit narratief leidt tot regelgeleid gedrag (schemabevestiging genoemd in de schematherapie) en biedt daarmee een verklaring voor het blijven vastlopen in zichzelf herhalende gedragspatronen.

Het gevolg is dat de basisbehoeften waaraan in de leergeschiedenis tekort gedaan werd ook in het heden niet bevredigd worden. Dit leidt tot een leven vol experiëntiële vermijding en niet-waardengericht gedrag. Cliënten wordt geleerd op een psychologisch flexibele manier met dit narratief om te gaan. Dit gebeurt door te oefenen met alternatief, meer waardengericht gedrag, daarbij mindful omgaand met het schema dat de deelnemer zal blijven proberen over te halen om terug te vallen in regelgeleid gedrag. Cliënten leren om op compassievolle wijze te kijken naar hun geschiedenis, de functionaliteit die schema's hadden en de verleiding van schema's om oud vertrouwd regelgeleid gedrag te blijven vertonen. Ze worden ondersteund om de moed op te vatten om hun geschiedenis een andere, waarde(n)volle wending te geven door middel van schematherapeutische en ACT technieken en inzichten vanuit de oplossingsgerichte therapie. Binnen de behandeling bestaat veel aandacht voor schemamodi waarbij onze aanpak niet verschilt van klassieke schematherapie, deze aanpak is al congruent met ACT.

Een tweede verschil met klassieke schematherapie is gelegen in de theoretische rol van de modus Gezonde Volwassene en de rol van het ACT proces Zelf als Context. Daar waar de Gezonde Volwassene bij klassieke schematherapie 'slechts' een modus is, wordt de Gezonde Volwassene binnen contextuele schematherapie gezien als een min of meer aangeleerde vervanger voor het niet aangeleerd hebben gekregen van een Zelf als Context.

Het idee is dat de opvoeders van onze cliënten niet in staat zijn geweest om op adequate wijze het kind geleerd te hebben om te IKken: het adequaat handelen vanuit een 'ik' als resultaat van consequent belonen van het handelen vanuit een 'ik'. Dit leert een kind gedurende talloze interacties met een veilige, stabiele opvoeder.

Hierdoor leert het kind onderscheid te maken tussen het observerend zelf en datgene wat het meemaakt buiten zichzelf. Verstoringen in dat leerproces kunnen plaatsvinden wanneer de opvoeders zelf problemen ervaren waardoor hun belangen groter waren die dan die van het kind. Dit kan gebeuren in geval van misbruik, geweld, bedreiging, dreiging met verlating, verwaarlozing of pure afwezigheid, of welke andere schending van basisbehoeften van het kind dan ook.

Deze verstoring in het IKken leidt tot een overmatige aandacht voor de buitenwereld, die per definitie instabiel en continu veranderlijk is, in combinatie met een chronisch tekort aan aandacht voor de binnenwereld. Voor het bepalen wat men wil in het leven, en dus ook voor het bepalen van bijvoorbeeld behandeldoelen, is het nodig te weten waar men heen wil vanuit een zekere positie. Dit is niet goed mogelijk wanneer men niet aangeleerd heeft die positie in te nemen.

In de behandeling staat het leren IKken centraal, zonder dat dit als zodanig benoemd wordt. We leren cliënten IKken door een consequente, warme en compassievolle aandacht voor de eigen innerlijke beleving en basisbehoeften en een impliciete graduele training waarin mensen aanleren om dit zelf te gaan doen. We maken daarbij actief gebruik van de modus van de Gezonde Volwassene, die je de schematherapeutische versie van het ACT concept Zelf als Context zou kunnen noemen.

Onze missie is om met deze aanpassingen schematherapie effectiever te maken, met name voor de groep mensen bij wie klassieke schematherapie minder goed werkt.



Online ACT-behandeling – Voorwaarden & Tips

Publicatiedatum: 05-05-2020

Vanwege het corona-virus wordt er momenteel veel behandeling op afstand geboden. Een vraag die ik afgelopen periode regelmatig heb gekregen is of een ACT-behandeling ook online kan worden uitgevoerd middels videobellen. Het korte antwoord; ja dat kan! En in principe verloopt deze behandeling op afstand niet anders dan een reguliere face-to-face behandelsessie. Er zijn echter wel randvoorwaarden voor een effectieve online ACT-behandeling. Tevens zijn er tips om een online ACT-behandeling nog succesvoller te maken door optimaal gebruik te maken van de mogelijkheden van deze digitale context; deze is namelijk niet alleen beperkend maar biedt ook kansen!

Voorwaarde – Verbinding:

De online ACT-behandeling valt of staat bij het voldoen aan een aantal randvoorwaarden.

De bottom-line voor een behandelsessie is dat je elkaar goed moet kunnen horen en zien!

Onderstaande adviezen kunnen hieraan bijdragen. Deze zijn zowel relevant voor de therapeut als voor de cliënt:

- Zorg voor stabiel internet, idealiter bedraad, zorg anders voor een sterk wifi-signaal. Let ook op dat er voldoende bandbreedte is om een goede videoverbinding te hebben. Als iedereen thuis bezig is met Netflixen, kan dit ervoor zorgen dat dit problemen geeft met de verbinding.
- Zorg voor een headset, dan ben je goed verstaanbaar en kun je de cliënt ook goed horen.

– Zorg voor een goede webcam en zorg dat je goed in beeld bent. Let ook op de belichting, zorg dat je geen achtergrondlicht hebt, dan ben je niet goed te zien (donker silhouet). Zorg dat je bovenlijf zichtbaar is zodat je cliënten ook je non-verbale signalen kunnen zien (embodiment).

– Zorg ervoor dat zowel jijzelf, als de cliënt goed weten hoe je met elkaar in contact kan komen via het verkozen beeldbelprogramma. Het kan raadzaam zijn een stap voor stap instructie toe te sturen.

– Zorg dat je een vaste werkplek hebt, waar je vrijuit en ongestoord kan werken.

– Denk daarbij ook aan de AVG-richtlijnen: FaceTime, WhatsApp & Skype zijn niet AVG-proof.

Tip – Gebruik de Context:

Hier volgen een aantal tips om een online ACT-behandeling nog succesvoller te laten verlopen door optimaal gebruik te maken van wat de (digitale) context te bieden heeft.

– Gebruik de omgeving: Waar cliënten normaal in de therapiekamer zitten, zitten ze nu in hun eigen natuurlijke omgeving. Dit geeft ook veel nieuwe mogelijkheden in de therapie. Je kunt bijvoorbeeld de situaties opzoeken waarbij vaak die interne obstakels naar boven komen (vb. drukte van kinderen, een geïrriteerde partner, een klus in huis waar je tegenop ziet, een overvolle mailbox van werk). Ook kun je direct in de eigen thuissituatie waardevol gedrag gaan oefenen (vb. een lief gebaar richting een partner of een stukje me-time creëren voor jezelf).

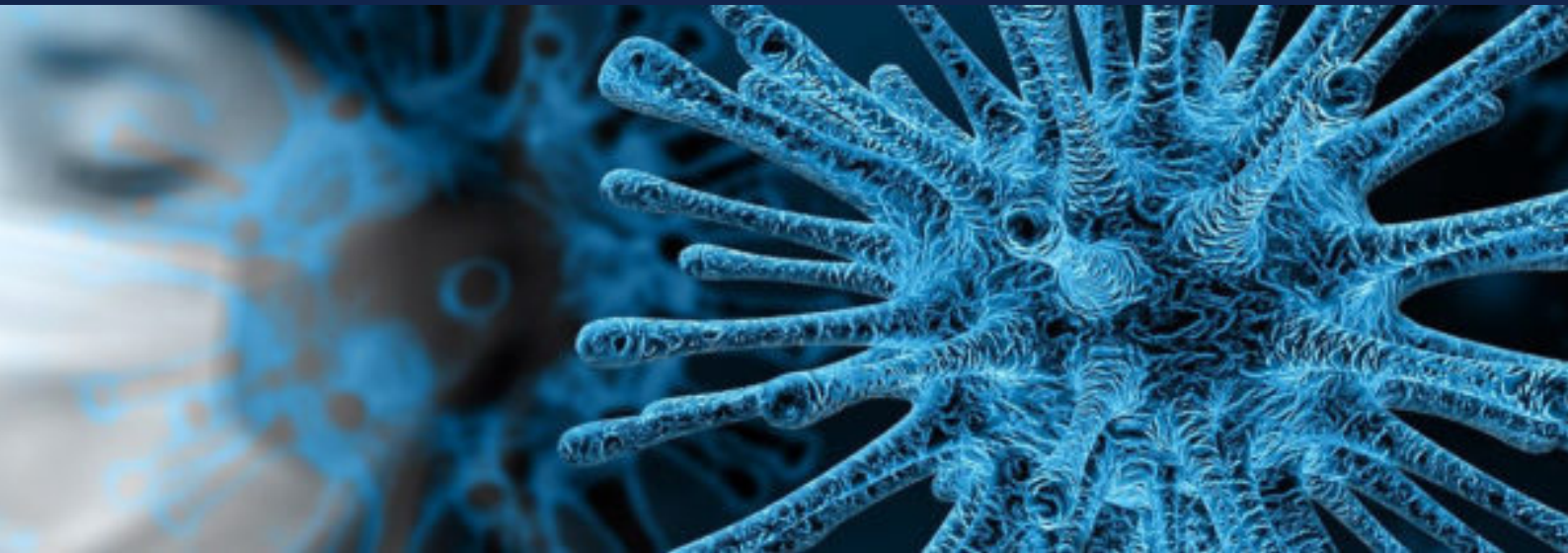
– Gebruik de digitale middelen: Gezien cliënten digitaal contact met je hebben is het ook makkelijker om via deze weg digitaal materiaal met jou als therapeut te delen. Je kunt bijvoorbeeld vragen of ze een stukje muziek kunnen laten horen tijdens de sessie die raakt in hun pijn. Of een foto/video laten zien, van datgene wat ze echt mooi / belangrijk vinden. Veel programma's hebben ook de optie scherm-delen, je kunt via deze weg ACT-werkbladen delen. Een andere optie die vaker beschikbaar is, is het opnemen van de sessie. Het kan waardevol zijn de sessie op te nemen, zodat de cliënt deze later nog eens kan terugkijken. Je kunt tenslotte ook een aanvullende ACT eHealth-module inzetten (blended-therapy) ter ondersteuning van de online behandel sessies (handig voor huiswerk, extra uitleg, alsook verdiepende oefeningen).

– Houd rekening met de aandacht en energie: Het blijkt dat het video-bellen meer energie en aandacht vraagt dan face to face contact (zowel voor jezelf, als voor de cliënt). Het is raadzaam de energie en aandacht te blijven monitoren, alsook cliënten te helpen om de aandacht terug naar het hier en nu te brengen. Hierbij kun je denken aan alle mindfulness-oefeningen die ACT te bieden heeft. Je kunt bijvoorbeeld met aandacht je handen gaan wassen (leuk in deze corona-tijden). Je mag daarbij ook defuseren van de onwerkbare regels; ik moet dezelfde sessie-tijd aanhouden als de reguliere contacten, of ik moet de sessie-tijd altijd vol maken.

- Verbindingsproblemen & Corona benaderen vanuit ACT-perspectief: Verbindingsproblemen kun je ook vanuit het ACT-perspectief benaderen: opmerken wat dit met je doet (hier en nu), ruimte maken voor vervelende ervaringen (acceptatie), afstand nemen van niet-werkbare gedachten (defusie), uit het keurslijf van het zelfbeeld stappen (zelf als context), online de sessie doen om goed voor jezelf te blijven zorgen (waarden & toegewijd handelen). In een andere blog is uitgebreid beschreven hoe corona vanuit een ACT-perspectief kan worden benaderd. Onlangs heeft de WHO in samenwerking met Russ Harris een op ACT-gebaseerd zelfhulpboek gratis beschikbaar gesteld: *Doing what matters in times of stress*.

– Specifieke ACT-interventies:

1. Geleide-oefeningen & visualisatie-oefeningen lijken goed te werken via dit medium (acceptatie, defusie, zelf, hier en nu & waarden).
2. Laat je cliënt als schermnaam zowel zijn eigen naam als de naam van zijn / haar verstand toevoegen (defusie).
3. Normaliter zie je jezelf niet (je kijkt immers door je eigen ogen). Echter, via het beeldbellen is het wel mogelijk jezelf te zien (via de webcam). Dit is bruikbaar in verschillende zelf-gerelateerde oefeningen. Bijvoorbeeld post-its met daarop jouw gedachten opplakken op je eigen hoofd krijgt nu een extra dimensie (defusie-oefening). Of jezelf in je eigen ogen kijken en daarin de pijn zien van de kleine jij die zo aan het worstelen is met die bekende pijn (acceptatie-oefening & perspectief-oefening).



ACTief omgaan met Corona

Publicatiedatum: 23-03-2020

Ook Nederland is in de ban van het COVID-19 virus. In deze post zullen we stilstaan bij hoe je ACTief om kunt gaan met Corona.

