

Contact maken met pijn geeft ruimte voor je drijfveren

Acceptance en Commitment Therapy

Bij ACT leer je om stil te staan bij je obstakels. Niet om ze kwijt te raken, maar om er op een gezonde manier mee om te leren gaan. Hierdoor ontstaat er ruimte om te gaan onderzoeken wat je mooi en belangrijk vindt in je leven, om hier vervolgens naar te gaan handelen. Dr. Tim Batink is oprichter en hoofdopleider van ACT in Actie – Cursus & Opleiding. 'ACT kun je inzetten voor stemmings-, angst- en stressklachten, maar ook voor vraagstukken over loopbaan, levensfase of persoonlijke verdieping. Je hoeft geen klachten te hebben om te kunnen profiteren van ACT.'

Door Sam Dekkers

‘Contact in ACT gaat over: hoe maak je enerzijds contact met je pijn en anderzijds met wat je mooi en belangrijk vindt – jouw waarden’

Wat is ACT?

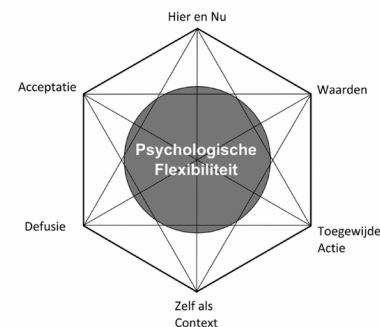
“ACT staat voor Acceptance Commitment Therapy. Acceptance leert je om te gaan met obstakels in je leven. In plaats van ervan weg te gaan, leer je om ze op een gezonde manier bij je te dragen. Obstakels kunnen stress, somberheid, nare gedachtes, gevoelens, maar ook fysieke pijn zijn. Mensen hebben de neiging al hun aandacht en energie te stoppen in het gevecht tegen die obstakels, maar hoe harder je vecht, hoe vaster je vaak komt te zitten. Dan blijft er weinig ruimte over om bezig te zijn met de dingen die mooi en belangrijk voor je zijn. Daar gaat het tweede deel van ACT over: Commitment. Je maakt pas op de plaats om op zoek te gaan naar je waarden, waar gaat het over voor mij? En hoe kan ik daar concreet in investeren? Het doel van ACT is op een flexibele manier leren omgaan met de obstakels die je in je leven tegenkomt, zodat je kunt blijven investeren in de dingen die je belangrijk vindt. ACT gaat niet zozeer over inzichten of klachtreductie, maar over skills en vaardigheden.”

Wat is volgens jou het meest kenmerkende element van ACT dat zich onderscheidt van andere methodieken?

“De combinatie van tools die je krijgt aangereikt om met je klachten om te gaan en de aandacht voor betekenis en zingeving. Deze combinatie is mijns inziens uniek. Mindfulness richt zich bijvoorbeeld wel op het Acceptance-deel, maar niet op gedrag (Commitment-deel).”

Op welke manier komt het thema van dit e-magazine ‘contact’ terug in de werkwijze van ACT?

“Contact maken doe je in ACT op drie niveaus: de coach leert de coachee contact maken met zichzelf, je maakt als coach contact met je coachee (wat gebeurt er tussen jullie tijdens de sessie) en je leert als coach contact maken met jezelf.”



“Inhoudelijk gaat dit contact in ACT over: hoe maak je enerzijds contact met je pijn en anderzijds met wat je mooi en belangrijk vindt – jouw waarden. Het lijkt tegen-intuïtief om contact te maken met je pijn. Als je vervelende gevoelens hebt, wil je daar eigenlijk helemaal niet bij stilstaan, je wil er graag vanaf. Door contact te maken met deze gevoelens, zul je zien dat je niet verzandt in een vergeefse worsteling met deze gevoelens waar je veel tijd en energie aan gaat verliezen.”

Daarnaast leer je contact te maken met jouw persoonlijke drijfveren – je interne kompas –, die je vervolgens kunt gebruiken om je leven vorm te geven. Contact maken met je eigen pijn en je drijfveren is net zo relevant voor de coach, als voor de coachee.”

Welke vaardigheden heb je tot je beschikking?

“Met de vier Acceptance-vaardigheden leer je iemand ruimte te maken voor zijn of haar gevoelens, afstand te nemen van gedachten, flexibel leren omgaan met zijn of haar zelfbeeld en de aandacht te richten op wat zich afspeelt in het hier en nu – wat je ook doet met mindfulness. Met de twee Commitment-vaardigheden leer je iemand zijn of haar waarden vinden en daar naar kunnen handelen.”

‘Juist omdat ACT niet klachtspecifiek is, is het heel breed in te zetten’

Is mindfulness een onderdeel van ACT?

“Dat klopt, mindfulness is één van die vier vaardigheden die valt onder het Acceptance onderdeel van ACT. Met mindfulness maak je contact met jezelf door je af te vragen: wat speelt er eigenlijk in mij en om mij heen? We zien wel dat mindfulness alleen niet altijd genoeg is. Als het gaat om vervelende dingen die in jezelf spelen, heb je vaak extra tools nodig om daar contact mee te maken. Je wil je niet alleen bewust zijn van je sombere gevoelens, maar je wil ook leren hoe je bij dat gevoel kunt blijven, in plaats daarvan weg te gaan.”

Hoe moeilijk is dat om bij je nare gevoel te blijven? Je hebt toch een reflex om daarvan weg te willen?

