

ACT eMagazine 2025

ACTueel ACT-nieuws
26 Artikelen

Inclusief
gratis
ACT-materiaal!



Uitgegeven door:
ACT in Actie - Cursus & Opleiding



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

– Viktor Frankl



Welkom bij het ACT eMagazine 2025

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een transdiagnostische, evidence-based therapievorm die volop in ontwikkeling is – en waar veel onderzoek naar wordt gedaan.

In 2019 zijn we vanuit ACT in Actie – Cursus & Opleiding begonnen met het wekelijks schrijven van een ACT-blog, om zo de meest interessante en relevante informatie rondom ACT voor een breder publiek beschikbaar te maken. Deze blogs stellen we gratis beschikbaar via onze website (rubriek ACT Nieuws), alsook via de ACT in Actie nieuwsbrief.

In 2021 zijn we gestart met het bundelen van deze blogs in de vorm van een eMagazine. Met trots presenteren wij in de lente van 2025 alweer de vierde editie van het ACT eMagazine! Deze vierde editie bevat 26 korte, toegankelijke artikelen waarbij we voor de volgende thematische onderverdeling hebben gekozen:

- Algemeen
- ACT bij...
- ACT in de Praktijk: Oefeningen & Metaforen
- Wetenschap

We hopen jullie middels dit gratis eMagazine te kunnen informeren over, en te kunnen enthousiasmeren voor deze mooie therapievorm!

Hartelijke groet,

Dr. Tim Batink, Redacteur, Hoofddocent & Klinisch Psycholoog bij ACT in Actie – Cursus & Opleiding

P.S. Voel je vrij om dit magazine door te sturen naar mogelijk geïnteresseerde collega's!



Uitgegeven door: ACT in Actie –
Cursus en Opleiding

Redacteur: Tim Batink
Design: BDesign

Copyright
© 2025, Tim Batink

Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd 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 magazine zorgvuldig is samengesteld, aanvaarden schrijver noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit magazine.

INHOUD

Algemeen

ACT in Vogelvlucht (<i>inclusief gratis masterclass</i>)	5
Regels als drijfveer voor menselijk gedrag	7
History and Growth of Acceptance and Commitment Therapy – <i>Reflectie van ACT-founder Prof. Steven Hayes</i>	9
Van Zelfreflectie tot Zelfverbetering: Onderzoek jouw eigen ACT-kerncompetenties	11
Flexibel werken met ACT: Hexadancing	12
Hoe start ik een ACT-intervisiegroep? <i>Inclusief handleiding van Jan Steunenbergh</i>	13
365 dagen ACT met Ard van Oosten: Een ACT-blog over ACT-blogs	15
Toegewijd Handelen in Toscane: Fluorescerend Oranje in Florence	16

ACT bij...

ACT & ART: Ontdek jezelf in Kleur en Woord	19
ACT & Jongeren: Het DNA-V model	20
ACT at Work: Investeren in Persoonlijke Veerkracht van Collega's	21
ACT & Trauma: Highlights van de Tweedaagse Workshop van Russ Harris (<i>inclusief gratis eBook</i>)	23

Wetenschap

Update ACT Evidence Beest: 1100 RCT's & 500 Reviews!	27
Blue Monday: ACT bij Stemningsproblematiek (<i>Meta-analyse</i>)	28
ACT bij Angst en Stemningsklachten: Een Overview van Reviews	29
ACT bij Obsessies & Compulsies: Review & Meta-analyse	30
ACT bij Fibromyalgie – Hoe het ooit begon voor mij...	31
ACT als Groepstherapie – Praktijk & Onderzoek	32
Psychologische Flexibiliteit vermindert de impact van Eenzaamheid	33
Van Klacht naar Veerkracht: Vergroten van Psychologische Flexibiliteit bij het ouder worden	35

36 ACT in de Praktijk: Oefeningen & Metaforen

37 Creatieve Hopeloosheid: Het Boemerang-effect	
38 Herfstbladeren op de Rivier: een klassieke ACT-oefening (<i>defusie</i>)	
39 Maskers worden niet alleen met Carnaval gedragen (<i>inclusief gratis ACT-oefening</i>)	
40 Werken met Waarden: De Poolster Metafoor	
41 ACT en de Kracht van Schrijven	
43 Scoren met ACT-metaforen op maat: Het EK-voetbal	

46 ACT in Actie Cursusaanbod

47 ACT-basiscursus	
47 Online ACT-basiscursus	
48 ACT-verdiepingscursus	
48 Online ACT-verdiepingscursus	
49 Specialisatiecursus ACT & Schematherapie	
49 Specialisatiecursus ACT & Slapeloosheid	
50 Specialisatiecursus ACT & Chronische Pijn	
50 Specialisatiecursus ACT & Jongeren	
51 ACT in Actie Academy	
52 ACT for You	
53 Meet the team	
54 Casusboek ACT	
54 ACT-congres 2025	

26



Algemeen





ACT in Vogelvlucht

Door: Tim Batink

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 men kan blijven investeren in de dingen die ze écht belangrijk vinden (*Commitment*). ACT bestaat uit zes verschillende processen / vaardigheden, vaak uitgebeeld in het ACT-hexaflex. 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 gebruik gemaakt van metaforen en oefeningen; men ontwikkelt zo op een ervaringsgerichte manier de verschillende ACT-vaardigheden. Een metafoor die ik zelf graag gebruik om ACT binnen één minuut uit te leggen – betreft de metafoor van de Rugzak en het Kompas.

De ACT-overzichtsposter hiernaast geeft in één oogopslag een laagdrempelig overzicht van de zes verschillende ACT-processen – alsook het doel van ACT. Onder elk ACT-proces staat naast de ‘technische’ term ter aanvulling ook een beknopte, laagdrempelige beschrijving. Deze overzichtsposter is handig als hand-out voor de cliënt (*kunt hem gewoon als A4 afdrukken*) en is tevens bruikbaar als poster voor aan de muur in de praktijkruimte (*ook af te drukken op A1-formaat*). Rechtsonderaan de poster staat ook een QR-code – door deze te scannen kunnen cliënten ook zelf een digitale versie van deze hand-out downloaden.

Werkt ACT?

ACT is erkend als evidence-based therapy voor de depressieve-stoornis, verschillende angststoornissen, dwangstoornis, psychose en chronische pijn (*APA, 2010*) – het is dus een transdiagnostische behandelvorm. Tevens 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 ACT (*Gloster et al., 2020*). Klik **HIER** voor een actueel overzicht van de evidence base van ACT.

Meer over ACT?

Wil jij meer weten over ACT? Bij deze dan de warme uitnodiging om de volgende korte introductie-video: **Wat is ACT?** te bekijken (ook te gebruiken als psychoeducatie bij cliënten). Smaakt dat naar meer? Bekijk dan hier het gratis **Webinar over ACT** (+/- 40 minuten).



Acceptance and Commitment Therapy

"van Klacht naar Veerkracht"

Hier en Nu:
Aandacht

*"Afwezigheid & Automatisme
of
Aanwezigheid & Bewuste keuzes."*

Acceptatie:
Ruimte Maken

*"Strijden met
of
Toelaten van emoties."*

Defusie:
Afstand Nemen

*"In je hoofd zitten
of
Gedachten van afstand
observeren."*

**Psychologische
Flexibiliteit:**
Veerkracht

*"Overleven
of
ACTief en Waarde(n)vol
leven."*

Zelf als Context:
Zelfbeeld

*"Zelfbeeld als keurslijf
of
Flexibel omgaan met jezelf."*

Waarden:
Oriënteren

*"Ongemak, regels,
verwachtingen of doelen
als drijfveren
of
Innerlijk kompas
voor richting."*

**Toegewijd
Handelen:**
Investeren

*"Waarde(n)loze actie
of
Waarde(n)volle actie."*



www.actinactie.nl | info@actinactie.nl



DOWNLOAD PDF



Regels als drijfveer voor menselijk gedrag

Door: Tim Batink & Roy Thewissen

Wie bekend is met Acceptance and Commitment Therapy (ACT), heeft als het goed is ook enige bekendheid met de onderliggende theorie, de Relational Frame Theory (RFT). Wat echter minder gangbare kennis is, is dat de RFT weer is gebaseerd op het werk van B.F. Skinner.

Het laatste nummer van het Tijdschrift voor de Gedragstherapie (Nummer 4, December 2023), betreft een themanummer geheel gewijd aan de belangrijkste theorieën en concepten van Skinner: operante conditionering, contingentie en selectie, regelgeleid gedrag en verbaal gedrag.

Hoewel alle artikelen in dit themanummer zeer de moeite waard zijn om te lezen, willen we in dit blog graag één artikel eruit lichten dat een fundamenteel ACT-thema aankaart: namelijk het artikel van de Houwer en Boddez dat stilstaat bij het belang van regelgeleid gedrag.