Wellicht beginnen met een belangrijk credo van ACT: "Verander wat je kunt veranderen, accepteer wat je niet kunt veranderen". Laten we eens gaan kijken waar wij wel degelijk grip op hebben. Gedrag is iets waar wij controle over hebben. Dus laten we de voorzorgsmaatregelen dan ook alsjeblieft in acht nemen: blijf thuis als je verkouden bent, werk zoveel mogelijk vanuit huis, beperk het sociale contact, houd 1,5 meter afstand, geen handen schudden, nies in je elleboog, was regelmatig je handen. Dit zijn dingen waar we wel degelijk invloed op hebben!

Echter, er zijn ook dingen waar wij weinig invloed op hebben. Corona heeft niet alleen veel impact op de wereld om ons heen, maar ook op onze eigen binnenwereld. En over dat laatste hebben we helaas minder controle.

Zorgelijke gedachten over dit virus, angstige en / of sombere gevoelens aangaande dit virus en mogelijke rampscenario's die zouden kunnen ontstaan in de toekomst; allemaal menselijke reacties op dit dreigende gevaar.

Het is echter belangrijk om ons ook op een gezonde manier te verhouden tot de impact van Corona op onze binnenwereld. Het is belangrijk niet teveel tijd en energie te stoppen in deze piekergedachten aangaande dit virus. Het is belangrijk jezelf het volgende af te vragen: in hoeverre is deze gedachte werkbaar voor mij, schiet ik hier nu wat mee op? Als het antwoord nee is, is de uitdaging deze gedachte voorbij te laten gaan (alsof je deze op een voorbijdrijvend blad zet). Defusie-technieken kunnen ons hierbij helpen. Wat betreft deze angstige gevoelens, is het belangrijk om niet te vervallen in de korte termijn oplossingen (bijvoorbeeld het hamsteren van WC-rollen), die vaak op de lange termijn contraproductief werken, maar dat we ons leren verhouden tot de angst die dit virus oproept. Acceptatie-technieken kunnen helpen om om te gaan met spanningen die het virus oproept. Tenslotte is het belangrijk om voldoende aandacht te behouden voor het hier en nu en je aandacht niet alleen richten op de toekomst en de mogelijke (ramp)scenario's. Mindfulness-technieken kunnen ons helpen om je aandacht weer terug te richten op het Hier en Nu.

Bovengenoemde ACT-technieken zorgen ervoor dat we niet nodeloos veel energie en tijd stoppen in datgene waar we weinig invloed op hebben: onze binnenwereld. Deze tijd en energie hebben we op dit moment hard nodig om in te zetten voor datgene waar we wel degelijk invloed en controle over hebben; ons gedrag! Het Commitment-onderdeel van ACT, gaat dan ook over het weer ACTief aan de slag gaan. Hierbij kun je jezelf afvragen, wat voor persoon wil ik graag zijn tijdens deze crisis? Waar zou jij voor willen staan? Wat vind jij belangrijk om uit te dragen (Waarden)? En tenslotte is het belangrijk om hier ook naar te gaan handelen, terwijl je zorgen, angsten en verschillende scenario's op de achtergrond aanwezig zijn (Toegewijd Handelen)?

Ik hoop dat bovenstaande blog bruikbaar kan zijn en ondersteuning kan bieden in deze spannende tijden. Op de [downloads-pagina](#) van ACT in Actie zijn er meer dan 50 gratis downloads te vinden die je kunnen ondersteunen om de verschillende ACT-technieken toe te passen in deze bijzondere periode!

P.S. Gezien de mondiale impact van ACT hebben verschillende ACT-prominenten ook behulpzame posts-geschreven over hoe ACT kan worden ingezet om om te gaan met deze Coronacrisis. Deze wilde ik jullie niet onthouden, dus onderstaand volgen de links naar hun posts:

- [Professor Steven Hayes: The Ordinary Corona Hero](#)
- [Russ Harris: Face Covid](#)

W O O R D Z O E K E R

ACT Woordzoeker

T	P	E	R	V	A	R	I	N	G	S	G	E	R	I	C	H	T	F	T
P	O	G	E	D	R	A	G	S	T	H	E	R	A	P	I	E	L	N	Z
R	S	E	E	X	P	E	R	I	E	N	T	I	E	E	L	E	E	G	D
O	I	T	G	I	N	T	R	O	D	U	C	T	I	E	Z	M	G	I	A
T	T	R	V	E	R	D	I	E	P	I	N	G	G	T	T	C	E	Y	D
O	I	A	C	E	W	E	B	I	N	A	R	N	E	I	N	H	N	L	P
C	E	N	T	E	E	I	Z	O	O	M	I	H	M	E	S	A	E	E	B
O	V	S	E	R	H	W	J	A	T	H	J	M	D	O	P	R	I	D	I
L	E	D	C	V	E	E	P	D	C	N	O	R	O	M	E	T	E	L	N
E	P	I	U	A	A	I	R	A	H	C	A	L	O	W	A	S	E	E	N
E	S	A	R	A	L	A	O	T	K	A	E	C	N	T	A	P	A	T	E
R	Y	G	S	R	T	C	C	U	W	P	N	E	I	B	S	X	C	I	N
T	C	N	U	D	H	C	E	N	A	I	T	D	E	N	E	T	C	M	W
H	H	O	S	I	D	E	S	L	V	I	E	C	E	L	R	E	E	E	E
E	O	S	A	G	E	P	S	R	U	R	N	L	F	L	A	F	P	T	R
R	L	T	A	H	F	T	N	B	C	E	L	A	D	E	E	R	T	O	E
A	O	I	N	E	U	A	E	C	D	O	X	C	O	R	O	N	A	A	L
P	G	S	B	D	S	N	A	I	R	E	A	C	T	I	E	F	T	C	D
I	I	C	O	E	I	C	V	N	H	I	E	R	E	N	N	U	I	T	T
E	E	H	D	N	E	E	F	L	E	X	I	B	I	L	I	T	E	I	T

ACCEPTANCE	HEXAFLEX
ACCEPTATIE	HIERENNU
ACCREDITATIE	INCOMPANY
ACT	INTRODUCTIE
ACTIEF	LEERTHERAPIE
BINNENWERELD	POSITIEVEPSYCHOLOGIE
BUITENWERELD	PROCES
COACHING	PROTOCOL
COMMITMENT	RFT
CORONA	ROLLENSPEL
CURSUSAANBOD	SLAPELOOSHEID
DEFUSIE	TIMETOACT
EHEALTH	TOEGEWIJDHANDELEN
ERVARINGSGERICHT	TRANSDIAGNOSTISCH
EVIDENCEBASED	VAARDIGHEDEN
EXPERIENTIEEL	VERDIEPING
FLEXIBILITEIT	WAARDEN
GEDRAGSTHERAPIE	WEBINAR
GGZ	ZOOM
HETZELF	

Oplossing

----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Liever online oplossen? Dat kan [hier](#)

Oplossing gevonden?

Mail je antwoord vóór 31 maart naar info@actinactie.nl
en maak kans op een exclusief ACT in Actie pakket!

Docenten aan het woord



Sinds enkele jaren mag ik een rol als docent vervullen binnen het team van ACT in Actie. Waar ik met veel twijfel en onzekerheid begon, bleek al snel hoeveel plezier en energie het me geeft om mijn kennis over ACT te kunnen delen. Het samen met de groep ontdekken, ervaren en bespreken van de verschillende thema's vind ik een geweldig proces. De inzichten die opgedaan worden, de kwartjes die vallen en de ontwikkeling van eigen processen, het gebeurt allemaal in een cursus. De diversiteit van de groepen maakt het soms een extra uitdaging, maar biedt ook de kans om nog meer van elkaar kunnen leren. Als alle deelnemers even enthousiast blijven als ze tot nu zijn geweest, hoop ik dit nog een lange tijd te mogen doen en ze nog enthousiaster te mogen maken. Ik ben er nog steeds van overtuigd dat je geen cursusgroep kunt hebben zonder docent, maar bovenal geen docent kunt zijn zonder betrokken cursusgroep.

- Anique Vos, GZ-Psycholoog i.o. tot Specialist

Toen mijn collega Maarten de eerste keer vroeg of lesgeven voor Act in Actie iets voor mij zou kunnen zijn, was mijn eerste reactie snel en resoluut: 'nee joh!'. Gevolgd door allerlei verstandelijke argumenten als 'daarvoor ben ik nog veel te onervaren' en 'daarvoor heb ik veel te weinig opleiding gevolgd'. Terugkijkend ben ik blij dat Maarten dezelfde vraag later nog een keer gesteld heeft. Op dat moment heb ik mezelf iets meer tijd gegeven voor het reageren. Zodat ik iets meer kon doen dan alleen maar mijn verstand argumenten horen opdreunen om het niet te doen, in een goedbedoelde poging mijn onzekerheid te dempen. Stiekem leek het me eigenlijk namelijk best wel leuk. En uitdagend. En leerzaam. Na een ontspannen Zoom-kennismaking met Tim was ik helemaal om: ik wil in het diepe springen en maar eens gaan meemaken of lesgeven iets voor mij is. In de tussentijd ben ik er achter gekomen dat ik het lesgeven echt leerzaam en leuk vind. Door de contacten collega docenten en met deelnemers in de opleidingsgroepen, raak ik zelf ook uitgedaagd en geïnspireerd. Om kennis te onderhouden en te verdiepen, en vooral ook om zelf bewuste keuzes te durven maken die passen bij wat ik echt mooi en belangrijk vind. Ook wanneer dat wat lef vraagt, om inclusief onzekerheid toch in het diepe te springen!

- Rien Uitslag, GZ-Psycholoog



Sinds 2 jaar ben ik docent bij ACT in Actie. Ik geef 4-5 basiscursussen per jaar, meestal in Eindhoven en soms in Maastricht. Het afgelopen jaar heb ik vanwege de Corona-crisis een aantal opleidingen via Zoom gegeven. Ik vind het belangrijk dat deelnemers de stof niet alleen met cliënten oefenen, maar vooral ook op zichzelf toepassen. Vaak hoor ik terug van deelnemers dat hun eigen leven enorm verrijkt is door de basisopleiding ACT. Dit is ook mijn eigen ervaring, vandaar dat ik het zo leuk vind om anderen te helpen bij het ontdekken van hun waarden en het leren omgaan met de obstakels die je tegenkomt in je leven.

In mijn eigen coachingspraktijk begeleid ik mensen met ACT, dat heeft als grote voordeel voor de opleiding dat ik veel voorbeelden kan geven vanuit mijn dagelijkse werk. Binnenkort geef ik voor ACT in Actie ook een verdiepingsopleiding over de behandeling van slapeloosheid met ACT, mijn favoriete onderwerp. Ik heb er zelfs een paar boeken over geschreven. Je raakt nooit uitgeleerd op het gebied van ACT, er zijn zoveel goede boeken geschreven over de toepassing van ACT bij allerlei aandoeningen en doelgroepen. Het is fijn om voor ACT in Actie te werken, omdat we kwaliteit en ontwikkeling hoog in het vaandel hebben staan. Voor docenten is de begeleiding en ondersteuning prima geregeld, zodat we ons goed op de cursisten en de inhoud kunnen focussen. Ik hoop nog veel opleidingen te kunnen geven voor ACT in Actie. Want hoe meer hulpverleners ACT kunnen toepassen, des te mensgerichter wordt onze geestelijke gezondheidszorg.

- Aline Kruit, Arts en Coach



Ben jij enthousiast geraakt na deze verhalen? Wij zijn nog op zoek naar nieuwe docenten! Herken jij jezelf in onderstaand profiel? Mail dan je CV en motivatie naar info@actinactie.nl vóór 31 maart 2021 en wie weet geef jij dit najaar al wel je eerste ACT cursus!

Ben jij

- Ervaren met de toepassing van ACT?
- BIG-geregistreerd?
- Bereid om op zaterdag te werken?
- Bereid om te reizen naar een van onze locaties?
- Bereid om de opleiding via Zoom te geven als de omstandigheden dit vereisen?
- Enthousiast om je passie voor ACT over te dragen aan een groep cursisten?

Dan zoeken wij jou!

Wat wij bieden:

- Een passende vergoeding van tijd en reiskosten
- Goede begeleiding om te kunnen starten
- Regelmatig gezellige (online) borrels met het team
- Toegang tot de ACT in Actie - Academy



Acceptance and Commitment Therapy

Oefeningen & Metaforen





Overzicht gratis ACT-oefeningen & metaforen (meer dan 100!)

Publicatiedatum: 14-10-2019

Het gratis delen van materiaal zit in het DNA van de ACT-community. In plaats van het afschermen van hun materiaal achter copyrights en betaalmuren hebben de ACT-founders Steven Hayes, Kelly Wilson & Kirk Strosahl heel veel ACT-materiaal gratis beschikbaar gesteld zodat het gedachtegoed voor iedereen toegankelijk is. Sinds de oprichting in 2012 heeft ACT in Actie – Cursus en Opleiding zich hard gemaakt voor het ontwikkelen van Nederlandstalig ACT-materiaal. In navolging van de ACT-founders is dit materiaal ook gratis van de ACT in Actie website te downloaden. Onderstaand volgt een overzicht van het gratis beschikbare ACT-materiaal.