“We hebben inderdaad een evolutionaire respons op gevaar: fight or flight. Ons systeem probeert ons te beschermen voor bedreigingen. En dat is ook handig, als het gaat om reële bedreigingen uit onze buitenwereld. Helaas worden negatieve emoties uit onze binnenwereld ook als bedreigingen gezien, die moeten worden vermeden. En dit laatste maakt dat wij vaak vastlopen in onze binnenwereld. Dit voorgeprogrammeerde systeem helpt ons dus wel met overleven maar zit ons met leven soms in de weg.”

Hoe kun je een coachvraag benaderen met ACT?

“Wellicht kan ik dit het beste illustreren met een voorbeeld. Een coachee meldt zich aan met de vraag of ze wat tools zou kunnen krijgen om haar leven vorm te geven. Ze merkt dat ze al heel haar leven de neiging heeft zich te richten op de ander waardoor ze niet zo goed weet wat ze zelf wil. Vanuit Acceptance zou de coach daar op in kunnen zoomen: haar neiging om zich te richten op de ander zou een mogelijke coping zijn om een pijn – de overtuiging niet goed genoeg te zijn – te overcompenseren. Door de coachee handvatten te geven om op een andere manier met deze pijn om te gaan: in plaats van overcompenseren erkennen, en leren wat afstand te nemen van deze overtuigingen, ontstaat er ruimte om te handelen naar wat belangrijk

voor haar is. De coachee heeft echter nog een beperkt ontwikkeld innerlijk kompas dus middels verschillende waardenoefeningen wordt de coachee geholpen om dit kompas te verhelderen – waarna ze stap voor stap wordt aangespoord om hier ook concreet naar te handelen.”

Zijn er coachvragen speciaal geschikt om te benaderen met ACT?

“Juist omdat ACT niet klachtspecifiek is, is het heel breed in te zetten. Je kunt ACT inzetten voor stemmings-, stress- en angstklachten, maar ook voor vraagstukken over loopbaan, levensfase of persoonlijke verdieping. Je hoeft niet ergens last van te hebben om te kunnen profiteren van ACT.”

Over Tim Batink

Dr. Tim Batink is GZ-psycholoog in opleiding tot Klinisch Psycholoog, Groepstherapeut NVGP, Senior-schematherapeut, Supervisor VGCT en ACT-supervisor werkzaam bij het MUMC, afdeling Psychiatrie & Psychologie. Tevens is hij Assistant Professor aan de Open Universiteit, vakgroep Levenslooppsychologie met als aandachtsgebied Acceptance and Commitment Therapy. Tim is oprichter en hoofdopleider van ACT in Actie – Cursus & Opleiding waar o.a. NOBCO geaccrediteerde Online ACT-basiscursussen worden verzorgd. Samen met Gijs Jansen schreef hij 'Time to ACT: het basisboek voor professionals'.

Wat is ACT?

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Wilson & Strosahl, 1999). 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 zij kunnen blijven investeren in de dingen die ze écht belangrijk vinden (Commitment). De evidence base van ACT groeit gestaag. Op dit moment (september 2021) zijn er meer dan 600 Randomized Controlled Trials uitgevoerd. [Klik hier](#) voor het volledige overzicht van de uitgevoerde ACT-RCT's.

ACT bestaat uit zes verschillende processen/ vaardigheden:

Acceptatie:

1. **Acceptatie:** Ruimte maken voor vervelende ervaringen
2. **Defusie:** Afstand nemen van je gedachten
3. **Het Zelf:** Flexibel omgaan met je zelf(beeld)
4. **Hier en Nu:** Aandacht voor het hier en nu (mindfulness)

Commitment:

5. **Waarden:** Stilstaan bij wat je echt belangrijk vindt
6. **Toegeewijd Handelen:** Investeren in je waarden

Doel: Persoonlijke veerkracht (psychologische flexibiliteit)

Voorbeeldoefeningen om met een coachee te doen

Een Acceptance oefening: Afstand nemen
Schrijf op een papiertje: 'Ik ben... en een negatieve opvatting over jezelf. Kijk er even naar, kijk wat het met je doet. Draai dan het papiertje om en schrijf op: 'Ik heb de gedachte dat... en dezelfde opvatting. Sta er weer even bij stil, en kijk weer wat het met je doet. Wat merk je voor verschil tussen die twee? Waarschijnlijk komt de eerste, 'Ik ben...' het hardst binnen, je bent blijkbaar gefuseerd met die gedachte. De tweede doet je waarschijnlijk minder, daar kun je met wat afstand naar kijken. Er is ruimte gekomen om te kiezen: wat ga ik hiermee doen?

Een Commitment oefening: Waardensorteertaak.
De coachee krijgt uit een stapel waardenkaartjes zes kaartjes. Daaruit kiest de coachee drie waarden die het meest aanspreken. Dit herhaalt de coach een paar keer. De coachee krijgt helder: wat zijn waarden, welke waarden staan dicht bij mij?

Daarna geef je als huiswerk mee: stel je zelf de vraag in hoeverre zijn deze waarden in mijn leven aanwezig en maak van de waardenkaartjes drie stapels: zeer belangrijk, belangrijk en niet zo belangrijk. Maak voor elke stapel een top tien. Deze oefening kun je doen met in je achterhoofd: wat vind je belangrijk in je leven? Maar het kan ook gaan over werk, loopbaan of relatie. (De kaartjes zijn gratis te downloaden op www.actinactie.nl/downloads/).

Op de ACT in Actie website staat veel gratis te downloaden oefeningen, metaforen & brochures: www.actinactie.nl/act-materiaal