Skinner is waarschijnlijk het meest bekend vanwege zijn onderzoek naar de operante conditionering: leren op basis van bekrachtiging. Deze manier van leren is zowel van toepassing op mensen als dieren. Echter Skinner erkende ook, dat het gedrag van mensen soms afweek van deze directe bekrachtigingsprincipes. Daarbij introduceerde hij een tweede manier van leren, uniek voor mensen – namelijk leren door het leggen van relaties wat leidt tot regelgeleid gedrag. Deze regels kunnen we leren vanuit directe ervaring met onze omgeving, of creëren we door met ‘talige’ verbanden te leggen tussen gedrag en onze omgeving.

Bijvoorbeeld, we kunnen op basis van directe ervaring leren dat de straat oversteken gevaarlijk kan zijn omdat we moeten wegspringen voor een voorbijrijdende auto. We leren dan uit te kijken naar aankomende auto's. Of we kunnen leren door de regel/instructie ‘Kijk eerst naar links en rechts om te zien of er een auto komt aanrijden. Blijf staan als dat zo is en steek over wanneer de baan vrij is’.

Hoewel het concept van regelgeleid gedrag een zeer belangrijk element is in het werk van Skinner, heeft hij nooit uitgewerkt hoe deze ‘talige’ relaties (i.e. regels) tot stand kwamen of hoe deze regels kunnen leiden tot handelen (*het opvolgen van de regel als deze overeenkomt met stimuli uit de omgeving, bijvoorbeeld willen oversteken bij een straat*). De Relational Frame Theory (RFT), ontwikkeld door Hayes en collega's heeft een antwoord trachten te vinden op deze vragen. Het laat zien op welke wijze regels geleerd kunnen worden doordat wij mensen in staat zijn om relaties te leggen tussen stimuli, zonder deze direct in de praktijk te hebben hoeven ervaren (i.e. *indirect leren*). En hoe deze regels in relatie worden gebracht met omgevingsstimuli, zodat deze in staat zijn om ons handelen te ‘sturen’ (*opvolgen van de regels*). RFT laat dus zien hoe onze unieke menselijke taal en cognitie het mogelijk maakt om middels regels ons handelen te laten leiden, los van de directe ervaring met de omgeving.

Met andere woorden, RFT benadrukt dat mensen niet reageren op hun 'objectieve' omgeving, maar op basis van de 'subjectieve betekenis' die deze omgeving heeft verkregen door de aanwezige regels van het individu. Zo kan bijvoorbeeld een neutrale omgeving van een park angst oproepen, als je eerder die dag hebt gehoord dat daar onlangs iemand is lastiggevallen. Hoewel je zelf geen directe negatieve ervaring hebt opgedaan in het park, is er middels taal en cognitie nu wel een relatie gelegd tussen het park en gevaar.

Menselijk gedrag wordt dus niet alleen bepaald door de feitelijke bekrachtigers in de omgeving, maar wordt ook gestuurd door regelgeleid gedrag dat voortkomt uit onze unieke talige vermogens.

In bovenstaande blog hebben we gepoogd om het centrale thema van dit artikel op een zo toegankelijk mogelijke manier voor het voetlicht te brengen. Graag willen we jullie warm uitnodigen om het volledige artikel: Over Skinner, regelgeleid gedrag en relational frame theory van Jan de Houwer en Yannick Boddez te lezen. Deze heeft het Tijdschrift van Gedragstherapie **[HIER](#)** gratis als open access artikel beschikbaar gesteld.



History and Growth of Acceptance and Commitment Therapy – Reflectie van ACT-founder Prof. Steven Hayes

Door: Tim Batink

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) heeft een prominente plek verworven binnen de psychologie, met een indrukwekkende hoeveelheid wetenschappelijk onderzoek dat de effectiviteit van deze therapievorm ondersteunt bij diverse problematieken – binnen en buiten de GGZ (*meer dan 1000 RCT's*). Wat vier decennia geleden, in de jaren '80 begon als een innovatieve benadering van gedragsverandering, is uitgegroeid tot een mainstream therapie die wereldwijd wordt toegepast!

Recent is een artikel verschenen van ACT-founder Steven Hayes (*Hayes et al., 2024*), waarin hij terugblikkt op de historie en groei van ACT, alsook een korte vooruitblik doet op de mogelijke verdere ontwikkeling van ACT. In dit blog delen wij graag de highlights uit dit artikel. Hayes onderscheidt drie verschillende ontwikkelperiodes van ACT:

- Opbouwen van het fundament van CBS, RFT & ACT.
- Positionering van ACT als derde generatie gedragstherapie.
- ACT als evidence based therapy, met focus op onderliggende transdiagnostische processen.

First Era: Opbouwen van het fundament van CBS, RFT & ACT (1980-1999)

De basis van ACT ontstond in de jaren '80 in de onderzoeksgroep van Prof. Steven Hayes. Deze waren reeds bezig met onderzoek functioneel contextualisme – en daaruit voortvloeiende RFT als model voor het begrijpen van menselijk gedrag (*waarbij taal een belangrijke rol speelt*). Het eerste behandelprotocol dat op deze theoretische basis was ontwikkeld, heette oorspronkelijk niet ACT maar Comprehensive Distancing. Hier waren de drie kernpilaren van ACT in zijn huidige vorm (*open, aware, engaged*) reeds aanwezig. De eerste onderzoeken naar ACT werden opgestart en in 1999 verscheen het eerste ACT-handboek – waarbij het uitgebreide ACT-hexaflex zoals we deze nu kennen werd gepresenteerd. Met het verschijnen van dit handboek werd ACT als therapievorm beschikbaar voor de klinische praktijk.

Second Era: Positionering van ACT als derde generatie gedragstherapie (2000-2011)

In deze periode begon ACT zijn opmars te maken vanuit het onderzoekslab naar de klinische praktijk – als vorm van derde generatie gedragstherapie. Daarbij werd er veel onderzoek gedaan naar de toepasbaarheid van ACT – en daarbij ook de effectiviteit van ACT bij verschillende toepassingsgebieden (*inclusief de vergelijking met de dominante CGT*). In deze periode werden er ook veel ACT-meetinstrumenten ontwikkeld, om de ACT-processen goed te kunnen monitoren / onderzoeken.

Third Era: ACT als evidence based therapy, met focus op onderliggende transdiagnostische processen (2012-2023)

In 2012 verscheen het geheel herziene ACT-handboek, op basis van alle nieuwe inzichten opgedaan in de afgelopen 10 jaar. In deze periode steeg het aantal uitgevoerde RCT's exponentieel – van 60 in 2011 naar meer dan 1000 in 2023. Hierdoor werd de brede inzetbaarheid en effectiviteit van ACT binnen en buiten de GGZ verder onderbouwd en werd erkend als volwaardig lid van de evidence based interventies. Tevens begint er steeds meer aandacht te komen voor de onderliggende transdiagnostische processen die bijdragen aan het vergroten van de psychologische flexibiliteit.

In het artikel sluit Hayes met een korte reflectie over de toekomst van ACT, waarbij deze wederom een nieuwe ontwikkelingsfase in lijkt te gaan met de opkomst van gepersonaliseerde en process-based therapies. Dit houdt in dat de focus verschuift naar interventies die meer gericht zijn op de specifieke context en processen van individuen, in plaats van op standaard therapeutische protocollen (*die zijn ontwikkeld en onderzocht op groepsniveau*). Daarbij ziet hij ook een rol voor technologische innovaties, om deze person tailored – proces based interventies te realiseren.

Bron: Hayes, Steven & King, Grant. (2024). *Acceptance and Commitment Therapy: What the History of ACT and the First 1,000 Randomized Controlled Trials Reveal*. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 33. 100809. [10.1016/j.jchs.2024.100809](https://doi.org/10.1016/j.jchs.2024.100809).

Lees **HIER** het abstract.



Van Zelfreflectie tot Zelfverbetering: Onderzoek jouw eigen ACT-kerncompetenties

Door: Tim Batink

Als ACT-therapeut proberen wij onze ACT-behandeling uiteraard zo kundig mogelijk uit te voeren. Daarbij hebben we oog voor de zes verschillende ACT-processen (*acceptatie, defusie, zelf als context, hier en nu, waarden & toegewijd handelen*) en proberen we hier op een consistente manier naar te handelen tijdens de sessies, om zo verandering en groei te bewerkstelligen bij onze cliënt.

Maar hoe weet je van jezelf, of je daadwerkelijk op een ACT-consistente manier werkt? Internationaal ACT-expert en schrijver van het ACT-handboek Learning ACT, Dr. Jason Luoma heeft een tool ontwikkeld om op een gestructureerde manier jezelf te kunnen beoordelen op de verschillende ACT-kerncompetenties die benodigd zijn om op een consistente manier te kunnen werken met ACT.

Het door hem ontwikkelde ACT-kerncompetentieformulier bestaat uit 50 stellingen, waarbij je van 1 (*nooit waar*) tot 7 (*altijd waar*) kunt aangeven in hoeverre deze stelling van toepassing is. Daarbij zijn de stellingen verdeeld over de volgende zeven thema's:

- Ontwikkelen van bereidheid en acceptatie (11 stellingen).
- Ondermijnen van cognitieve fusie (9 stellingen).
- In contact komen met het hier en nu (6 stellingen).
- Onderscheid maken tussen het zelf als content en het zelf als context (4 stellingen).
- Het kunnen bepalen van waardengericht gedrag (6 stellingen).
- Het kunnen bewerkstelligen van patronen van toegewijd handelen (5 stellingen).
- De ACT therapeutische houding (9 stellingen).