Audio-materiaal (12 mp3's)

ACT in Actie heeft twaalf geleide ACT-oefeningen opgenomen in het kader van de ontwikkeling van een 8-sessie behandelprotocol gebaseerd op ACT. Deze oefeningen kunnen worden ingezet om de verschillende ACT-vaardigheden verder eigen te maken. De oefeningen kunnen direct afgespeeld worden vanaf de website of gedownload worden. [Link](#)

Hand-outs (meer dan 50 ACT-oefeningen & metaforen)

ACT in Actie heeft de afgelopen jaren verschillende ACT-oefeningen en ACT-metaforen ontwikkeld (inclusief illustraties), alsook informatiebrochures geschreven welke gratis beschikbaar zijn gesteld via de website om te gebruiken in uw eigen praktijk. [Link](#)

Time to ACT! (meer dan 50 ACT-oefeningen & metaforen)

Hier kunt u per hoofdstuk de downloads vinden behorende bij het boek Time to ACT! basisboek voor professionals. Het betreffen een aantal informatiebrochures, verschillende ACT-oefeningen en ACT-metaforen, alsook de illustraties die zijn gebruikt bij het Time to ACT! boek. [Link](#)

Video-materiaal (meer dan 50 ACT-video's)

Op deze pagina vind je bruikbare filmpjes voor in de praktijk, alsook filmpjes met achtergrondinformatie over ACT. Het betreft hier zowel eigen materiaal, alsook een verzameling van bruikbaar materiaal door derden. De filmpjes kunnen direct vanaf deze website worden bekeken. [Link](#)



Audio-materiaal (ACT-oefeningen)

Publicatiedatum: 30-07-2019

ACT in Actie heeft twaalf ACT-oefeningen opgenomen in het kader van de ontwikkeling van een ACT-protocol, bestaande uit acht sessies. Deze ingesproken oefeningen kunnen worden ingezet om de verschillende ACT-vaardigheden verder eigen te maken. De oefeningen kunnen direct worden beluisterd alsook gratis worden gedownload (rechtermuisknop, opslaan als...). De audio-oefeningen zijn te vinden op de ACT in Actie website, onder het kopje audio-materiaal. Onderstaand volgt een overzicht van de beschikbare oefeningen:

Acceptatie

Oefening 1: Obstakels

Oefening 2: Ruimte maken

Oefening 3: Toestaan

Defusie

Oefening 4: Kijken naar je denken

Oefening 5: Bladeren op de rivier

Zelf als Context

Oefening 6: Rugzak

Oefening 7: Zelfcompassie

Hier en Nu

Oefening 8: Ademhaling

Oefening 9: Korte Bodyscan

Oefening 10: Opmerkzaamheid met zintuigen

Oefening 11: Aandacht verruimen

Waarden

Oefening 12: Fijne plek



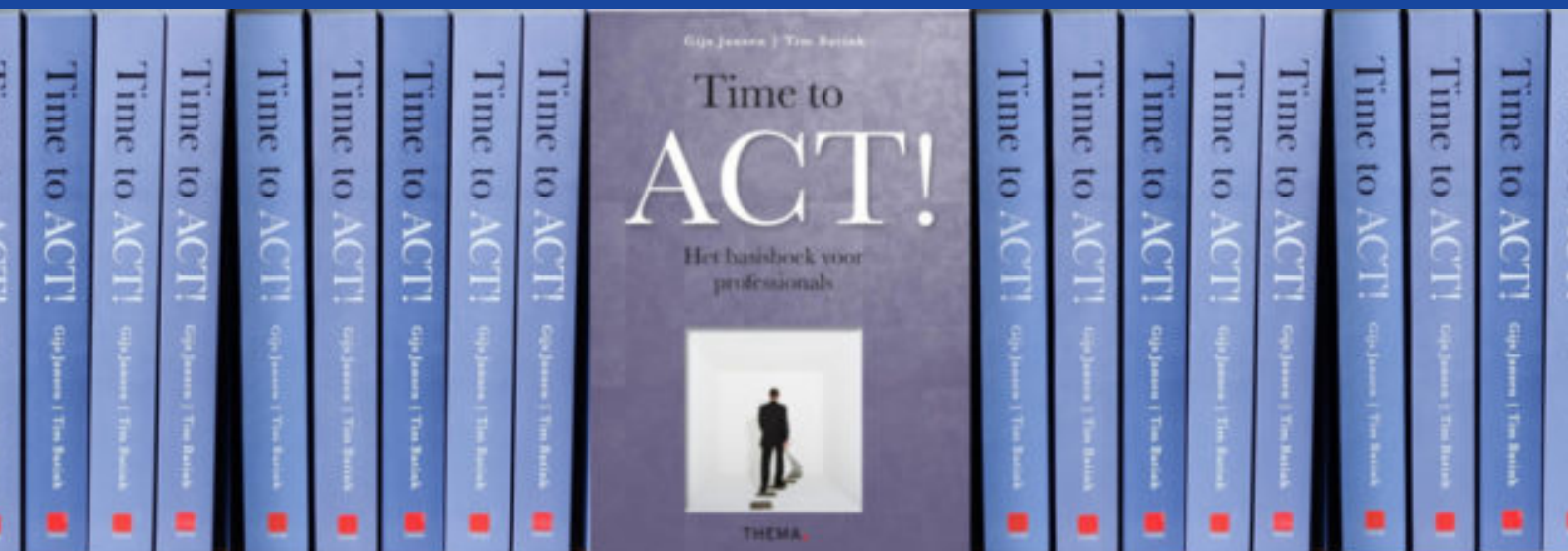
Micro-videocursus ACT

Publicatiedatum: 21-07-2019

ACT in Actie heeft in samenwerking met Telepsy acht videofragmenten opgenomen ter ondersteuning van de tezamen ontwikkelde eHealth-module “Van Klacht naar Veerkracht*” op basis van Acceptance and Commitment Therapy. Deze video’s willen we graag beschikbaar stellen in de vorm van een microcursus ACT (in 20 minuten komen alle ACT-onderdelen aan bod). Deze microcursus is zowel geschikt voor professionals, alsook voor cliënten.

Micro-cursus Acceptance and Commitment Therapy:

1. [Wat is ACT?](#)
2. [Creatieve Hopeloosheid](#)
3. [Acceptatie](#)
4. [Defusie](#)
5. [Zelf als Context](#)
6. [Hier en Nu](#)
7. [Waarden](#)
8. [Toegewijd Handelen](#)



Time to ACT! – Ondersteunend Materiaal

Publicatiedatum: 25-05-2020

Zojuist is alweer de 7e druk van Time to ACT! – Basisboek voor Professionals verschenen! Wat ooit begon als een idee om een handleiding te schrijven voor de samen ontwikkelde Flexibiliteits Index Test (FIT-60) escaleerde tot een volledig ACT-boek. Het is een toegankelijk, praktijkgericht boek geworden met een flinke collectie aan ACT-oefeningen & ACT-metaforen, alsook videofragmenten waar de verschillende ACT-processen worden geïllustreerd.

We hebben besloten veel van dit materiaal gratis online beschikbaar te stellen, om het ACT-gedachtegoed zo breed mogelijk beschikbaar te maken. Onderstaand volgen de links naar het materiaal, behorende bij dit boek.

ACT-materiaal:

Meer dan 50 ACT-oefeningen, ACT-metaforen & informatiebrochures.

ACT-illustraties:

Meer dan 50 illustraties van ACT-metaforen & oefeningen.

ACT-video's:

Hier staan acht verschillende videofragmenten waarin in 10 minuten de verschillende ACT-processen worden geïllustreerd.



ACT-Auntie : Gratis ACT-illustraties en Video's

Publicatiedatum: 18-11-2019

ACT-Auntie (Louise Gardner) heeft een passie voor het combineren van Art met ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Ze creëert al jaren sprekende illustraties die op een toegankelijke manier de verschillende ACT-processen illustreren en verschillende ACT-metaforen uitbeelden en ACT-oefeningen ondersteunen. Het mooie is dat ze deze afbeeldingen gratis beschikbaar stelt! De illustraties zijn zowel in te zetten bij kinderen / jeugd, alsook bij volwassenen (de tekst is overigens in het Engels). Onderstaand volgt een greep uit haar portfolio:

Haar werk is via de volgende websites te bekijken en te downloaden:

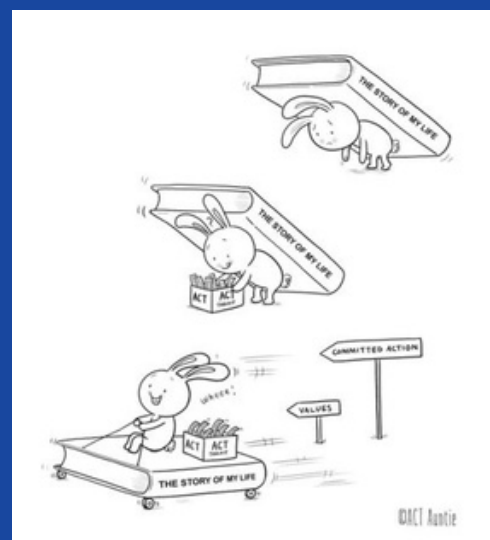
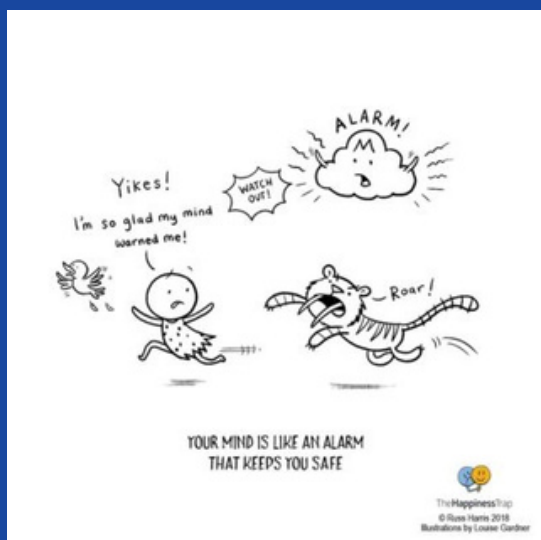
- [ACT-auntie Facebook](#)
- [ACT-auntie Twitter](#)
- [ACT-auntie Instagram](#)

Een jaar geleden is ACT-auntie ook begonnen met het maken van getekende video's. Zie onderstaand een voorbeeldvideo van een klassieke ACT-metafoor; touwtrekken met een monster:

[Video](#)

Alle video's van haar hand (pun intended) zijn te bekijken via haar YouTube kanaal:

- [ACT-auntie YouTube-kanaal](#)





Nieuwe ACT-oefening (Zelfbeeld)

Publicatiedatum: 16-09-2019

Zijn wij ons zelfbeeld?

Ons zelfbeeld heeft een grote invloed op hoe wij ons leven leiden. Dit zelfbeeld kan echter ook behoorlijk in de weg zitten om ons leven vorm te geven zoals we dat graag zouden willen. Hoe komt het dat ons zelfbeeld zo'n grote invloed heeft? Zijn wij ons zelfbeeld? Pas rond ons derde levensjaar beginnen wij een basaal zelfconcept te ontwikkelen; bestaan wij daarvoor dan niet? We blijken dus meer te zijn dan alleen ons zelfbeeld.

Het ACT-proces "Zelf als Context" kan extra handvatten geven om om te gaan met onze identiteit (helaas wordt dit proces vaak als complex ervaren en derhalve soms zelfs overgeslagen in de therapie – erg jammer gezien de potentie). In de basis gaat deze benadering ervanuit dat onze identiteit bestaat uit drie lagen; 1. het bestaan*, 2. het observeren en 3. het zelfbeeld. Hierbij wordt soms de parallel met de levensloop getrokken; als je wordt geboren besta je (1). Al snel begin je de wereld om je heen te observeren (2). En vanuit deze observaties ontwikkelen vervolgens ideeën over jezelf; je zelfbeeld (3).

Dit zelfbeeld bepaalt hoe wij naar onszelf kijken. Het gaat echter verder dan zelfperceptie: wij gaan ons ook gedragen naar ons zelfbeeld. Dit geldt zowel voor een negatief zelfbeeld (ik ben niet goed genoeg – geen aandacht vragen voor je eigen behoeften), als een positief zelfbeeld (ik ben zorgzaam – continue zorgen voor anderen). Je zou je zelfbeeld dus een beetje kunnen vergelijken met een keurslijf; het bepaalt niet alleen hoe je naar jezelf kijkt maar ook hoe je je gedraagt. Binnen ACT proberen we daarom wat gezonde afstand te creëren tussen jou en je zelfbeeld, zodat je zelf weer de regie krijgt over je eigen gedrag.

Hoe creëer je dan deze gezonde afstand? Er zijn verschillende metaforen en oefeningen rondom dit thema ontwikkeld om te helpen om vanuit een ander perspectief naar jezelf te kijken. Op het ACT-congres in Dublin deelde Russ Harris een mooie nieuwe oefening die helpt om stil te staan bij de relativiteit van ons zelfbeeld. Deze oefening is [hier](#) te downloaden als PDF (en tevens beschikbaar op de ACT in Actie website). Bij dezen de warme uitnodiging om hem voor jezelf eens in te vullen!