Het invullen van dit zelfbeoordelingsformulier geeft je zicht op zowel je sterke punten in het werken met ACT – alsook de aandachtspunten waar nog winst kan worden behaald. Dit formulier heb ik zelf ook ingevuld bij mijn eigen ACT-supervisie, en als ACT-supervisor nodig ik mijn supervisanten ook altijd uit om dit formulier in te vullen als beginpunt voor de supervisie: waar sta je nu en waar wil je naartoe?

Als je laag hebt gescoord op een bepaalde ACT-competentie, is de eerste vraag of je voldoende begrijpt wat deze competentie precies inhoudt? En nee, je hoeft je niet te schamen als dit niet het geval is, sommige competenties zijn erg specifiek. Ga dan bij jezelf na, hoe je meer te weten zou kunnen komen over deze competentie. En zodra je hier meer zicht op hebt, is de volgende vraag welk deel van jouw gedrag precies ACT-inconsistent is en hoe je dat zou kunnen veranderen in meer consistent gedrag.

Daarbij is het niet zo dat het streven is dat je overal een 7 zou moeten scoren (*zelfs de ACT-founders scoren zichzelf niet op elke stelling een 7 😊*). Zie het scoreformulier als een tool die jou kan ondersteunen in jouw verdere ontwikkeling als ACT-therapeut. Het kan daarom ook waardevol zijn om het formulier niet éénmalig maar juist periodiek, bijvoorbeeld 1 keer per jaar in te vullen!

Het ACT-kerncompetentieformulier is **HIER** gratis te downloaden (*Engelstalig*).

Tip: Het bespreken van ieders zelfbeoordelingsformulier tijdens een intervisiesessie, kan ook een hele waarde(n)volle exercitie zijn!



Hexadancing

Flexibel werken met ACT: Hexadancing

Door: Tim Batink

Bij Acceptance and Commitment Therapy (ACT) wordt er veel gebruik gemaakt van oefeningen en metaforen om de verschillende ACT-processen (*Acceptatie, Defusie, Zelf als context, Hier en Nu, Waarden & Toegewijd handelen*) bij een cliënt te stimuleren. Vaak focus je je tijdens de sessie dan op één ACT-proces.

Naast deze meer gestructureerde vorm van werken met ACT, kun je echter ook op een meer flexibele manier werken met ACT. Daarbij werk je meer vanuit wat zich in het hier en nu aandient en kun je tijdens de sessie flexibel wisselen van ACT-proces naar ACT-proces.

Om flexibel te werken met ACT zijn er twee basale vaardigheden nodig. Ten eerste is het belangrijk om in het hier en nu de relevante ACT-signalen te herkennen bij de client. Deze signalen geven aan, dat een bepaald ACT-proces extra aandacht behoeft. De volgende stap is om de focus van de therapie op dat moment ook te kunnen verschuiven naar dat ACT-proces. Daarbij is de tweede vaardigheid nodig: het kunnen slaan van ACT-bruggen tijdens de sessie.

Het herkennen van de signalen, alsook het slaan van bruggen staan dus aan de basis om flexibel te kunnen werken met ACT. Basiskennis over de signalen en bruggen is daarbij zeker relevant, maar het flexibel werken is ook vooral een vaardigheid. En deze vaardigheid kun je ACTief trainen, bijvoorbeeld met een collega tijdens intervisie middels de hexadancing oefening (bedacht door ACT-founder, Steven Hayes).

Hexadancing:

- Zet de [Hexadance-video](#) klaar op een computerscherm.
- Zorg dat je cliënt met zijn rug naar het scherm zit, zodat deze de video niet kan zien.
- Ga als therapeut tegenover de cliënt zitten, waarbij het belangrijk is dat jij het scherm wel ziet.
- Zet de video aan en start het rollenspel. Daarbij start je de behandeling vanuit het ACT-proces dat er te zien is op het scherm.
- Na 2 minuten zie je dat er een volgend ACT-proces zal verschijnen op het scherm. De uitnodiging is om dan tijdens het rollenspel je aandacht te verschuiven naar het volgende ACT-proces.
- Doe deze hexadance-oefening minimaal 10 minuten.

Deze hexadance-oefening helpt je dus in het trainen van het slaan van ACT-bruggen naar andere processen. Daarbij zul je er ook achter komen dat sommige overgangen je gemakkelijker zullen afaan – en andere wellicht nog wat lastiger. En dat is ook helemaal niet erg. Evalueer na afloop samen hoe het ging – en sta samen stil bij welke bruggen je wellicht volgende keer zou kunnen gebruiken om de uitdagende overgangen wat soepeler te laten verlopen. Een ander aspect van de hexadance, is dat je oefent met het loslaten van ‘controle’ over het verloop van de sessie – of je te veel focust op een eindresultaat van de sessie. Ook dit is een waardevolle vaardigheid, die jou gaat helpen in het meer flexibel werken met ACT!

N.B. De hexadance-video heeft hier de functie van het ACT-signaal. In de behandelpraktijk is het uiteraard niet een video die zou moeten bepalen waar je als therapeut op gaat focussen – maar zijn het de signalen die zichtbaar zijn bij de cliënt ;)



Hoe start ik een ACT-intervisiegroep? *Inclusief handleiding van Jan Steunenberg*

Door: Tim Batink

Een mooie manier om na 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 me 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-intervisie bijeenkomsten te realiseren. In dit artikel 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 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 opschrijven voor de volgende bijeenkomst.

Deel II: Experiential Skills Building

Dit deel staat in het teken van vaardigheids-training, 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 → Ondersteund 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:

1. 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 tijds-perspectief 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. ACT in Actie docent Jan Steunenbergh heeft een hele toegankelijke ACT Intervisie Handleiding geschreven, welke [HIER](#) vrijblijvend en kosteloos is op te vragen.

* = Jan heeft vanuit zijn eigen bedrijf Practical ACT onlangs een mooie toegankelijke video van +/- 10 minuten opgenomen over dit intervisie-model welke [HIER](#) gratis te bekijken is.



365 dagen ACT met Ard van Oosten: Een ACT-blog over ACT-blogs

Door: Tim Batink

Begin 2024 is Ard van Oosten, Psychiater en docent bij ACT in Actie begonnen met een uniek project: 365 dagen ACT! Sinds 7 januari schrijft Ard elke dag een ACT-gerelateerd blog. Op moment van schrijven heeft hij reeds 61 blogs geschreven, zonder één dag te missen (*chapeau!*). Wij besloten Ard een aantal vragen voor te leggen over dit bijzondere ACT-project. Onderstaand volgt dus een ACT-blog over een ACT-blog.

Waarom 365 dagen ACT?

“Ard: Voor mij gaat het bloggen over daadwerkelijk leven naar mijn waarden. Ik heb een sterke missiedrang om mensen bij te staan bij hun groei en ontwikkeling. Ik vind het een mooie uitdaging en vorm van toegewijd handelen om 365 dagen te bloggen over ACT. Ik zoek daarbij naar dwarsverbanden tussen ACT en de kennis en vaardigheden die ik opdoe en in de afgelopen jaren heb opgedaan. Ik vind het fijn om de dingen die mij inspireren te delen met anderen.

Hoe blijf je gemotiveerd en geïnspireerd om dagelijks een blog te schrijven?

“Ard: Door dagelijks te schrijven blijf ik actief bezig met ACT. Het helpt me anders naar de wereld te kijken. Om de dingen steeds beter met een ‘ACT-bril’ te leren zien. Het motiveert me en geeft me energie doordat ik dagelijks nieuwe ontdekkingen doe en nieuwe dingen creëer die anders niet onder deze tijdsdruk waren ontstaan. Dit houdt mij in beweging.”

Kun je wat meer vertellen over de foto's die je gebruikt bij elke blog? Zit er nog een gedachte achter?

“Ard: De foto's maak ik zelf. Ik word heel blij van mooie beelden, beelden die me raken en die het geschreven woord een diepere betekenis geven. Het maken van foto's helpt me stil te staan in het hier en nu, en beter te kijken naar wat er nu te zien is.”

Welke blog is wat jou betreft echt een must-read?

“Ard: Het pleidooi van Merlijn Twaalfhoven om onze creatieve, speelse en onderzoekende houding wakker te schudden en onze krachten te bundelen om iets van waarde te creëren, om het verschil te maken, is voor mij een must-read (Dag 43). Hij verwoordt voor mij wat we samen kunnen doen, en voor elkaar kunnen betekenen. Ik hoop daar door middel van mijn blogs inhoud aan te geven.”