* = De technische benamingen zijn 1. zelf als context, 2. zelf als proces en 3. zelf als content.



Feestdagen – Ook warmte en compassie voor jezelf

Publicatiedatum: 23-12-2019

De feestdagen staan weer voor de deur! Voor veel mensen staan de feestdagen in het teken van het samenzijn, verbinden en delen (zoals ook uit de vele kerstfilms is op te maken ;). Het is toch eigenlijk wel bijzonder hoe gemakkelijk we compassie en zorg voor een ander kunnen opbrengen, terwijl het soms zo moeilijk kan zijn om jezelf deze warmte en compassie te geven; hoe kritisch, veeleisend en afkeurend we soms naar onszelf kunnen zijn. Gelukkig is zelfcompassie iets waar je ACTief aan kunt werken; waar je in kunt groeien!

Komende week zal ik (Tim) tijdens 1e kerstdag een ACT-groep verzorgen bij het U-center met als speciaal thema: zelfcompassie. We zullen tijdens deze groepsbijeenkomst een ACT-oefening van Russ Harris gaan doen om zo met meer compassie met onze missers om te leren gaan. Middels defusie gaan we afstand nemen van onze veroordelende gedachten. Vanuit de acceptatie gaan we stilstaan bij de pijnlijke gevoelens die naar boven zijn gekomen bij deze missers. En vanuit het zelf als context zullen we tenslotte een ander, meer compassievol perspectief gaan innemen wat betreft deze misser waarbij er naast erkenning van de pijn ook ruimte zal zijn voor mildheid, begrip en steun (zoals jijzelf een hele goede vriend zou steunen als hij / zij een misser heeft gemaakt).

In het kader van delen tijdens de feestdagen, deel ik deze zelfcompassie-oefening ook graag met jullie:

Oefening: Omggaan met Missers (Russ Harris)



Investeren in jezelf buiten je comfortzone : “De Bold Move”

Publicatiedatum: 14-09-2020

Door: Rafke Hotterbeekx - Docent ACT in Actie

Drie weken geleden heb ik iets heel erg spannends gedaan, ik heb voor het eerst een cover uitgebracht voor een groter publiek. Zingen is voor mij mezelf zijn, authentiek, iets puurs, mezelf uiten, het doorleven van emoties en daar woorden aan geven en dus zing ik al 15 jaar met veel plezier, alleen voor mezelf (ACT-proces: waarden). Dit omdat er een enorme criticus in mij leeft die vindt dat het niet goed genoeg is om uit te brengen en er ook een angst is voor de mogelijke negatieve oordelen van anderen op mijn ware ik (gefuseerd met gedachtes). De drive om meer met zingen te doen groeide echter, met elke stap die ik dichter naar mijzelf zette (toegewijd willen handelen). Het zou een waardevolle stap zijn om met die angsten en bekritiserende gedachtes toch een cover uit te brengen.

Tijdens de opnames heb ik maar drie keer het hele nummer gezongen en was er iets in mij dat kon zeggen 'het is wat het op dit moment is' (acceptatie). Tuurlijk hoorde ik her en der onzuiverheden, trillingen in de stem, uitspraken die nét niet goed waren, maar ik accepteerde de zang voor hoe ik die op dát moment kon uitbrengen.

Hetzelfde gebeurde met de fotoshoot. Zoiets had ik nog nooit gedaan en het voelde vreemd om op deze manier in 'the spotlight' te staan. Het benoemen van het bijkomende ongemak maakte het zoveel meer draagbaar en zorgde er ook voor dat de fotografe me kon bijstaan (acceptatie). We hadden het idee om een paar foto's in het water bij de ondergaande zon te maken, maar konden de weg niet vinden en de zon begon verder en verder te zakken. In eerste instantie voelde ik een druk, gepush om de juiste weg te vinden en zo snel mogelijk alsnog bij de juiste plek aan te komen (fusie). Toen keek ik eens om me heen en zag ik de pastel kleurschakeringen in de lucht, rook ik de geur van een warme dag op de bosgrond en voelde deze onder mijn blote voeten (defusie door focus op hier en nu). Het 'moeten' verdween in genieten van het hier en nu en dat is zichtbaar op de foto's die daar gemaakt zijn.

Hierna ging mijn zusje aan de slag om alles te monteren tot een mooi geheel en ik was zowel gespannen als dolenthousiast om het resultaat op de gerichte datum uit te brengen. Echter ging zij toen halsoverkop verhuizen en heeft het resultaat twee weken op een computerschijf gestaan zonder internetverbinding. Ook hier liet ik los en voelde hoe bevrijdend dit was (acceptatie).

De dag van het uitbrengen was aangebroken en ik zette me schrap voor voornamelijk de goedbedoelde feedback die mijn criticus pijnlijker en donkerder op me zou afvuren dan bedoeld vanuit de ander. Mijn hart ging tekeer, mijn maag draaide rondjes en mijn hele lichaam was gespannen (gefuseerd met gedachtes). Het was voor mij heel moeilijk om afstand te nemen van mijn gedachtes en dus besloot ik om ook dit maar te accepteren voor wat het was. Dan maar gespannen wachten. Wat ik kreeg was juist erkenning voor de spannende stap en waardering voor het laten horen van mijn stem: May it be

Nu achteraf merk ik dat het resultaat er voor mij eigenlijk helemaal niet zoveel toe doet. Wat ik meeneem van deze ervaring is het vrijwel volledig mezelf kunnen zijn in het bijzijn van anderen en het genieten van de momenten die we samen hebben doorgemaakt in het hier en nu (waarden). Die weg wil ik graag verder bewandelen (toegewijd handelen).

Het is spannend om buiten je comfortzone te stappen. En tegelijk is daar veel persoonlijke groei te behalen. Bij deze een warme uitnodiging voor de lezer, om eens na te denken welke 'bold move' zou jij willen maken?



ACT-apps ter ondersteuning van een ACT-behandeling

Publicatiedatum: 27-01-2020

Anno 2020 zijn er verschillende ACT-apps beschikbaar die kunnen worden ingezet ter ondersteuning van een reguliere ACT-behandeling. Deze apps hebben niet als functie een face-to-face ACT-behandeling te vervangen, maar kunnen worden ingezet als een waardevolle aanvulling hierop. ACT-apps kunnen hier fungeren als toolbox met verschillende bruikbare ACT-metaforen en ACT-oefeningen die middels een simpele swipe op de smartphone direct beschikbaar zijn voor de cliënt. Apps kunnen cliënten zo helpen om actief aan de slag te gaan met ACT in hun eigen dagelijks leven, om daar de verschillende ACT-vaardigheden verder te ontwikkelen. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat het inzetten van app's van toegevoegde waarde kan zijn bij een ACT-behandeling (Bricker et al, 2013; Torous et al, 2017).

Hierna volgt een beknopt overzicht van bruikbare ACT-apps*:

Algemeen (alle ACT-processen):

- ACT Companion (betaald, Engels)
- ACT iCoach (betaald, Engels)
- ACT Coach (gratis, Engels)
- Learn 2 ACT (betaald, Nederlands)
- ACT Guide (betaald, Nederlands)

Defusie:

- Stemvormer met effecten (gratis, Nederlands)
- Autorap (gratis, Engels)

Mindfulness:

- VGZ Mindfulness Coach (gratis, Nederlands)
- De Mindfulness App (gratis, Nederlands)
- Mindfulness Coach (gratis, Engels)
- Headspace (betaald, Nederlands)
- T2 Mood Tracker (gratis, Engels)

Waarden:

- Virtual Hope Box (gratis, Engels)
- ACTive: Valued-based living (gratis, Engels)

* Niet alle apps zijn beschikbaar voor zowel Apple als Android. Beschikbaarheid kan ook afhangen van de versie van het OS.

P.S. Mocht er nog een app missen in dit overzicht, dan horen wij dit graag en voegen wij deze met plezier toe!

Referenties:

- Bricker, J., Wyszynski, C., Comstock, B., & Heffner, J. L. (2013). Pilot randomized controlled trial of web-based Acceptance and Commitment Therapy for smoking cessation. *Nicotine & Tobacco Research*, 15, 1756–1764. <http://doi.org/10.1093/ntr/ntt056>
- Torous, J., Levin, M. E., Ahern, D. K., & Oser, M. L. (2017). Cognitive behavioral mobile applications: Clinical studies, marketplace overview, and research agenda. *Cognitive and Behavioral Practice*, 24, 215–225. <http://doi.org/10.1016/j.cbpra.2016.05.007>



Acceptance and Commitment Therapy

Artikelen & Boeken





Acceptance-based interventies effectief bij Stoppen met Roken en Gewichtsverlies

Publicatiedatum: 28-10-2019

We zitten nog net in Stoptober, de maand waarin heel Nederland weer start met Stoppen met Roken. Recent is er een interessant artikel verschenen in Journal of Contextual Behavioural Science (het internationale "ACT-journal") aangaande de effectiviteit van acceptance-based en mindfulness-based interventies bij een ongezonde leefstijl, meer specifiek bij roken en overgewicht. Het betrof een overzichtsartikel met twee meta-analyses, waar 17 onderzoeken naar stoppen met roken en 31 onderzoeken naar gewichtsverlies werden geëvalueerd. Onderstaand volgen kort de conclusies van deze onderzoeken:

Stoppen met Roken

Uit de 17 verschillende onderzoeken kwam naar voren dat acceptance en mindfulness-based interventies iets effectiever waren (hoewel niet significant) dan de actieve controle interventies (o.a. Gedragstherapie, CGT & Nicotinepleisters). Hiermee lijkt het dus een reëel alternatief als interventie ter ondersteuning van het stoppen met roken.

Gewichtsverlies

Uit de resultaten van de 31 onderzoeken naar gewichtsverlies bleek dat acceptance en mindfulness-based interventies een klein (significant) effect hadden in vergelijking met de controle interventies (o.a. Gedragstherapie, CGT, Psycho-educatie & dieet en bewegingsadvies). Ook hier blijkt dat acceptance-based interventies een valide, effectieve behandelaanpak kunnen zijn ter ondersteuning van cliënten die gewicht willen verliezen.

Wil je hier meer over lezen? Wij verwijzen je dan graag naar het originele artikel van de auteurs:

Bron: A. I. Roche, E. B. Kroska & N. L. Denburg (2019). Acceptance- and Mindfulness-based interventions for health behavior change: Systematic reviews and meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science 13, 74-93.



Acceptance and Commitment Therapy & eHealth

Publicatiedatum: 04-09-2019

Met de digitalisering van onze maatschappij zien we ook een digitalisering van de zorg in de GGZ. Tegenwoordig hebben we naast de keuze om in de therapiekamer aan de slag te gaan, ook de mogelijkheid om een behandeling op afstand te doen (bijvoorbeeld middels videochat), of (een deel van) de behandeling plaats te laten vinden middels een online module.

Er zijn de afgelopen jaren verschillende eHealth-modules ontwikkeld op basis van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) voor verschillende doelgroepen. Hoewel we weten dat ACT een effectieve behandeling is bij een verscheidenheid aan problematieken (zie eerdere post over de evidentie), is het belangrijk om te toetsen of deze ACT-eHealth modules ook daadwerkelijk effect sorteren. Brown et al. (2016) en Kelson et al. (2019) hebben gekeken naar de uitgevoerde onderzoeken op dit vlak en concludeerden dat het online aanbieden van ACT effectief bleek voor depressie, gegeneraliseerde angst en algemene angstklachten. Tevens zijn er goede resultaten gevonden bij sociale fobie en ziekteangst, echter is er nog meer onderzoek nodig bij deze twee stoornissen. Online ACT-modules hebben dus potentie!

Ook in Nederland zijn er eHealth-modules op basis van ACT ontwikkeld. Tezamen met TelePsy hebben wij bijvoorbeeld de module: "Van Klacht naar Veerkracht" ontwikkeld. De module wordt momenteel onderzocht door de Open Universiteit – Levenslooppsychologie op gebruikersvriendelijkheid en effectiviteit (mail vanklachtnaarveerkracht@ou.nl voor meer informatie).

Naast de door ons zelf ontwikkelde eHealth-module zijn er ook nog een aantal andere modules beschikbaar; deze heb ik [hier](#) voor jullie op een rijtje gezet. Ontbreekt er eentje? Dan hoor ik dat graag en zet ik deze op deze overzichtspagina.

Bronnen:

- Kelson, J., Rollin, A., Ridout, B., Campbell, A. (2019). Internet-Delivered Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Treatment: Systematic Review. *J Med Internet Res* 2019;21(1):e12530
- Brown, M., Glendenning, A., Hoon, AE., John, A. (2016). Effectiveness of Web-Delivered Acceptance and Commitment Therapy in Relation to Mental Health and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Med Internet Res* 2016;18(8):e221



Psychologische Flexibiliteit bij Positief ouder worden

Publicatiedatum: 23-09-2019

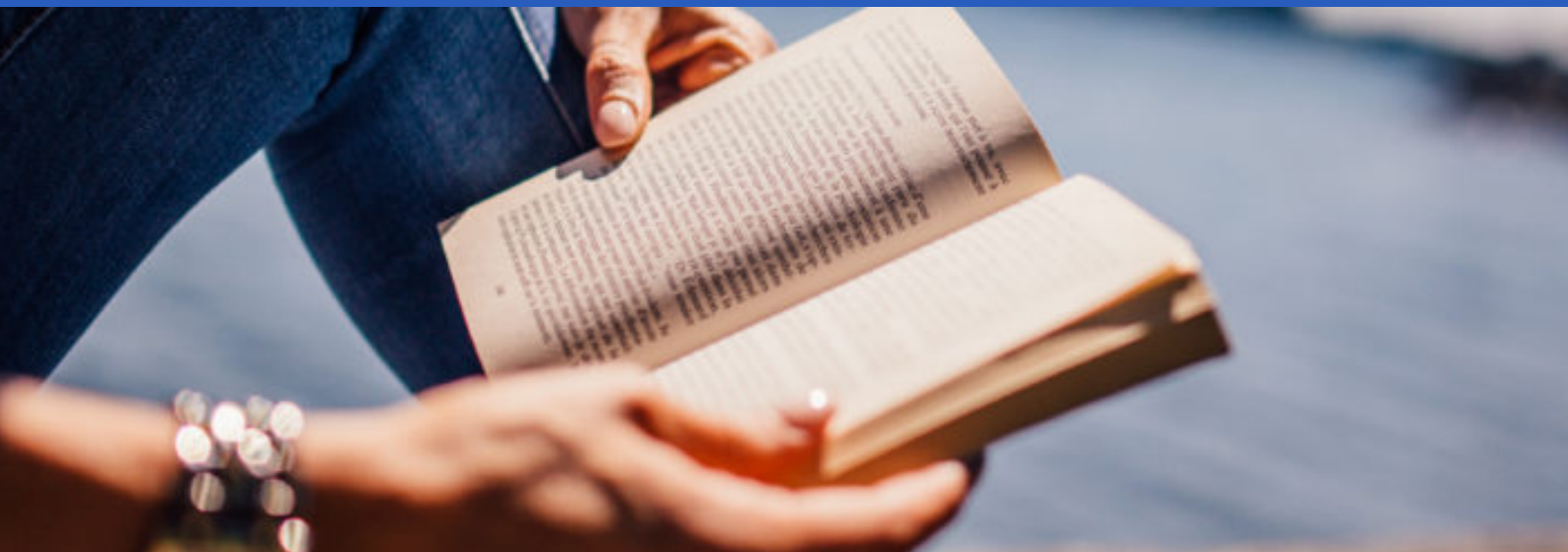
Tijdens onze levensloop zullen we veel veranderingen ondergaan in de verschillende levensfasen. Omgaan met die veranderingen kan vaak een uitdaging zijn, vooral naarmate we ouder worden en kan leiden tot een aanzienlijke achteruitgang van ervaren welbevinden. Mogelijk speelt psychologische flexibiliteit (het vermogen om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die je tegenkomt, terwijl je blijft investeren in datgene wat belangrijk voor je is) een belangrijke rol in de omgang met deze veranderingen. Onderzoekers van de Open Universiteit, Vakgroep Levenslooppsiologie hebben bij een 50+ populatie middels een online survey onderzocht in hoeverre het welbevinden van een persoon kan worden voorspeld door de mate van psychologische flexibiliteit. Uit deze studie blijkt dat psychologische flexibiliteit kan worden gezien als een voorspeller voor het welbevinden een maand later bij een populatie van 50 jaar en ouder. Meer weten? Lees het volledige artikel in het Tijdschrift voor Positieve Psychologie, Augustus 2019.

In een vervolgonderzoek van de Open Universiteit wordt er momenteel gekeken of het bevorderen van deze psychologische flexibiliteit middels een online-module gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ook een positief effect heeft op het welbevinden van deze populatie. Dit onderzoek is nog in volle gang; aanmelden kan via vanklachtnaarveerkracht@ou.nl

Bron: Tijdschrift voor Positieve Psychologie, Augustus 2019 (pp 47 t/m pp 54).

Titel: Staying flexible while aging.

Auteurs: Jennifer Reijnders, Marinna Simons, Tim Batink, Mayke Janssen, Sanne Peeters, Johan Lataster & Nele Jacobs.



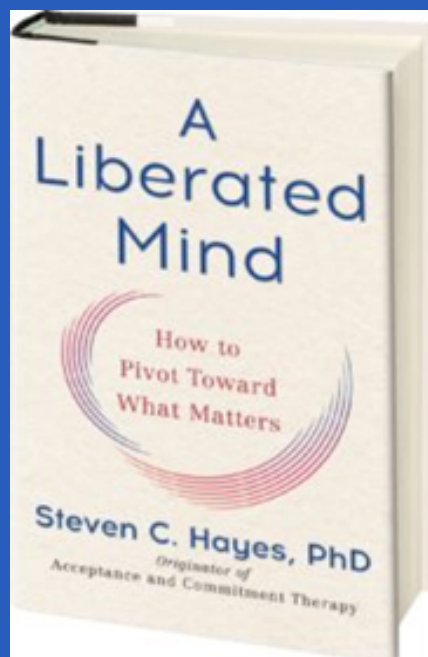
Pivot Towards What Matters – De kern van het nieuwe ACT-boek van Steven Hayes

Publicatiedatum: 07-10-2019

Professor Steven Hayes, een van de founders van Acceptance and Commitment Therapy (ACT), heeft onlangs een nieuw boek geschreven over ACT. De titel luidt: "A Liberated Mind – How to Pivot Towards What Matters". Een paar jaar geleden hoorde ik hem tijdens een ACT-workshop op het ACT-wereldcongres voor het eerste deze term introduceren: Pivoting. Dit begrip heeft nu een centrale rol gekregen in zijn nieuwe boek. Om de betekenis van dit concept uit te leggen, maakt Steven Hayes in zijn boek de vergelijking met een scharnier. ACT kan helpen om de draai te maken van het steken van energie in een worsteling met persoonlijke obstakels naar het investeren van deze zelfde energie in een flexibel leven. Daarbij ziet hij de zes ACT-processen acceptatie, defusie, zelf als context, hier en nu, waarden & toegewijd handelen) als de zes scharnierpunten die ons hierbij kunnen helpen.

Ter ondersteuning van dit nieuwe boek heeft Steven Hayes tevens een gratis ACT-toolkit ontwikkeld (Engels). Deze beknopte toolkit bestaat uit drie toegankelijke ACT-oefeningen per ACT-proces. En zoals te verwachten was, heeft hij deze toolkit gratis online beschikbaar gesteld! De ACT-toolkit is [hier](#) te bekijken.

Interesse in het boek? Dit is o.a. te verkrijgen via [bol.com](#) in het Engels en Nederlands ('De kracht van psychologische flexibiliteit - richt je meer op de dingen die er voor jou toe doen')





Innovations in Acceptance and Commitment Therapy – Boekbespreking

Publicatiedatum: 05-10-2020

Door: Roy Thewissen - Voorzitter Wetenschapscommissie ACBS BeNe & Docent ACT in Actie

Deze recente uitgave is een verzameld werk van verschillende auteurs, welke hun meest up-to-date innovaties uit hun specifiek vakgebied voorstellen aan het ACT en RFT liefhebbende publiek. Het boek beoogd een breed scala aan vernieuwde theoretische concepten en praktische toepassingen uit diverse domeinen van het breed CBS-veld aan te bieden. Verwacht geen uitgebreide en diepgaande verhandelingen, doch een kort en bondige beschrijving van waar de auteurs zich actueel mee bezig houden.

In het voorwoord neemt Kelly Wilson ons mee in een bondige historische kadering van het onderzoek naar procesgerichte therapie, zoals recentelijk ACT zich ontwikkeld heeft in verschillende richtingen. Vervolgens worden in een viertal delen verschillende auteurs aan het woord gelaten om hun innovaties te beschrijven. In het eerste deel worden ontwikkelingen op gebied van de toegepaste gedragsanalyse, de klinische RFT en de evolutionaire psychologie behandeld. Een update van bekende modellen en integraties zoals de matrix, het DNA-V model, ACT en exposure therapie en de invloed van de affectieve wetenschap in mensen met zelfkritiek en schaamte, komen aan bod in het tweede deel.

Het derde deel gaat in op ontwikkelingen in ACT en CBS interventies bij specifieke doelgroepen zoals obesitas en fysieke activiteit; racisme; kanker; en gewichtscontrole bij anorexia nervosa. Het laatste deel laat innovaties zien bij implementatie programma's van ACT in de ambulante zorg; mensen met chronische gezondheidsproblemen en emotionele klachten; online toepassing van ACT; en aanpassingen van ACT bij diverse (niet-Westerse) culturen.

Vele en snelle veranderingen op gebied van de contextuele gedragswetenschappen, (fundamenteel onderzoek, klinische en andere toepassingsgebieden) zijn nauwelijks bij te houden. Dit boek biedt overzicht van de belangrijkste hoogtepunten en oriënteert de lezer naar mogelijke verdieping en verdere inspiratie, ter bevordering van de persoonlijke ontwikkeling alsook de veelomvattende cultivering van een menswaardige samenleving.



Acceptance and Commitment Therapy

Veelgestelde Vragen &
Antwoorden





Veelgestelde ACT-Vragen & Antwoorden – Blog 1/5: Theoretische Basis ACT

Publicatiedatum: 09-09-2020

Door: Anique Vos - Docent ACT in Actie

ACT in Actie – Cursus en Opleiding geeft reeds 10 jaar cursussen aan professionals en heeft al meer dan 1500 professionals opgeleid in ACT. Tijdens onze cursussen krijgen we uiteraard regelmatig goede vragen van de cursisten. We hebben besloten om er een aparte blog-reeks van te maken; per thema zullen we de twee meest gestelde vragen inclusief antwoord behandelen.

In deze blog zullen we starten met het eerste thema: de theoretische achtergrond.

Vraag 1: ACT richt zich op psychologische flexibiliteit. Heeft het dan geen effect op de klachten?

ACT werkt inderdaad toe naar psychologische flexibiliteit, een proces dat gestimuleerd wordt door het ontwikkelen van verschillende vaardigheden. Deze vaardigheden vragen veel oefening en daarmee tijd. Het zijn vaak nieuwe aspecten die men leert, waardoor men automatische patronen zal doorbreken.

Je kunt het vergelijken met een bos, waarin de bewandelde paden het meest bewandeld zullen worden. Ook wel onze automatische patronen. Echter, door een andere koers in te slaan zal men een nieuw pad (een nieuwe vaardigheid) moeten creëren. Hierbij komt men obstakels tegen, kuilen in de weg of omgevallen bomen, die het pad bemoeilijken.

Psychologische flexibiliteit stelt men in staat om deze obstakels mee te nemen op de waardevolle koers die zij willen bewandelen. Op deze manier vormen verschillende obstakels minder een belemmering voor een waardevol leven. Hoewel ACT zich dus niet direct richt op de klachtvermindering kan men wel een vermindering in belemmering door deze klachten bemerken, vanwege de flexibele omgang met deze obstakels.

Vraag 2: Kun je ACT en CGT combineren?

Vaak zien we in de praktijk dat cliënten al bekend zijn met de principes van CGT vanuit een eerdere behandeling. Waar CGT meer inzoomt en kritisch naar de gedachten kijkt, wordt er binnen ACT afstand genomen en niet gelet op de inhoud van deze gedachten. Hoewel ACT en CGT op een andere manier omgaan met voornamelijk gedachten hoeven zij elkaar niet in de weg te zitten. Wanneer cliënten beide vaardigheden voldoende beschikken kunnen zij er bewust voor kiezen om een van deze vaardigheden in te zetten op het moment dat hun gedachten de focus van aandacht heeft. Belangrijk hierin is de bewuste keuze voor een actie, dus niet vanuit een automatisch patroon handelen. Als de keuze past binnen het vormgeven van een waardevol leven, is men volledig ACT-proof bezig en kunnen CGT-technieken zeker helpend zijn.



Veelgestelde ACT-Vragen & Antwoorden – 2/5: Creatieve Hopeloosheid & Acceptatie

Publicatiedatum: 17-09-2020

Door: Anique Vos - Docent ACT in Actie

Vandaag volgt het tweede deel uit de reeks van vijf van onze “veelgestelde vragen” blog-reeks. We zullen in deze blog stilstaan bij de twee meest gestelde vragen over Creatieve Hopeloosheid en Acceptatie.

Creatieve Hopeloosheid

Vraag 1: Hoe rond ik een creatieve hopeloosheid-sessie goed af?

Creatieve hopeloosheid is wat betreft het gevoel van de therapeut een van de moeilijkste onderdelen van ACT. Het vraagt een hoop verdragen van de therapeut, aangezien we geneigd zijn om de cliënt een vorm van hoop te bieden. Ze komen namelijk naar ons toe om geholpen te worden. Het is van belang om duidelijk aan de cliënt kenbaar te maken dat het een traject is dat jullie samen aangaan en dat het hiervoor nodig is om zo goed mogelijk in kaart te brengen wat cliënt tot nu toe al allemaal geprobeerd heeft. Erkenning voor het harde werken en de teleurstelling dat het tot nu toe nog niet optimaal geholpen heeft, zijn zeker aspecten die de verbinding met de cliënt versterken.