Alle ACT-blogs van Ard zijn gratis te lezen op zijn website: Talent In Ontwikkeling, waarbij de blogs zowel in het Nederlands als in het Engels beschikbaar zijn. Wij zijn zelf heel enthousiast over dit project, mede ook omdat Ard zich in zijn blogs niet beperkt tot de geijkte ACT-bronnen maar ook dwarsverbanden legt met andere bronnen en kennisgebieden. Daarbij gebruikt hij ACT als kapstok – en weet hij telkens weer duidelijk de link met ACT te maken. Dus een warme aanrader, om eens een kijkje te nemen!



Toegewijd Handelen in Toscane: Fluorescerend Oranje in Florence

Door: Tim Batink

Afgelopen zomer zijn we met ons gezin (*ik, mijn vrouw, onze twee zoons van negen en twaalf en ons dochtertje Annabella van twee*) naar het zonnige Toscane geweest! Gezien we een uurtje van Florence af zaten, besloten we halverwege onze vakantie om deze mooie stad te gaan bezoeken.

Na een half uur rijden in het prachtige Toscaanse landschap, de kronkelige bergweggetjes, door pittoreske dorpjes, langs de wijngaarden met rijen hoge cipressen – hoorden wij op de achterbank een onaangenaam geluid... En ja hoor, daar kwam de gehele inhoud van het flesje melk dat onze dochter in de ochtend nog smakelijk had verorberd er op een iets minder smakelijke manier weer uit. De kronkelige weggetjes waren toch iets teveel gebleken voor het maagje van onze kleine.

Uiteraard hebben we de auto direct aan de kant gezet, om de boel schoon te maken. Zowel Annabella zelf, als haar autostoeltje zaten helemaal onder. Helaas waren we niet zo goed voorbereid op deze calamiteit: we hadden geen extra set kleertjes mee en ook geen water mee. Gelukkig hadden we wel hygiënische doekjes mee – dus daarmee hebben we haar en de stoel provisorisch schoongemaakt. Vervolgens heb ik met een oranje veiligheidsvestje een geïmproviseerde jurk gemaakt (*nog best trots ook, op deze haute couture creatie :P*).

En toen kwamen we als gezin op een eigen keuzepunt. Gaan we terug naar huis om alles schoon te maken en laten we daarmee onze dag Florence vandaag schieten (*het was al middag – en de wilde voor de ergste hitte weer thuis zijn*)? Of rijden we toch door naar Florence – waarbij we nog een half uur een onaangename geur in de auto moeten gaan verdragen (*een vrij pittige acceptatie-oefening*). Gezien we al halverwege waren, besloten we samen toch door te rijden naar Florence. We hadden allemaal uitgekeken naar een dagje samen Florence verkennen (*waarden verbinding & ontdekken*).

In Florence is mijn vrouw gelijk de eerste de beste supermarkt ingegaan om water en zeep te halen – zodat we onze kleine meid even konden wassen. Als vader had ik de schone taak om het ondergespuugde kinderzitje schoon te maken, midden op een parkplaatsje in het centrum van Florence. Toch een beetje ongemakkelijk...

Helaas kon mijn vrouw geen kinderkleertjes vinden – dus kwamen we voor het volgende keuzepunt: gaan we Florence verkennen met onze kleine meid gekleed in een fluorescerend oranje veiligheidsvest, of keren we alsnog om. Zowel het verstand van mijn vrouw, als mijn eigen verstand genereerde toch aardig wat beperkende gedachten (*dat kun je toch niet maken, ze staat voor paal, wat denken mensen wel niet over ons als ouders, etc...*).

Onze kleine meid had ondertussen haar aandacht al gevestigd op een carrousel die in de verte te zien was – en begon al hard te trekken aan mijn arm: wijzend met haar vingertje – “DIE!” We besloten om met onze fluorescerende peuter Florence te gaan verkennen – en namen de bijbehorende defusie-oefening op de koop toe...

En ja, af en toe waren er wat vragende blikken. Toen ze met mama in de carrousel zat, op een terrasje bij de Duomo en toen ze lekker lag te suffen in haar buggy toen we de Ponte Vecchio overliepen. En tegelijk hebben we het enorm naar onze zin gehad met zijn allen! Ook heeft het ons unieke vakantiekiekjes opgeleverd 😊



ACT bij...





ACT & ART: Ontdek jezelf in Kleur en Woord

Door: Tim Batink

Zondag 28 januari 2024 vond er in het Museum van Valkenburg een feestelijke opening plaats van een mooie kunstexpositie: Horen, Zien & Voelen van Dyon Scheijen. Tegelijkertijd vond er een boekpresentatie plaats van zijn ACT & ART boek: Ontdek jezelf in Kleur in Woord.

Ontdek jezelf in kleur en in woord, is een kunstboek waar het beeldende en het talige elkaar ontmoeten. Dit kunstige boek nodigt je uit om op reis te gaan. Wat is er voor jou te ontdekken in deze woorden en beelden? Wat roepen deze op bij jou?

Op deze reis word je uitgenodigd om te kijken naar de persoonlijke bagage die jij meeneemt op jouw eigen reis. De bagage van medemenselijkheid en kwetsbaarheid... Ook word je in dit boek uitgenodigd om na te gaan waar jij met jou reis naartoe wil gaan? Wat geeft jouw leven richting en betekenis? Welk pad wil jij verder bewandelen?

De gedichten van Hub Pieters kunnen je vanuit de kracht van taal helpen bij dit zelfonderzoek. De doeken van Dyon Scheijen kunnen je helpen om het zelfonderzoek verder uit te breiden op een beeldende manier, buiten de grenzen van wat taal kan vatten of beschrijven.

De thema's die worden aangeraakt in dit boek hebben duidelijke overlap met een relatief nieuwe visie op het mens-zijn vanuit de psychologie, meer specifiek, vanuit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Misschien is onze bagage niet het probleem, horen pijn en ongemak bij het leven, bij het mens-zijn en zijn we allemaal medereizigers met onze eigen rugzak. De crux is hoe jij je als mens verhoudt tot deze rugzak. Daarbij lijkt er een paradox te zijn, hoe meer je probeert de rugzak te legen – hoe zwaarder deze wordt – hoe meer hij je beperkt op jouw reis. Door jouw rugzak met je mee te dragen, zul je zien dat er weer ruimte en energie komt om jouw persoonlijke levensreis te kunnen vervolgen – en zo (*inclusief deze rugzak*) een vervuld en betekenisvol leven te leven. Het boek Ontdek jezelf in Kleur en Woord is **HIER** te bestellen.

N.B. Dyon schrijft ook al jaren toegankelijke blogs, waarin hij regelmatig ACT-thema's de revue laat passeren. Deze blogs zijn te lezen op zijn **persoonlijke website**.



ACT & Jongeren: Het DNA-V model

Gastblog door Sien Verbeeck

Acceptance and Commitment Therapy (ACT), wordt steeds meer ingezet in de begeleiding van jongeren. Speciaal voor deze doelgroep is er een aangepast ACT-model ontwikkeld door Louise Hayes en Joseph Ciarrochi: het DNA-V-model.

Het is een model, gegrond in het functioneel contextualisme en de evolutionaire wetenschap. Het vertrekt dan ook vanuit een heel verbindende visie: mensen doen niets random, het houdt altijd steek als je kijkt in welke context het gedrag plaatsvindt. Het kijkt én naar de breinontwikkeling én naar de specifieke ontwikkelingstaken én naar de leergeschiedenis én naar de huidige context, met één overzichtelijk model. Overzichtelijk en allesomvattend voor de hulpverlener én voor de adolescent zelf.

Waar staan de letters van het DNA-V-model voor? DNA-V staat voor 'discoverer', 'noticer', 'advisor' and 'valuer/vitality'. Het zijn vier vaardigheden waarover iedereen beschikt. Onderstaand zullen deze vier vaardigheden kort worden toegelicht:

Discoverer:

De 'discoverer' is de vaardigheid om iets te manipuleren en te onderzoeken. We observeren en leren uit trail- en error. Je ziet dat al bij een jonge baby die voor het eerst met zijn handje wat raakt en opmerkt dat er dan geluid volgt. Deze baby zal dat gedrag, het raken van het voorwerp met zijn handje, gaan herhalen.

Noticer:

De 'noticer' is de vaardigheid om waar te nemen en aanwezig te zijn in ons lichaam. We worden ons gewaar van de omgeving waarin we ons bevinden en van onze binnenkant. Dit is het eerste wat we doen wanneer we geboren worden. We nemen de koudere lucht op onze huid waar, we kijken in de ogen van onze mama.

Advisor:

De 'advisor' is de vaardigheid van onszelf advies geven. Het gaat om ons denken, onze taal. Dit is de vaardigheid om regels af te leiden vanuit onze omgeving, ze op te slaan en er naar te handelen. Wanneer we nog niet talig zijn, dan is onze adviseur de volwassene die zorg draagt voor ons. Zo gauw we talig worden (rond de 18 maanden) vormt onze adviseur zich. Hij wordt steeds complexer in dominanter. We benaderen de adviseur werkelijk als een adviesgever. Je kan kiezen of je er naar luistert of niet.