De sessie afronden richt zich op het uitnodigen van cliënt om komende tijd verder na te denken over eerder gebruikte strategieën en bijbehorende consequenties, zodat jullie de volgende sessie een zo compleet mogelijk beeld hebben hiervan. Door hier in het dagelijks leven meer bij stil te staan worden vaak nog andere strategieën ontdekt dan dat zo in de kamer opgeroepen kan worden.

Vraag 2: Wanneer ben ik klaar met creatieve hopeloosheid?

Er is geen afvinklijst die behaald moet worden om klaar te zijn met creatieve hopeloosheid. Het inzicht van de cliënt in zijn eigen strategieën als ook de consequenties hiervan is het voornaamste doel, waarbij men ervaart dat huidige strategieën niet voldoende hebben opgeleverd om een waardevol leven te kunnen leiden. Wanneer men in staat is om deze conclusie te trekken ontstaat er behoefte aan een nieuwe strategie, dit is de ruimte voor jou om ACT-vaardigheden bespreekbaar te maken. Met alertheid voor het feit dat cliënt de nieuwe vaardigheden niet gaat zien als nieuwe controle-strategieën.

Acceptatie

Vraag 1: Wat moet je precies accepteren? En wat is het nut van acceptatie?

Kort door de bocht wordt er van je gevraagd datgene te accepteren dat je niet kunt veranderen, datgene waar je geen invloed op hebt. Dit geldt zowel voor aspecten in de binnenwereld als in de buitenwereld. Bij de binnenwereld kun je denken aan emoties, gedachten en lichamelijke sensaties, allemaal aspecten waar we geen invloed op hebben. Deze komen en gaan, de hele dag door. Er gevraagd om dit te accepteren. Over hetgeen wat je ermee wilt doen kun je wel een keuze maken, hier heb je wel invloed op. Hetzelfde geldt voor aspecten uit de buitenwereld, ook hier gebeuren dingen waar je wel en geen invloed op hebt. Door de strijd met onveranderbare aspecten los te laten en richting acceptatie te werken, ontstaat er ruimte (tijd en energie) die op een andere manier desgewenst ingevuld kan worden. Op het moment dat iemand in staat is om de strijd inderdaad los te laten zal dit ook leiden tot een reductie van lijden, omdat men op een andere manier met de pure pijn omgaat.

Vraag 2: Hoe blijf ik zelf als therapeut uit mijn neiging om het probleem te willen oplossen?

Ook voor de therapeut geldt dat we alert moeten blijven op aspecten die we kunnen veranderen en aspecten waar we geen invloed op hebben. Daarbij hebben we nog de taak om te onderzoeken of de cliënt bereid is om datgene wat wel te veranderen is, zou willen veranderen. Waar we naar toe werken binnen de ACT is het op koers komen en blijven van een waardevol leven. Deze vraag kun je jezelf als therapeut regelmatig stellen tijdens de behandeling; "Is de behandeling nog op koers, werken wij samen nog richting een voor de cliënt waardevol leven". Als dat niet zo zou zijn, is het goed om te bekijken of er mogelijk toch sprake is van controle strategieën of een bepaalde strijd die gevoerd blijft worden.



Veelgestelde ACT-Vragen & Antwoorden – Blog 3/5: Defusie, Zelf als Context & Hier en Nu

Publicatiedatum: 24-09-2020

Door: Anique Vos - Docent ACT in Actie

Vandaag volgt het derde deel uit de reeks van vijf van onze “veelgestelde vragen” blog-reeks. We zullen in deze blog stilstaan bij de twee meest gestelde vragen over Defusie, Zelf als Context & Hier en Nu.

Defusie

Vraag 1: De client blijft lasthouden van negatieve gedachten, doe ik iets fout? Of doet de client iets fout?
Ja, geloven in sprookjes. Negatieve gedachten zullen altijd blijven. Het is zelfs zo dat een gemiddeld persoon ongeveer 40.000 gedachten per dag heeft, waarvan er 70% negatief geladen zijn. Bij iemand met klachten ligt dit percentage nog hoger. Het is ook niet het streven naar afwezigheid van negatieve gedachten binnen Defusie. Defusie richt zich op het afstand nemen van eigen gedachten, waardoor deze minder sturend of belemmerend zullen zijn in het dagelijks leven.

Vraag 2: Waarom gaat defusie over afstand nemen van alle denken, niet alleen de negatieve gedachten?
Dit heeft te maken met het feit dat al ons denken een belemmerend effect kan hebben op ons dagelijks leven. Ook positieve gedachten kunnen sturend of beperkend werken. De uitdaging ligt erin om los van gedachten datgene te doen wat waardevol is.

Zelf als Context

Vraag 1: Wat is het zelf als context nu precies, wat is dat observerende zelf?

Het observerende zelf kan vergeleken worden met jouw kern. Het stuk zelf dat er altijd is geweest en altijd zal blijven. Waar ook nooit iets aan zal veranderen. Het maakt je hele leven van alles mee, maar is dit niet. Het is overal bij aanwezig, zonder dat het erdoor beïnvloed wordt. Het is dat stuk in jou dat jij ik noemt.

Vraag 2: Ik vind dit wel heel complex en abstract, kan ik dit niet gewoon overslaan?

Het klopt dat het als een complex en abstract onderdeel ervaren kan worden, maak het echter niet complexer dan het is. Zorg ervoor dat je voor jezelf een duidelijk uitleg kunt geven rondom de drie onderdelen van het zelf, kort en bondig is voldoende. Het inzetten van diverse oefeningen om de verschillende onderdelen te ervaren is hierbij een zeer helpend aspect. Wanneer een ACT-behandeling gegeven wordt, is het van belang om alle onderdelen aan bod te laten komen.

Hier en Nu

Vraag 1: Stel dat het hier en nu van iemand op dit moment helemaal niet prettig is, moet je daar dan wel aandacht op gaan richten?

Wanneer je bezig bent met een oefening vanuit het Hier-en-Nu wordt er vaak van te voren al bepaald wat de focus van aandacht zal gaan zijn. Je kunt hierbij denken aan gedachten, emoties, lichamelijke sensaties of een van de zintuigen. Het kan dan inderdaad voorkomen dat dat als onprettig wordt ervaren en dat is oké. Binnen het Hier-en-Nu wordt er gevraagd om stil te staan bij datgene dat er op dat moment is, zonder oordeel en zonder er iets mee te hoeven doen. Datgene wat op dat moment aandacht vraagt of datgene waar de focus van aandacht gelegd wordt. Stilstaan in het moment, oftewel het hier en nu. Wanneer men iets onprettigs tegenkomt geeft dit een mooie oefening om te ontdekken wat de automatische neiging is om hier controle over te krijgen. Zie het als oefenmoment om op een andere manier met het ongemak om te gaan, je hoeft er niets mee te doen.

Vraag 2: Mijn client wil geen geleide oefeningen doen, zijn er andere manieren om toch te oefenen / werken met het hier en nu?

Zeker zijn er andere manieren om hiermee te werken. Je kunt hierbij denken aan dagelijks taken bewust uitvoeren. Een veel gekozen activiteit is het bewust tanden poetsen, maar je kunt ook denken aan eten, afwassen of douchen e.d. Ook zou een geleide oefening met beweging een mogelijkheid kunnen zijn, zoals een loopmeditatie.



Veelgestelde ACT-Vragen & Antwoorden – Blog 4/5: Waarden & Toegewijd Handelen

Publicatiedatum: 31-08-2020

Door: Anique Vos, docent ACT in Actie

Vandaag volgt het vierde deel uit de reeks van vijf van onze “veelgestelde vragen” blog-reeks. We zullen in deze blog stilstaan bij de twee meest gestelde vragen over Waarden & Toegewijd Handelen.

Waarden

Vraag 1: Hoe weet ik of mijn cliënt iets echt belangrijk vindt of dat het meer een interne regel is?

Bij het samenstellen van datgene wat iemand belangrijk vindt, is het helpend om te onderzoeken wat maakt dat iemand het belangrijk vindt. Als je met de thema aan de slag gaat, benoem dan dat het gaat om die persoon en niet om wat zou horen of de omgeving zou denken. Ook kun je alert zijn op het belangrijk “moeten” vinden van bepaalde waarden, dan heb je vaak te maken met een regel. Blijf erover in gesprek en laat iemand ervaren hoe het is om de rest van zijn leven te leiden volgens datgene waarvan wordt aangegeven dat het waardevol is.

Vraag 2: Hoe ga je ermee om als verschillende waarden met elkaar in conflict zijn?

Waarden zijn in meerdere of minder mate belangrijk, wat vaak afhankelijk is van het levensgebied waarin zij tot uiting komen. Wat we meestal zien als er waarden met elkaar in conflict zijn, is dat zij zich op verschillende levensgebieden bevinden.

Probeer dus eerst te onderzoeken of dit het geval is voor jouw cliënt. Op deze manier kunnen beide waarden tot uiting komen, zij het op andere levensgebieden en zo op verschillende manieren. Wanneer waarden zich toch kruisen binnen eenzelfde levensgebied ligt de nadruk op de bewuste keuze die cliënt maakt rondom vormgeving van deze waarden. Op het ene moment meer de een, op het andere moment meer de ander. Waarden hoeven niet tegelijkertijd evenveel aandacht te krijgen, als ze maar allemaal in beeld blijven.

Toegewijd Handelen

Vraag 1: Hoe weet ik of iemand handelt naar zijn waarden, of handelt op basis van zijn obstakels?

De centrale vraag “bent u nog op koers” is hiervoor een mooie introductie, iemand is op koers op het moment dat het handelen gestuurd wordt door zijn/haar waarden. Door eerst goed stil te staan bij de waarden is er al een basis op te bepalen of iemand werkelijk toegewijd handelt.

Vraag 2: Wat moet ik doen, als iemand is vastgelopen in zijn toegewijde actie?

Probeer samen te onderzoeken wat heeft gemaakt dat het niet gelukt is om toegewijd te handelen. Zaten er obstakels of barrières in de weg om toegewijd te handelen of is het handelen toch niet Waardengericht? Als er obstakels in de weg zaten, kan het helpen om deze in kaart te brengen. Wanneer ze duidelijk zijn, kun je kijken met welke ACT-processen dit obstakel te maken heeft. Om vervolgens een beroep te doen op de geleerde vaardigheden van cliënt binnen deze ACT-processen. Wanneer het toch niet Waardengericht handelen blijkt, kan het helpend zijn om nog een terug te gaan naar de koers die bepaald is en deze mogelijk aanpassen.



Veelgestelde ACT-Vragen & Antwoorden – Blog 5/5: Psychologische Flexibiliteit & ACT-casusconceptualistie

Publicatiedatum: 06-09-2020

Door: Anique Vos - Docent ACT in Actie

Vandaag volgt het vijfde en laatste deel uit de reeks van onze “veelgestelde vragen” blog-reeks. We zullen in deze blog stilstaan bij de twee meest gestelde vragen over Psychologische Flexibiliteit & ACT-casusconceptualisatie.

Psychologische Flexibiliteit

Vraag 1: Hoe zit dit er in de praktijk uit? Moet ik daar wat mee in de therapie?

De flexibiliteit oftewel de veerkracht van de cliënt staat hierin centraal. De mate waarin een cliënt de mogelijkheid heeft om flexibel om te gaan met datgene wat er op zijn of haar pad komt, maakt zichtbaar in hoeverre er sprake is van psychologische flexibiliteit. Het betreft dan ongemak dat zowel in de binnenwereld als buitenwereld kan worden ervaren. Een cliënt is dan in staat om zo waardevol mogelijk te leven, ondanks het ongemak dat hij of zij ervaart. Het loslaten van controle strategieën is hiervoor een belangrijk startpunt.

Vraag 2: Ik hoor de laatste tijd veel over procesgericht werken met ACT. Wat houdt dat precies in? En hoe verhoudt zich dat tot gestructureerd werken met ACT?
Procesgericht werken met ACT houdt in dat men ACT-interventies inzet passend bij het proces dat de cliënt inbrengt in de kamer.

Er wordt dus gewerkt met datgene wat er op dat moment door de cliënt wordt ingebracht. Bij gestructureerd werken houdt men zich vast aan de volgorde van het protocol en bouwt men op deze manier de sessies op. Ons advies hierin is om er als behandelaar voor te zorgen dat de ACT-interventies eerst op een gestructureerde manier eigen worden gemaakt, zodat er voldoende bagage is om in te kunnen zetten bij een procesmatige aanpak.

ACT-casusconceptualisatie

Vraag 1: Hoe gebruik ik ACT in een intake?

Wanneer er een cliënt wordt aangemeld voor een intake voor een ACT behandeling of training, probeer dan aandacht te hebben voor de 6 verschillende ACT-processen gedurende deze intake. Let hierbij op de flexibiliteit signalen binnen deze processen. Wanneer een cliënt al enige voeling heeft met zijn eigen waarden kan in een intake onderzocht worden in hoeverre er ruimte is voor hem/haar om toegewijd te handelen. Als richtlijn kan de hexaflex-analyse gebruikt worden.

Vraag 2: Moet ik altijd alle ACT-processen aan bod laten komen of kan ik zelf kiezen wat van belang is?

Wanneer er een ACT-behandeling gestart wordt, is het van belang om alle onderdelen aan bod te laten komen. Op basis van de FIT-60 kan besloten worden om een of meerdere processen meer te benadrukken dan een ander. Ook in de volgorde kan geschoven worden, wanneer dat meer van toepassing lijkt op jouw cliënt. Hierbij geldt wel het advies om als startende ACT-therapeut te beginnen met de standaard volgorde, om voor jezelf ook meer het overzicht te behouden.

We zijn ook erg benieuwd wat jullie vonden van deze reeks! Reacties zijn heel welkom, via social media of middels een mailtje naar info@actinactie.nl.



ACT in Actie

Cursus aanbod



INTRODUCTIE WORKSHOP

Tijdens deze ééndaagse introductieworkshop zal de cursist uitgebreid kennis maken met Acceptance and Commitment Therapy. Er zal worden gestart met een theoretisch kader, waarbij een beknopte uitleg van de verschillende ACT-componenten wordt gegeven. De cursist zal zelf een aantal ACT-oefeningen uitvoeren uit zowel het Acceptance-domein als het Commitment-domein. Tevens zal de cursist in rollenspellen oefenen met het toepassen van verschillende ACT-interventies. Na deze introductieworkshop heeft de cursist uitgebreid kennis gemaakt met ACT en is in staat een aantal ACT-technieken toe te passen in de eigen (klinische) praktijk.

Programma

Ochtend (9:30-12:30): Introductie RFT, ACT & Evidentie.
Acceptance deel I: Creatieve Hopeloosheid, Acceptatie & Defusie

Middag (13:30-17:30): Acceptance deel II: Zelf als Context & Hier en Nu | Commitment: Waarden, Toegewijd Handelen & Psychologische Flexibiliteit

Kosten

De kosten van deze cursus bedragen 175,- euro. Gezien dit een professionele scholing betreft, zijn de kosten aftrekbaar als studiekosten bij uw belastingopgave (2021 is het laatste jaar waarin dit mogelijk is).

Lesgeld is inclusief:

- Hand-out
- Koffie / Thee & Lunch
- 50,- euro korting op de Online ACT-cursus
- 75,- euro korting op de ACT-basiscursus



Locaties

Virtueel Lokaal, Maastricht & Utrecht

Duur

1 dag (9:30 tot 17:30)

Aanmelden

Doelgroep

Professionals in de GGZ die zich verder willen bekwamen in de derde generatie gedragstherapie ACT.

Incompany

ACT in Actie biedt deze introductieworkshop tevens incompany aan, tegen een gereduceerd incompanytarief. Interesse? Mail naar info@actinactie.nl voor meer informatie.

Meer informatie

Voor aanvullende informatie over de ACT-introductieworkshop, verwijzen wij u graag naar de uitgebreide [informatiebrochure](#). Op deze workshop zijn de algemene voorwaarden van toepassing.

Data

05-03 => Virtueel Lokaal

21-05 => Maastricht

Kijk voor de actuele beschikbaarheid op onze [website](#)

Aanmelden

BASISCURSUS

ACT in Actie biedt een 5-daagse geaccrediteerde basiscursus Acceptance and Commitment Therapy (ACT) aan. Tijdens deze cursus leg je een gedegen theoretische basis en maak je door ervaringsgericht leren ook zelf kennis met de verschillende ACT-oefeningen. Aan de hand van videomateriaal worden de verschillende technieken geïllustreerd, waarna je er in rollenspellen ACTief mee gaat oefenen. Tenslotte doe je kennis en ervaring op met de functionele (test)diagnostiek om zo je ACT-behandeling te kunnen afstemmen op de cliënt. De cursus wordt verzorgd door enthousiaste, deskundige docenten die naast ACT-expertise ruime ervaring hebben in de behandelpraktijk. Na afronding van deze ACT-basiscursus ben jij in staat ACT toe te passen in jouw eigen (klinische) praktijk.

Programma

Bijeenkomst 1: Gedragstherapie, Relational Frame Theory, Acceptance and Commitment Therapy & Creatieve Hopeloosheid

Bijeenkomst 2: Acceptatie en Defusie

Bijeenkomst 3: Zelf als Context en Hier en Nu

Bijeenkomst 4: Waarden en Toegewijd Handelen

Bijeenkomst 5: Psychologische Flexibiliteit, Functionele Diagnostiek & Testdiagnostiek

Doelgroep

Klinisch-psychologen, Psychotherapeuten, GZ-psychologen, Psychologen, Psychiaters, POH-GGZ, Gedragswetenschappers, Orthopedagogen, SPV-ers, Verpleegkundig Specialisten en andere professionals in de GGZ die zich verder willen bekwamen in de derde generatie gedragstherapie ACT.



Locaties

Maastricht, Eindhoven, Den Bosch, Arnhem, Utrecht, Den Haag & Rotterdam

Duur

5 dagen (10:00 – 17:00)

Aanmelden

Accreditatie

- Federatie van Gezondheidszorgpsychologen en Psychotherapeuten (FGzPt) * => 46 punten
- Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie (NVvP) ** => 27 punten
- Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve therapieën (VGct) => 34 punten
- Eerstelijnspsychologie NIP (NIP-ELP) => 48 punten
- Vereniging voor Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland (V&VN SPV, GGZ & CP)=> 31 punten
- Verpleegkundig Specialisten Register (VS) => 31 punten
- Praktijkondersteuner-GGZ (POH-GGZ)=> 30 punten
- Kinder en Jeugd (NIP/SKJ) & Orthopedagoog Generalist (NVO) => 34 punten

Kosten

De kosten van deze cursus bedragen 975,- euro. Gezien dit een professionele scholing betreft, zijn de kosten aftrekbaar als studiekosten bij uw belastingopgave (2021 is het laatste jaar waarin dit mogelijk is). Lesgeld is inclusief:

- Literatuurklapper met cursusdraaiboek, PowerPoints, artikelen en hand-outs (ACT-oefeningen en ACT-metaforen)
- 8 sessie transdiagnostisch ACT-protocol (Handleiding, Werkboek & 12 MP3's)
- Professional-access tot ACT in Actie – Academy (Micro-cursussen, Masterclasses, ACT in Actie – Toolkit, Van Klacht naar Veerkracht eHealth-module & Online community)
- Koffie / Thee & Lunch

Incompany

ACT in Actie biedt de geaccrediteerde ACT-basiscursus tevens incompany aan, tegen een gereduceerd incompanytarief. Interesse? Mail naar info@actinactie.nl voor meer informatie. Een greep uit de instellingen waarvoor ACT in Actie de ACT-basiscursus incompany heeft mogen aanbieden: KU-Leuven, Maastricht University, MUMC+, ETZ, Thebe, Envida, Basalt, BuurtzorgT, Riethorst, Youz, Lionarons, Indigo, Vincent van Gogh, GGZ-centraal & RINO Zuid.

Meer informatie

Voor meer aanvullende informatie over de ACT-basiscursus, verwijzen wij u graag naar de uitgebreide [informatiebrochure](#). Op deze cursus zijn de algemene voorwaarden van toepassing.

Aanmelden

DATA BASISCURSUS

Kijk voor de actuele
beschikbaarheid op onze [website](#)

UTRECHT

19-03, 26-03, 09-04,
16-04, 23-04
(vrijdagen)

28-05, 04-06, 11-06,
18-06 & 25-06
(vrijdagen)

VIRTUEEL LOKAAL

26-03, 09-04, 23-04,
07-05, 21-05
(vrijdagen)

DEN BOSCH

27-02, 13-03, 20-03,
03-04 & 10-04
(zaterdagen)

11-05, 18-05, 01-06,
08-06, 15-06
(dinsdagen)

EIND HOVEN

26-03, 02-04, 09-04,
16-04 & 23-04
(vrijdagen)

14-05, 28-05, 04-06,
11-06, 18-06
(vrijdagen)

ARNHEM

14-05, 21-05, 28-05,
04-06 & 11-06
(vrijdagen)

MAAS TRICHT

26-03, 02-04, 09-04,
16-04 & 23-04
(vrijdagen)

21-05, 28-05, 04-06,
11-06 & 18-06
(vrijdagen)

Aanmelden

ONLINE BASISCURSUS

ACT in Actie biedt de volledige ACT-basis cursus ook online aan; dit doen we via ons nieuwe online leerplatform: de ACT in Actie – Academy! Je kunt op elk moment beginnen en wanneer het jou uitkomt, op jouw tempo jezelf bekwamen in de verschillende ACT-processen. Je zult gaan leren door inzicht, door ervaring, door praktijkvoorbeelden, alsook door ACTief zelf aan de slag te gaan met de ACT-processen. Tijdens deze online basis cursus komt exact dezelfde stof aan bod als tijdens de reguliere cursus (het betreffen dus dezelfde PowerPoints, ACT-oefeningen & praktijkvideo's). Tim Batink zal je als hoofd docent door de cursus heenleiden, aangevuld door andere docenten van het ACT in Actie-team. Na afloop van deze online ACT-basis cursus zul je in staat zijn om ACTief aan de slag te gaan met ACT in je eigen behandelpraktijk.

Modules

ACT-module 1 – ACT-inleiding & Achtergrond

ACT-module 2 – Creatieve Hopeloosheid (worsteling)

ACT-module 3 – Acceptatie (ruimte maken)

ACT-module 4 – Defusie (afstand nemen)

ACT-module 5 – Zelf als Context (identiteit)

ACT-module 6 – Aandacht voor het Hier en Nu (aandacht)

ACT-module 7 – Waarden (oriënteren)

ACT-module 8 – Toegewijd Handelen (investeren)

ACT-module 9 – Psychologische Flexibiliteit (integreren)

ACT-module 10 – Functionele Diagnostiek

Tijdbesteding

Elke module neemt ongeveer 3 uur tijd in beslag en bevat +/- 3 uur verdiepend leeswerk. De tijdsinvestering voor de gehele online cursus betreft ongeveer 60 uur (vergelijkbaar met de reguliere ACT-basis cursus).

Aanmelden

Toetsing & Certificering

De online ACT-basiscursus wordt net zoals de reguliere ACT-basiscursus afgerond met een eindopdracht. Bij succesvolle afronding zal het certificaat van deelname worden toegestuurd.*

* Er is geen accreditatie mogelijk voor deze online ACT-basiscursus. Wil je accreditatiepunten hebben, dan zijn fysieke of virtuele bijeenkomsten nodig (zie ACT-basiscursus).

Kosten

De kosten van deze cursus bedragen 975,- euro. Gezien dit een professionele scholing betreft, zijn de kosten aftrekbaar als studiekosten bij uw belastingopgave (2021 is het laatste jaar waarin dit mogelijk is). Lesgeld is inclusief:

- 1 Jaar toegang tot de Online ACT-basiscursus (bestaande uit 10 modules)
- 8 sessies transdiagnostisch ACT-protocol (Handleiding & Werkboek) – gratis thuisgestuurd
- Één jaar Professional Access tot de ACT in Actie – Academy (Micro-cursussen, Masterclasses, ACT in Actie – Toolkit, Van Klacht naar Veerkracht eHealth-module & Online ACT-community)

Doelgroep

Professionals in de GGZ die zich verder willen bekwamen in de derde generatie gedragstherapie ACT.

Aanmelden

VERDIEPINGS CURSUS

ACT in Actie biedt een 3-daagse ACT-verdiepingscursus aan. Tijdens deze verdiepingscursus zal er worden gestart met een korte terugblik op alle ACT-processen. Vervolgens zal er uitgebreid worden stilgestaan bij de meest voorkomende valkuilen die men bij een ACT-behandeling kan tegenkomen (en hoe deze te pareren). Vervolgens zal er worden stilgestaan bij het zelf ontwikkelen van ACT-metaforen. Tevens zal er worden ingezoomd op de twee meest uitdagende ACT-processen; Creatieve Hopeloosheid en Zelf als Context. Naast verdiepende theorie zullen er ook aanvullende praktijkoefeningen worden doorgewerkt en zal er middels rollenspellen deze ACT-vaardigheden worden aangescherpt. Tenslotte zal er aandacht zijn voor het flexibel toepassen van ACT. Er zal zowel worden geoefend met herkennen van de verschillende ACT-signalen in de praktijk; alsook het slaan van bruggen naar de concrete ACT-interventies.