Valuer:

De allerbelangrijkste vaardigheid is "valuer/vitality". We kunnen ons leven betekenis geven en daar naar handelen. Adolescenten zijn erg zoekende in die betekenisgeving van hun leven. Dit model ondersteunt hen om er nieuwsgierig naar te zijn en te gaan experimenteren met wie ze willen zijn.

Naast de vier basisvaardigheden zijn er nog twee perspectieven. Het zelf-perspectief en het sociale perspectief. Het zelf-perspectief gaat over het beeld dat men over zichzelf ontwikkeld heeft en hoe flexibel je met dat beeld je andere vaardigheden nog kan inzetten. Het sociale perspectief gaat over je blik op de wereld rondom je, hoe je je daartoe wil verhouden en hoe dat een invloed heeft op het inzetten van je andere vaardigheden. Tot slot ontwikkelen de vier vaardigheden en twee perspectieven zich uiteraard in een geschiedenis en huidige context.

Waarom ik (Sien) zo graag met dit model werk?

Vooreerst kan je alles wat een adolescent doet, begrijpen vanuit dit model. Je kan samen onderzoeken wat er gebeurt, waarom net dat gebeurde. Omdat je er samen naar kan kijken, neemt de adolescent samen met jou een ander perspectief in, dat van toeschouwer op zijn eigen gedrag en leven in context. Van hieruit is het vaak eenvoudiger om met mildheid naar zichzelf te kijken. Bij het samen invullen van het model, merk je ook onmiddellijk welke vaardigheden minder flexibel worden ingezet in een bepaald moment. Je krijgt dan samen richting om even meer aandacht te geven aan een specifieke vaardigheid.

Nieuwsgierig naar meer? Bekijk [HIER](#) dan enkele korte toegankelijke video's over het DNA-V-model. Wil je er meer over lezen, dan raad ik van harte het boek "Ruimte om te Groeien" (2019) van Hayes & Ciarrochi aan. En wil je je verder verdiepen? Voor ACT in Actie – Cursus & Opleiding verzorg ik een 3-daagse training '[ACT en Jongeren: het DNA-V model](#)'.



ACT at Work: Investeren in Persoonlijke Veerkracht van Collega's

Gastblog door Ard van Oosten, Psychiater & Docent ACT in Actie.

We kunnen allemaal verstrikt raken in niet-helpende gedachten, emoties, herinneringen en verlangens. Hierdoor kunnen we reageren op manieren die schadelijk zijn voor ons welzijn. Dit heeft invloed op elk gebied van ons leven en op onze prestaties op het werk.

Hoe blijf je fris en fruitig in een wereld vol verandering en onzekerheid?

Ik ben heel lang op zoek geweest naar hoe ik fris en fruitig kan blijven in een wereld waarin we geconfronteerd worden met hoge verwachtingen, eisen, werkdruk, administratieve lasten en schaarste van personeel. Een wereld waarin veel collega's met psychische problemen uitvallen en waarbij er behoefte is aan het bouwen aan persoonlijke veerkracht. Ik zocht naar een wetenschappelijk onderbouwde methode waarmee je medewerkers kan ondersteunen bij herstel en bij het bouwen aan psychologische flexibiliteit. Ik vond het antwoord in Acceptance and Commitment Therapie (ACT).

De (meer)waarde van ACT

ACT biedt een manier om meer aanwezig te zijn in het hier en nu, in plaats van te piekeren over wat was, of ons zorgen te maken over wat gaat komen. Het helpt om afstand te nemen van de niet-helpende inhoud die onze geest kan genereren, het biedt ons zicht op onze persoonlijke waarden en biedt ruimte voor alternatieve reacties op uitdagende situaties. Met ACT kunnen we ons verder ontwikkelen in de richting van de persoon die we voor onszelf en anderen willen zijn.

Wat betekent ACT op de werkvloer?

Door met ACT op de werkvloer aan de slag te gaan leren deelnemers hoe ze vaardiger kunnen omgaan met moeilijke gedachten en gevoelens. Ze krijgen meer zicht op wat voor hen van betekenis is, zowel op het werk als in hun persoonlijke leven, samen met vaardigheden die hen in staat stellen om meer in lijn met deze persoonlijke waarden te handelen. De ontwikkeling van ACT-vaardigheden in 'psychologische flexibiliteit' helpt mensen om beter toegerust te zijn om de invloed van moeilijke gedachten en gevoelens op welzijn, gedrag en prestaties te verminderen. Om werkgerelateerde zorgen los te laten, en minder te piekeren. Om meer aandacht te hebben voor wat we belangrijk vinden in ons gedrag. En om persoonlijke veerkracht op te bouwen en prestaties te bevorderen.

Resultaten van ACT-programma's op de werkplek

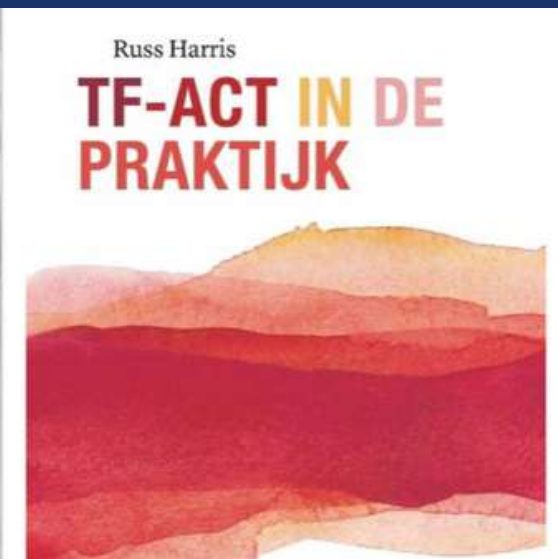
Onderzoeken tonen aan dat ACT-gebaseerde interventies de psychologische gezondheid verbeteren. Psychologische gezondheid is de belangrijkste voorspeller van ziekteverzuim, verloop en productiviteit. Werkplekinterventies op basis van ACT laten verbetering van zowel het psychologisch welzijn als de psychologische flexibiliteit zien. Uit werkplekonderzoek naar de bijdragen van psychologisch welzijn, werktevredenheid en negatieve -, en positieve emoties op verloop en werkprestaties blijkt dat psychologisch welzijn de meest krachtige en betrouwbare voorspeller is van prestaties, verloop en aanwezigheid. Dit onderzoek heeft ook aangetoond dat werktevredenheid alleen samenhangt met betere prestaties, wanneer het psychologisch welzijn hoog is. Zolang dit psychologisch welzijn hoog was, waren zelfs degenen die ontevreden waren met hun baan niet geneigd de organisatie te verlaten. Van ACT-programma's in groepsverband is verder vastgesteld dat ze herstel bevorderen bij werknemers met stress (*Unruh et al., 2022*).

ACT heeft mijn leven ingrijpend veranderd. Ik ben gestopt met vechten tegen de dingen die ik niet kan veranderen en heb geleerd te accepteren wat het leven mij biedt. Verder lukt het me steeds beter om me ook met moeilijke gedachten en gevoelens te blijven richten op wat voor mij en mijn werk van waarde is. Ik kijk er naar uit om in de komende jaren zoveel mogelijk collega's in de zorg met 'ACT at Work' bij te staan in herstel en het bouwen aan hun persoonlijke veerkracht.

Bron: Unruh, J., Neubert, M., Wilhelm, M., & Euteneuer, F. (2022). Acceptance and Commitment Therapy in the Workplace: A meta-analytic examination of randomized controlled trials. Journal of Contextual Behavioral Science, 26, 114-124.

Klik [**HIER**](#) om het abstract van het artikel te lezen.

N.B. Mocht je je verder willen verdiepen in de toepassing van ACT op de werkvloer, dan kunnen we het boek van Flaxman en collega's: *The Mindful and Effective Employee: An Acceptance and Commitment Therapy Training Manual for Improving Well-Being and Performance (2013)* – van harte aanbevelen.



ACT & Trauma: Highlights van de Tweedaagse Workshop van Russ Harris (*inclusief gratis eBook*)

Gastblog door San van Halen

Vers terugkerend uit het witte berglandschap van Zwitserland, ging ik door naar de groene bossen van ons platte natte land bij Zeist. Op 27 en 28 mei gaf Russ Harris, internationaal ACT coryfee, trainer en schrijver uit Australië, daar een 2-daagse training Trauma-Focused ACT. Ik was zeer benieuwd naar zijn verhaal hoe je nu ACT ook voor trauma kunt gebruiken. Zelf grijp ik in mijn praktijk namelijk vaak terug op EMDR bij PTSS klachten, hoewel ik dat meestal ook aanvul met spontane hier- en nu interventies en acceptatie oefeningen, vaak met goed gevolg.

Russ leidde ons in deze twee dagen eerst langs alle belangrijke stappen in een ACT behandeling, als mindfulness, gronding (*het laten zakken van het anker*), functie-analyses en creatieve hopeloosheid. Daarnaast besprak hij de psycho-educatie rond trauma, zoals de gevolgen voor het zenuwstelsel. Voor de specifieke aanpak van trauma zelf leunde hij in belangrijke mate op een combinatie van mindfulness, het opmerken (*noticing*) vanuit het zelf-als-context, en acceptatie van emoties en natuurlijk onze grote vriend, compassie, in een stappenplan.

Voor een meer formelere methode van trauma-begeleiding verbond hij dat met gefaseerde exposure aan de herinneringen van het trauma. Aangenaam verrast was ik, als ex-old school trauma therapeut, dat er geen correlatie schijnt te zijn tussen de daling van de spanning (*Subjective Unit of Distress, de heilige schaal van EMDR en Imaginaire Exposure*) en de daadwerkelijke positieve 'behavior change'. Waarmee dit dogma van EMDR ook wegvalt. De totale afname van SUD naar een 0-niveau is niet het meetpunt van 'change', en dus ook niet het uiteindelijke therapiedoel.

Dat is natuurlijk uiteindelijk een toename in verwacht in veerkracht en flexibiliteit, en het effect van het effect voor het waardevolle leven. De 'proof of the pudding' van therapie is, zeggen wij altijd maar als gedragstherapeuten, niet zoiets als veranderingen in getallen of vaag jargon als 'verwerking' of 'inzicht', of 'jezelf zijn', maar in verandering van gedrag, en dan vooral voor ons derde generatie-CGT of ACT therapeuten: de toename van toegewijd, positief gedrag voor het eigen waardevolle leven. In zijn aanpak verving Russ daarom bij exposure de SUD door terugkerende standaardvragen over de mate waarin de cliënt de sensaties kan hebben, de mate waarin hij of zij erbij kan blijven in contact met zichzelf en de therapeut. Een interessante zet, ACT consistent, waarmee overigens, en dat bevestigde Russ, EMDR en ACT ook goed samen kunnen gaan.

Tijdens deze tweedaagse workshop kwam ook de voorliefde van Russ voor films terug. Zo leerden wij dat Tolkiens “Lord of the Rings” eigenlijk traditioneel CGT gericht is. De films van Harry Potter daarentegen zijn meer ACT-consistent. In het strenge epos van Lord of the Rings vechten de personen tussen goede en slechte gedachten, zoals Gollem in zijn innerlijke strijd op reis met de Hobbits. In het humorvolle en vriendelijke Harry Potter universum ontmoeten we echte mensen met begrijpelijk lijden, tovert Professor Dumbledore de slechte gedachten gewoon uit zijn hoofd en blijkt ‘acceptatie’ het beste te werken bij de confrontatie met je grootste angst, de boeman. Een metafoor voor het overmatig worstelen is de Beukwilg (*Whomping Willow*) bij het internaat Zweinstein (*uit Harry Potter*). Wie in zijn takken komt, krijgt het zwaar: je wordt uitgewrongen, uitgeknepen en raakt buiten lucht. Tenzij je zo dapper bent deze hopeloze strijd te staken en je over te geven. Dan verliest de Wilg zijn energie en laat je los.

Kortom, een mooie inspirerende 2-daagse workshop! Russ Harris, veelschrijver als hij is, heeft nu een boek over ACT & Trauma uitgebracht dat ook in het Nederlands vertaald is: **Trauma-Focused ACT**. Als aanvulling op dit boek is er ook gratis eBook van zijn hand beschikbaar: *Trauma Focused ACT – the Extra bits (met bijna 100 ACT & Trauma gerelateerde oefeningen, metaforen en video’s)*. Dit eBook is **HIER** te downloaden.

Drs. San van Halen is GZ-psycholoog, Supervisor VGCT en verzorgt ACT-cursussen voor **ACT in Actie – Cursus & Opleiding**.

*"Als je doet
wat je altijd
deed, krijg je
wat je altijd
kreeg..."*



Wetenschap





Update ACT Evidence Beast: 1100 RCT's & 500 Reviews!

Door: Tim Batink

Het is weer tijd voor een update aangaande de evidence base voor Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Op het moment van schrijven zijn er 1100 Randomized Controlled Trials gepubliceerd! Klik [hier](#) voor het volledige overzicht van de uitgevoerde ACT-RCT's.

Gezien het grote aantal studies kunnen meta-analyses en 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*). Echter ook het aantal meta-analyses en reviews zijn flink opgelopen; momenteel zijn er reeds meer dan 500 gepubliceerd (*bron: [ACBS](#)*) waardoor het opnieuw lastig wordt het overzicht te behouden van de ACTuele evidence base. Het ACT Evidence Beast (*zie bovenstaande illustratie*) is dus behoorlijk uit de kluiten gewassen! ;)

Gelukkig hebben Levin en collega's ([Levin et al., 2024](#)) onlangs een mooi overzichtsartikel gepubliceerd waarin al deze meta-analyses en reviews zijn gebundeld tot één overzichtelijk, geheel. Onderstaand volgen de highlights uit deze overstijgende review*:

ACT blijkt een effectieve interventie bij:

- Stemmingsproblematiek
- Angstproblematiek
- Dwangstoornis (OCD)
- Psychose
- Middelenafhankelijkheid
- Chronische Pijn
- Chronische Somatische aandoeningen (*kanker, diabetes, overgewicht, hartproblematiek, herseninfarct, epilepsie, astma, reuma*)
- Obesitas
- Stigma (*over psychische aandoeningen, verslaving en overgewicht*)
- Stress & Burn-out

Uit 34 studies bleek tevens dat ACT effectief kon worden toegepast bij kinderen en adolescenten (*overeenkomstig met de toepassing bij volwassenen*).

Een ander punt van aandacht in deze review, betrof de toepassing van ACT bij niet-westerse populaties: deze zijn namelijk ondervertegenwoordigd in de meeste onderzoeken. Er blijken echter 59 onderzoeken te zijn uitgevoerd in Azië, alsook 8 studies in Afrika. Dus het onderzoek naar het effect van ACT in diverse culturele contexten is groeiende, waarbij er meer onderzoek nodig is (*waarbij er ook aandacht mag zijn voor andere minderheden, bv. de LHBTQ+*).

Ook is in dit artikel aandacht geweest voor de verschillende manieren van het aanbieden van ACT. Naast de klassieke face to face behandeltrajecten, bleek dat er ook ruime evidentie is dat ACT effectief kan zijn als digitale interventie (*zowel live online contact, als online zelfhulp*).

Tenslotte is er aandacht geweest voor de onderliggende werkzame mechanismen van ACT. Uit de verschillende mediatie-analyses, blijkt dat de effecten van ACT worden behaald via het verhogen van de psychologische flexibiliteit van de cliënt. Het overzichtsartikel van Levin et al (2024) over het onderzoek naar Acceptance and Commitment Therapy illustreert dat ACT met recht een transdiagnostische, evidence based therapie kan worden genoemd!

Bron: Levin ME, Krafft J, Twohig MP. An Overview of Research on Acceptance and Commitment Therapy. Psychiatr Clin North Am. 2024 Jun;47(2):419-431. doi: 10.1016/j.psc.2024.02.007. Epub 2024 Mar 21. PMID: 38724128.

Klik [HIER](#) voor de samenvatting van het artikel.

* Voor de meest actuele stand van zaken aangaande evidentie van ACT voor specifieke aandoeningen, wordt aangeraden om via [PubMed](#) de meest recente meta-analyse / review op te zoeken.



Blue Monday: ACT bij Stemningsproblematiek (Meta-analyse)

Door: Tim Batink

Afgelopen maandag was het weer zover: Blue Monday (*Depri-maandag*). Een concept dat bedacht is door Britse psycholoog Cliff Arnall in 2005. Op deze meest deprimerende dag van het jaar – zou je stemming het dieptepunt bereiken. Dit vanwege:

- Het doorgaans grijze weer in januari
- Korte en donkere dagen
- Goede voornemens van 1 januari die je wederom niet hebt waarmaakt
- De vakantie die ver weg lijkt
- Maandag als eerste dag van de werkweek

En hoewel dit fenomeen aannemelijk klinkt en jaarlijks door de media wordt benoemd – blijkt er geen enkele wetenschappelijke onderbouwing te zijn voor dit fenomeen (*broodje aap-verhaal dus...*). Het hebben van stemmingsklachten in de winterperiode is dan wel weer een wetenschappelijk aangetoond fenomeen. Überhaupt is het hebben van stemmingsklachten een veelvoorkomende klacht in Nederland: 27,6% van de mensen krijgt in hun leven te maken met een stemmingsstoornis (*NEMESIS 3 – onderzoek*).

Eind vorig jaar verscheen een meta-analyse van Zhao et al (2023), waarbij het effect van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) bij de depressieve stoornis werd onderzocht. In deze blog zullen kort de highlights van dit onderzoek aan bod komen. Er werden acht elektronische databases geraadpleegd voor randomized controlled trials met betrekking tot ACT bij stemmingsproblematiek. Uiteindelijk werden er 11 ACT-RCT's geïdentificeerd, welke vervolgens werden meegenomen in de daaropvolgende meta-analyse.