Programma

Bijeenkomst 1: Veelvoorkomende Obstakels & Valkuilen

Bijeenkomst 2: Verdieping ACT-processen

Bijeenkomst 3: Flexibel werken met ACT & Eigen Casuïstiek

Doelgroep

Klinisch-psychologen, Psychotherapeuten, POH-GGZ, GZ-psychologen, Psychologen, Gedragswetenschappers, Orthopedagogen, Psychiaters, Verpleegkundig Specialist, SPV-ers en andere professionals in de GGZ die reeds een ACT-basiscursus hebben gevolgd (minimaal 2 dagen) en zich verder willen verdiepen en bekwamen in ACT. Er wordt geadviseerd om minimaal een half jaar praktijkervaring op te hebben gedaan na de ACT-basiscursus, om optimaal te kunnen profiteren van deze verdiepingscursus.



Locaties

Maastricht, Den Bosch & Utrecht

Duur

3 dagen (10:00-17:00)

Aanmelden

Kosten

De kosten van deze cursus bedragen 575,- euro. Gezien dit een professionele scholing betreft, zijn de kosten aftrekbaar als studiekosten bij uw belastingopgave (2021 is het laatste jaar waarin dit mogelijk is).

Lesgeld is inclusief:

- Literatuurklapper met cursusdraaiboek, PowerPoints, artikelen en hand-outs (ACT-oefeningen en ACT-metaforen)
- 8 sessie transdiagnostisch ACT-protocol (Handleiding, Werkboek & 12 MP3's)
- Professional-access tot ACT in Actie – Academy (Micro-cursussen, Masterclasses, ACT in Actie – Toolkit, Van Klacht naar Veerkracht eHealth-module & Online-community)
- Koffie / Thee & Lunch

Incompany

ACT in Actie biedt deze verdiepingscursus tevens incompany aan, tegen een gereduceerd incompanytarief. Interesse? Mail naar info@actinactie.nl voor meer informatie.

Meer informatie

Voor aanvullende informatie over de ACT-verdiepingscursus, verwijzen wij u graag naar de uitgebreide [informatiebrochure](#). Op deze cursus zijn de algemene voorwaarden van toepassing.

Data

26-02, 12-03 & 26-03 (vrijdagen) => Maastricht

30-04, 14-05 & 28-05 (vrijdagen) => Utrecht

05-11, 19-11 & 03-12 (vrijdagen) => Maastricht

Kijk voor de actuele beschikbaarheid op onze [website](#)

Aanmelden

ACT & SLAPEN

ACT in Actie biedt een 2-daagse ACT-specialisatiecursus aan, namelijk “De behandeling van slapeloosheid met ACT”. Tijdens deze cursus leer je om de ACT-processen toe te passen op de veel voorkomende klacht slapeloosheid, een klacht met grote impact op functioneren en welbevinden.

ACT heeft een aangetoonde meerwaarde bij de behandeling van slapeloosheid. Slapen is overgave en loslaten. Het staken van de strijd tegen de slapeloosheid leidt tot meer kalmte in brein en lichaam, waardoor de slaap dichterbij komt. Ook is een behandeling met ACT gericht op een waardevol leven in plaats van op de klacht slapeloosheid zelf.

In deze opleiding krijg je een gedegen kennis van slapen als proces, welke slaapstoornissen er zijn en wat de plaats is van gedragstherapie bij de behandeling van slapeloosheid. Er wordt stilgestaan bij de verschillen in de behandeling met de momenteel meest gangbare behandelmethode, de Cognitieve Gedragstherapie. Ook gaan we in op de invloed van onregelmatige werktijden op slapen.

Je leert hoe je de cliënt de mindswitch van vechten naar acceptatie kunt uitleggen. Aan het eind van de opleiding ben je in staat om de 6 pijlers van ACT toe te passen bij slapeloosheid, zowel experiëntieel als theoretisch. Uiteindelijk kan de cliënt zich weer leren gedragen als een ‘natuurlijke’ slaper, hij kan beter omgaan met de stress van alledag en van de slapeloosheid, zodat niet alleen het slapen beter wordt maar ook de kwaliteit van leven.

We bespreken de theorie aan de hand van casuïstiek en gaan samen oefenen.

Locatie

Eindhoven

Duur

- 1 dag op locatie (10:00-17:00)
- 1 dagdeel via zoom (10:00-13:00)
- 2 uur individuele supervisie (op aanvraag)



Aanmelden

Programma

Bijeenkomst 1: Kennis slapen en slaapstoornissen, behandeling met gedragstherapie en toepassen van de ACT-processen op slapeloosheid

Bijeenkomst 2: Invloed van onregelmatige werktijden op slapen, bespreken eigen casuïstiek

2 uur individuele supervisie van Aline Kruit (in overleg)

Kosten

De kosten van deze cursus bedragen 395,- euro. Gezien dit een professionele scholing betreft, zijn de kosten aftrekbaar als studiekosten bij uw belastingopgave (2021 is het laatste jaar waarin dit mogelijk is).

Lesgeld is inclusief:

- Literatuurklapper met cursusdraaiboek, PowerPoints, artikelen en hand-outs (ACT-oefeningen en ACT-metaforen)
- ACT & Slapen-protocol
- Professional-access tot ACT in Actie – Academy (Micro-cursussen, Masterclasses, ACT in Actie – Toolkit, Van Klacht naar Veerkracht eHealth-module & Online-community)
- Koffie / Thee & Lunch op dag 1

Doelgroep

Hulpverleners met een voltooide basisopleiding ACT, die zich graag willen verdiepen in ACT & Slapen

Data

11-05 & 15-06 (dinsdagen) met Drs. Aline Kruit

06-09 & 11-10 (maandagen) met Drs. Aline Kruit

Kijk voor de actuele beschikbaarheid op onze [website](#)

Aanmelden

POSITIEVE PSYCHOLOGIE

ACT in Actie biedt binnenkort ook een 4-daagse basiscursus Positieve Psychologie aan. Tijdens deze cursus leg je een gedegen theoretische basis, en maak je door ervaringsgericht leren ook zelf kennis met verschillende Positieve Psychologie methodieken en oefeningen. Aan de hand van demonstraties worden de verschillende technieken geïllustreerd, waarna je er in rollenspellen actief mee gaat oefenen. Tenslotte doe je kennis en ervaring op met meetinstrumenten om zo een gedegen behandeling neer te zetten. De cursus wordt verzorgd door enthousiaste, deskundige docenten die naast Positieve Psychologie en ACT-expertise ruime ervaring hebben in de behandelpraktijk. Na afronding van deze basiscursus ben jij in staat Positieve Psychologie toe te passen in jouw eigen (klinische) praktijk.

Programma

Bijeenkomst 1: Introductie in Positieve Psychologie en de Kracht van Kwaliteiten

Bijeenkomst 2: Motivatie maximaliseren en Doel realisatie

Bijeenkomst 3: De kracht van emotie, perspectief en mindset

Bijeenkomst 4: Zelf-compassie en constructieve zelfzorg

Interesse?

Locatie

Virtueel Lokaal

Duur

4 dagen via zoom (10:00-17:00)

Data

Verwacht in voorjaar 2022



Kosten

De kosten van deze cursus bedragen 795,- euro. Gezien dit een professionele scholing betreft, zijn de kosten aftrekbaar als studiekosten bij uw belastingopgave (2021 is het laatste jaar waarin dit mogelijk is).

Lesgeld is inclusief:

- Literatuurklapper met cursusraaiboek, PowerPoints, artikelen en hand-outs (vol oefeningen en metaforen op basis van de Positieve Psychologie waar je direct in de praktijk mee aan de slag kunt).
- Professional-access tot ACT in Actie – Academy (Micro-cursussen, Masterclasses, ACT in Actie – Toolkit, Van Klacht naar Veerkracht eHealth-module & Online-community).

Doelgroep

Klinisch-psychologen, Psychotherapeuten, GZ-psychologen, Psychologen, Gedragswetenschappers, Orthopedagogen, Psychiaters, POH-GGZ, Verpleegkundig Specialisten, SPV-ers en andere professionals in de GGZ die zich verder willen bekwamen in de Positieve Psychologie

Interesse?

PROFESSIONAL ACCESS

De ACT in Actie – Academy is het online leerplatform van ACT in Actie. Via dit online platform worden verbredende en verdiepende microcursussen en masterclasses aangeboden. De professional access geeft je een volledig jaar lang toegang tot de microcursussen, masterclasses, de ACT in Actie – Toolkit, een uitgebreide ACT eHealth-module (Van Klacht naar Veerkracht) en de Online community.

Masterclasses

Hier kun je meer dan 15 verschillende verbredende en verdiepende Masterclasses vinden. Elke Masterclass wordt verzorgd door een expert op dat vlak. Er zal worden stilgestaan bij theorie, praktijk en casuïstiek.

01. ACT & Slapen (Door: Aline Kruit)
02. ACT & Psychomotorische Therapie (Door: Kim Versteeg & Nathalie Jans)
03. ACT & Schematherapie (Door: Marco Kleen & Evy Kleen)
04. ACT & Compassie (Door: Marije van Yperen)
05. ACT & Groepen (Door: Monique Bekker)
06. Gedragstherapie (Door: René Albers)
07. ACT-Matrix (Door: Annick Seys)
08. ACT & Medische Psychologie (Door: Sascha Rasquin)
09. ACT & Hersenletsel (Door: Johanne Rauwenhoff & Ela Savu)
10. Mindfulness & Ons Brein (Door: Esther van Duin)
11. ACT & Mindfulness (Door: Marije van Yperen)
12. ACT & Sport (Door: Martijn Ruitenburg & Pepijn Lochtenberg)
13. ACT & Trauma Informed Mindfulness (Door: Marije van Yperen)
14. ACT & Zelf als Context (Door: Roy Thewissen)
15. ACT & Kinderen (Door: Monique Samsen)
16. ACT & Jongeren (Door: Denise Matthijsen & Jacqueline Schraven)
17. ACT & Psychosomatiek (Door: Rafke Hotterbeekx)
18. ACT & Teams : Prosociaal Gedrag (Door: Jenny Blaauwbroek)



Doelgroep

Iedereen die een verdiepende, dan wel verbredende blik op ACT wil werpen. Tevens geschikt voor mensen die willen kennis maken met ACT.

[Aanmelden](#)

Microcursussen

De microcursussen bieden je de gelegenheid om op een toegankelijke manier je te verdiepen in verschillende thema's. De microcursussen zijn praktijkgericht zodat je het geleerde gelijk in je eigen klinische praktijk kunt toepassen.

1. ACT in Vogelvlucht (introductie / herhaling van ACT-basisprincipes)
2. Online werken met ACT
3. ACT in de Praktijk (demonstratie video's)
4. ACT en Relaties
5. Relational Frame Theory (extern)

ACT in Actie – Toolkit

Deze toolkit helpt je om ACTief aan de slag te gaan met ACT. Er zijn hier meer dan 100 ACT-oefeningen, ACT-metaforen & brochures beschikbaar. Tevens is er een overzicht van filmpjes beschikbaar, die je goed kunt gebruiken tijdens de sessie. Ook zal er een overzicht van ACT-vragenlijsten worden geboden, die kunnen worden ingezet ter monitoring van de behandeling.

Van Klacht naar Veerkracht – eHealth module

Middels de Klacht naar Veerkracht module kun je zelf ervaringsgericht aan de slag met ACT. Deze "Van Klacht naar Veerkracht" ACT-module bestaat uit 9 deelmodules; elke deelmodule richt zich op een specifieke vaardigheid die je gaat helpen bij het omgaan met de obstakels die op je pad zijn gekomen of een vaardigheden die je gaan helpen om weer te gaan investeren in de dingen die belangrijk voor je zijn.

Online Community

Deze community staat in het teken van het verbinding maken met elkaar, alsook het aanvullen van elkaar. Je bent van harte welkom om in deze fora je vragen te stellen, casuïstiek in te brengen, ACT-materiaal te delen of interessant ACT-nieuws te posten!

Kosten

175,- euro [inclusief 50,- euro korting op de Online ACT-basiscursus & 75,- euro korting op de ACT-basiscursus]

Aanmelden

SUPERVISIE

Het is mogelijk supervisie te volgen bij ACT in Actie. Tijdens dit individuele leertraject zal er methodisch worden ingegaan op de persoonlijke leervragen die de supervisant heeft (CGT, ACT & SFT). Het is ook mogelijk de supervisie op afstand te laten plaatsvinden, bijvoorbeeld via Zoom. Groepssupervisie behoort eveneens tot de mogelijkheden (maximaal 3 deelnemers). Ook is het mogelijk leertherapie te volgen bij ACT in Actie. Tenslotte kunnen wij u ondersteunen bij het opzetten van een goede structuur voor uw eigen ACT-intervisie (op basis van het Portland-model).

ACT in Actie heeft in het kader van het InterACT-onderzoek van KU-Leuven gedurende twee jaar de ACT-therapeuten die waren betrokken bij het onderzoek gesuperviseerd. Tim Batink is Supervisor VGCT, derhalve worden zijn supervisies ook erkend in het kader van de VGCT-opleidingstrajecten.

Kosten

Individuele supervisie: 100,- per sessie (45 minuten)

Groepssupervisie: 200,- per sessie (45 minuten)

Leertherapie: 100,- per sessie (45 minuten)

Aanmelden



*"Een reis van duizend
mijl, begint met de
kleinste stap."*

– Lao Tzu

*"Van Klacht naar
Veerkracht"*