Uit de resultaten bleek dat ACT een effectieve behandeling is voor depressie, zowel in vergelijking met een wachtlijstconditie als een actieve controleconditie (*treatment as usual*). Tevens werd het behandel-effect na drie maanden follow-up behouden. Naast klachtreductie, bleek ACT ook effectief in het vergroten van de psychologische flexibiliteit van de deelnemers.

Een opvallende uitkomst uit deze meta-analyse was dat ACT effectiever bleek te zijn bij Chinese patiënten dan Europese patiënten. Als mogelijke verklaring wordt gehypothetiseerd dat de verschillende ACT-concepten reeds millennia zijn ingebed in de Chinese cultuur (*grote conceptuele overlap met Taoïsme*).

Bron: Zhao B, Wang Q, Wang L, Chen J, Yin T, Zhang J, Cheng X, Hou R. Effect of acceptance and commitment therapy for depressive disorders: a meta-analysis. Ann Gen Psychiatry. 2023 Sep 7;22(1):34. doi: 10.1186/s12991-023-00462-1. PMID: 37679716; PMCID: PMC10486021.

Klik [HIER](#) voor het volledige artikel.

N.B. Denk jij zelf wel eens aan zelfmoord en heb je hulp nodig? Bel dan gratis 0800-0113 of chat via <https://www.113.nl/chatten>



ACT bij Angst en Stemningsklachten: Een Overview van Reviews

Door: Tim Batink

Recent onderzoek binnen de Nederlandse bevolking (*NEMESIS-3*) toont aan dat angst- en stemmingsproblemen de meest voorkomende psychische aandoeningen zijn. Bijna 60% van de personen met psychische problemen kampt met een angststoornis of stemmingsstoornis. Bovendien zijn angst- en stemmingsproblemen vaak aanwezig bij andere psychische aandoeningen.

Acceptance and Commitment Therapy (*ACT*) is een transdiagnostische therapievorm die breed wordt ingezet voor verschillende problematieken. Gezien de hoge frequentie van angst- en stemmingsklachten, is het essentieel om ook inzicht te krijgen in hoe effectief *ACT* is bij het behandelen van deze specifieke klachten (*waarbij het onderzoek zich niet zou moeten beperken tot de angst- en stemmingsstoornissen*).

Beygi en collega's (2023) hebben vorig jaar een overzichtsartikel gepubliceerd over de effectiviteit van *ACT* bij angst en stemmingsklachten bij diverse doelgroepen. Het betreft een overzicht van recent uitgevoerde reviews en meta-analyses. In dit blog zullen kort de highlights van dit artikel aan bod komen.

Via PubMed en Google Scholar werd er gezocht naar systematische reviews en meta-analyses gericht op angst en stemmingsklachten tussen 2019-2022. Van de 630 artikelen werden er uiteindelijk 25 opgenomen in de review. Dit betroffen 11 reviews en 14 meta-analyses, bij diverse populaties (volwassenen, kinderen, ouders, mantelzorgers) en problematieken (*diverse mentale als fysieke problematieken*). Ook werd de behandeling op verschillende manieren uitgevoerd: individueel, in een groep, alsook blended en geheel online.

Uit de gebundelde resultaten bleek dat *ACT* een effectieve behandeling is voor zowel angstklachten als depressieve klachten in verschillende populaties (ongeacht hoe de *ACT*-therapie werd gevolgd). De behandel-effecten worden als small to moderate geclassificeerd. Daarbij werd door de auteurs in de conclusie ook nog terecht vermeld dat de primaire focus van *ACT* niet zozeer klachtreductie betreft, maar het vergroten van de psychologische flexibiliteit.

Bron: Beygi Z, Tighband Jangali R, Derakhshan N, Alidadi M, Javanbakhsh E, Mahboobizadeh M. An Overview of Reviews on the Effects of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Depression and Anxiety. Iran J Psychiatry. 2023 Apr;18(2):248-257. doi: 10.18502/ijps.v18i2.12373. PMID: 37383966; PMCID: PMC10293686.

Klik [HIER](#) om het originele artikel te lezen.



ACT bij Obsessies & Compulsies: Review & Meta-analyse

Door: Tim Batink

De Obsessieve-Compulsieve Stoornis (OCS), oftewel dwangstoornis wordt gekenmerkt door dwanggedachten en dwanghandelingen. De impact van een dwangstoornis op het dagelijks functioneren en de kwaliteit van leven dient niet te worden onderschat; het staat te boek als één van de meest beperkende psychische stoornissen.

Gelukkig is er een effectieve behandeling voorhanden: namelijk de Exposure met Responsepreventie (ERP). En hoewel dit de gouden standaard is voor de behandeling van een dwangstoornis, blijkt dat voor 50% van de cliënten de klachten nog in die mate aanwezig zijn – dat ze er nog steeds door worden beperkt in hun dagelijks leven. Het doel van ERP is het leren onderdrukken van het veiligheidsgedrag (*dwanghandelingen*) in reactie op de cognitieve intrusies (*dwanggedachten*) die als gevaarlijk worden geïnterpreteerd. Het probleem hierbij, is dat het veiligheidsgedrag gemakkelijk weer opnieuw de kop op kan steken bij nieuwe intrusies (*getriggerd door de context*).

Vanuit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) leren cliënten om deze intrusies te herkennen, hier wat gezonde afstand van te nemen en niet meer op te reageren. Ook leren ze de bijbehorende angst te verdragen en hun handelen af te stemmen op hun waarden. Recent is er door Soondrum en collega's (2022) een review en meta-analyse gedaan naar de effectiviteit van ACT bij OCS. In dit blog zullen kort de highlights van dit artikel aan bod komen.

Via Pubmed, the Cochrane Library, EMBASE en EBSCO Host werd er gezocht naar systematische reviews en meta-analyses gericht op ACT bij de Obsessieve-Compulsieve stoornis (*tot mei 2021*). Van de 95 artikelen werden er uiteindelijk 14 opgenomen in de review en meta-analyse. Uit de gebundelde resultaten werd geconcludeerd dat ACT effectief was in het reduceren van dwangklachten (*met een grote effect-size*). ACT bleek tevens een effectieve interventie, wanneer deze werd vergeleken met een actieve controleconditie. ACT blijkt echter niet effectiever, noch even effectief als ERP. ACT kan echter wel worden ingezet als waardevolle aanvulling op ERP, of worden ingezet als therapie van tweede keuze indien ERP niet voldoende effect heeft gesorteerd (*of een cliënt niet bereid is om hiermee aan de slag te gaan*).

Bron: Soondrum T, Wang X, Gao F, Liu Q, Fan J, Zhu X. The Applicability of Acceptance and Commitment Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. Brain Sci. 2022 May 17;12(5):656. doi: 10.3390/brainsci12050656. PMID: 35625042; PMCID: PMC9139700.

Klik **HIER** om het originele artikel te lezen.

N.B. Er zijn reeds verschillende boeken verschenen over de toepassing van ACT bij OCD, zoals The ACT Workbook for OCD (*Mazza, 2020*). Behorend bij dit werkboek zijn tevens een aantal (*Engelstalige*) tools beschikbaar, die **HIER** gratis te downloaden zijn.



ACT bij Fibromyalgie – Hoe het ooit begon voor mij...

Door: Tim Batink

Tijdens mijn stage als psycholoog bij een dependance van de RIAGG Maastricht, werkte ik in een multidisciplinair team voor de behandeling van patiënten met fibromyalgie (*tezamen met een fysiotherapeut en een ergotherapeut*). De geijkte psychologische behandeling voor fibromyalgie destijds was een CGT-behandeling (*op basis van het gevolgenmodel*).

Tijdens mijn studie aan de Radboud Universiteit was ik echter via een van mijn docenten (*Hubert de Mey*) in contact gekomen met Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Deze aanpak leek bij uitstek geschikt voor deze doelgroep, aangezien de klachten chronisch van aard waren en menig patiënt verstrikt raakte in een enorme worsteling met deze klachten. In het kader van mijn scriptieonderzoek heb ik toen een op ACT-gebaseerde interventie ontwikkeld (*inclusief door mijn vader getekende illustraties voor de verschillende ACT-metaforen*) en onderzocht op haalbaarheid en effectiviteit voor patiënten met fibromyalgie. De resultaten waren positief en het ACT-virus had mij vanaf toen ook stevig in zijn greep!

Nu was het door mij uitgevoerde onderzoek een bescheiden exploratief onderzoek, geen gecontroleerde studie. Later zijn er verschillende volwaardige RCT's verschenen over de toepassing van ACT bij fibromyalgie. Onlangs is er een overzichtsartikel verschenen van Eastwood en collega's (2024) over de evidence base van ACT bij fibromyalgie. In deze blog zullen kort de highlights van dit artikel aan bod komen.

Via de onderzoeksdatabases van PubMed, Embase en Psychinfo werd gezocht naar de gepubliceerde RCT's. Uiteindelijk werden er 6 RCT's opgenomen in de review en de meta-analyse. Uit de gebundelde resultaten bleek dat ACT effectief was in het verlagen van de impact van de fibromyalgie – zowel direct na de behandeling als tijdens follow-up (duurzame impact). Tevens had ACT een gemiddeld tot groot effect op het verlagen van secundaire klachten, te weten angst, somberheid en vermoeidheid. Ook bleek de therapietrouw relatief hoog, 80% van de patiënten doorliepen de gehele behandeling. Uit deze resultaten blijkt dat ACT dus een effectieve interventie kan zijn in de behandeling van patiënten met fibromyalgie (*maar dat wisten we natuurlijk al lang* 😊).

Bron: Eastwood F, Godfrey E. The efficacy, acceptability and safety of acceptance and commitment therapy for fibromyalgia – a systematic review and meta-analysis. Br J Pain. 2024 Jun;18(3):243-256. doi: 10.1177/20494637231221451. Epub 2023 Dec 12. PMID: 38751564; PMCID: PMC11092929.

Klik **HIER** om het originele artikel te lezen.



ACT als Groepstherapie – Praktijk & Onderzoek

Door: Tim Batink

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een therapievorm die bij uitstek ook geschikt is om in groepsverband te verzorgen. Een van de belangrijkste uitgangspunten van ACT is dat pijn en kwetsbaarheid horen bij het leven, dat het een normaal onderdeel is van het mens-zijn. Dit is een boodschap die wij onze cliënten dan ook graag meegeven in onze individuele sessies. Echter in groepsverband is dit iets wat de cliënt zelf ook daadwerkelijk kan ervaren – samen zijn met een groep mensen, met ieder een eigen kwetsbaarheid en pijn. Tevens wordt in de groep de universele worsteling met deze pijn ook zichtbaar; iedereen probeert controle te krijgen over die vervelende innerlijke ervaringen (*gedachten, gevoelens, sensaties*).

Het is dan ook niet verrassend dat ACT sinds jaar en dag ook wordt aangeboden als groepsbehandeling. En gezien het transdiagnostische karakter van ACT (*leren omgaan met obstakels in de binnenwereld en weer gaan investeren in datgene wat ertoe doet voor hen*), worden deze groepen dan ook bij verschillende problematieken ingezet, waaronder angst en stemmingsproblematiek als meest prevalente psychische klachten. En hoewel reeds bekend is dat ACT als individuele therapie een effectieve interventie kan zijn bij angst en stemmingsproblematiek – is het belangrijk om ook te onderzoeken of ACT in groepsverband ook effectief is voor deze problematieken.

In een recente meta-analyse van Ferreira en collega's (2022) is de effectiviteit van ACT als groepsinterventie onderzocht bij zowel angstproblematiek als stemmingsproblematiek. Via Pubmed, PsychInfo, Scopus & LILCAS werd er gezocht naar Randomized Controlled Trials van ACT in Groepsverband bij Angst of Stemningsproblematiek. In deze meta-analyse werden uiteindelijk 34 RCT's gericht op angst en 40 RCT's gericht op stemmingsproblematiek geïdentificeerd.

Uit de verzamelde resultaten van deze verschillende onderzoeken bleek dat ACT in groepen medium-large effect had op angstklachten en small-medium effect had op depressieve klachten. Er blijkt echter wel grote heterogeniteit te zijn aangaande de gerapporteerde effecten van de verschillende RCT's. Een deel daarvan kan mogelijk verklaard worden door de variatie in het aantal groepsbijeenkomsten. Daarbij bleek een opzet van 2-5 sessies minder effectief dan een opzet van 6-12 sessies. Tevens is er aandacht geweest voor de drop-out over ACT in groepen, deze bleek vergelijkbaar met individuele ACT-trajecten.

Er werd tenslotte geconcludeerd dat ACT in Groepsverband een effectieve behandeling blijkt te zijn voor angst- en stemmingsklachten, ook bij cliënten die daarnaast ook last hebben van andere psychische (o.a. persoonlijkheid & verslaving) en lichamelijke klachten (o.a. pijn). Tijd om ACTief aan de slag te gaan met groepen dus ;)

Bron: Ferreira MG, Mariano LI, Rezende JV, Caramelli P, Kishita N. Effects of group Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on anxiety and depressive symptoms in adults: A meta-analysis. J Affect Disord. 2022 Jul 15;309:297-308. doi: 10.1016/j.jad.2022.04.134. Epub 2022 Apr 27. Erratum in: J Affect Disord. 2024 Jun 15;355:325. PMID: 35489560.

Klik **HIER** om het originele artikel te lezen.

N.B. Voor wie zich verder wil verdiepen in ACT en Groepen, kunnen wij het boek ACT in Groepen (*Nederlandse vertaling, 2018*) van internationale ACT-experts Darrah Westrup en Joann Wright (2018) van harte aanbevelen!



Psychologische Flexibiliteit vermindert de impact van Eenzaamheid

Door: Jennifer Reijnders, Tim Batink en Jasper Tilburg

De COVID-pandemie heeft ons leven op vele manieren beïnvloed, en een van de meest besproken gevolgen is de toename van eenzaamheid door de ingestelde sociale restricties. Dit had niet alleen een effect op ons sociale leven, maar ook op onze mentale gezondheid. Vanuit de Open Universiteit – vakgroep Levenslooppsychologie – is er tijdens de pandemie onderzoek gedaan en is gekeken hoe eenzaamheid verband hield met zowel positieve als negatieve mentale gezondheid en de mogelijke rol van psychologische flexibiliteit hierbij.

Recentelijk is er een publicatie verschenen over dit onderzoek ([Tilburg et al., 2024](#)). In deze blog, delen wij graag de highlights van het onderzoek (*onderzoeksopzet, resultaten en conclusie*).

Onderzoeksopzet:

Het onderzoek bestond uit 340 deelnemers uit de algemene bevolking tussen de 18 en 83 jaar, die (met een tussenperiode van vier weken) twee keer een aantal vragenlijsten hebben ingevuld – die eenzaamheid (*LQ*), negatieve psychologische gezondheid (*DASS-21*, *stemming*, *angst en stress*), welbevinden (*MHC-SF*) en psychologische flexibiliteit (*FIT-60*) in kaart bracht.

Resultaten:

- Eenzaamheid bleek een voorspellend effect te hebben op een toename van depressie, angst en stress.
- Eenzaamheid bleek een negatief effect te hebben op het emotionele, psychologische en sociale welzijn van de deelnemers.
- Psychologische flexibiliteit speelt een belangrijke rol in hoe mensen met eenzaamheid omgingen. In het bijzonder had het vermogen om aanwezig te zijn in het moment en geïmmiteerde actie te ondernemen een reducerend effect op de relatie tussen eenzaamheid en depressie (*mensen werden minder snel depressief door hun eenzaamheid*).

Conclusie:

Dit onderzoek laat zien dat psychologische flexibiliteit (*en dan met name het vermogen om aanwezig te zijn in het moment en geïmmiteerde actie te ondernemen*) mensen kan helpen om de negatieve effecten van eenzaamheid op hun mentale gezondheid te verminderen. Daarmee biedt dit onderzoek ook waardevolle aanknopingspunten voor situaties waarin eenzaamheid onvermijdelijk is, door bijvoorbeeld een pandemie of door andere externe factoren buiten onze controle (*namelijk, inzet op het vergroten van de psychologische flexibiliteit middels Acceptance and Commitment Therapy*).

Blog door Dr. Jennifer Reijnders, Assistant Professor Open Universiteit, Vakgroep Levenslooppсихologie, Dr. Tim Batink, Assistant Professor Open Universiteit, Vakgroep Levenslooppсихologie, en drs. Jasper Tilburg, Psycholoog GGz Centraal.

Bron: Tilburg, J., Simons, M., Batink, T., Janssens, M., Peeters, S., Lataster, J., Jacobs, N., & Reijnders, J. (2024). Loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic in the Dutch general population: The moderating role of psychological flexibility. Heliyon, 10(17), Article e37172.

Lees hier het volledige artikel:

<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e37172>.



Van Klacht naar Veerkracht: Vergroten van Psychologische Flexibiliteit bij het ouder worden

Door: **Dr. Jennifer Reijnders**, Assistant Professor Open Universiteit, Vakgroep Levensloopspsychologie

Naarmate we ouder worden, ervaren we vaak meer uitdagingen op het gebied van fysieke en cognitieve gezondheid, het omgaan met verlieservaringen en zingevingsvraagstukken. Positief ouder worden draait om het behouden van welbevinden tijdens het ouder worden. Binnen de vakgroep Levensloopspsychologie van de Open Universiteit wordt onderzocht in hoeverre ACT hierbij kan helpen.

In de afgelopen jaren is een onderzoek uitgevoerd, waarbij deelnemers van 40 jaar en ouder gedurende 8 weken de eHealth-interventie 'Van Klacht naar Veerkracht' hebben doorlopen. Eerdere resultaten, o.a. gepresenteerd tijdens de ACBS World Conference 2023, toonden een goede haalbaarheid van de interventie (*Verdoordt et al., 2023*) en positieve effecten voor de gehele onderzoeksgroep van 40-75 jaar. De vraag is nu: hebben mensen in de midlife (40-59 jaar) meer baat bij een ACT-interventie dan mensen van oudere leeftijd (60-75 jaar) of andersom?

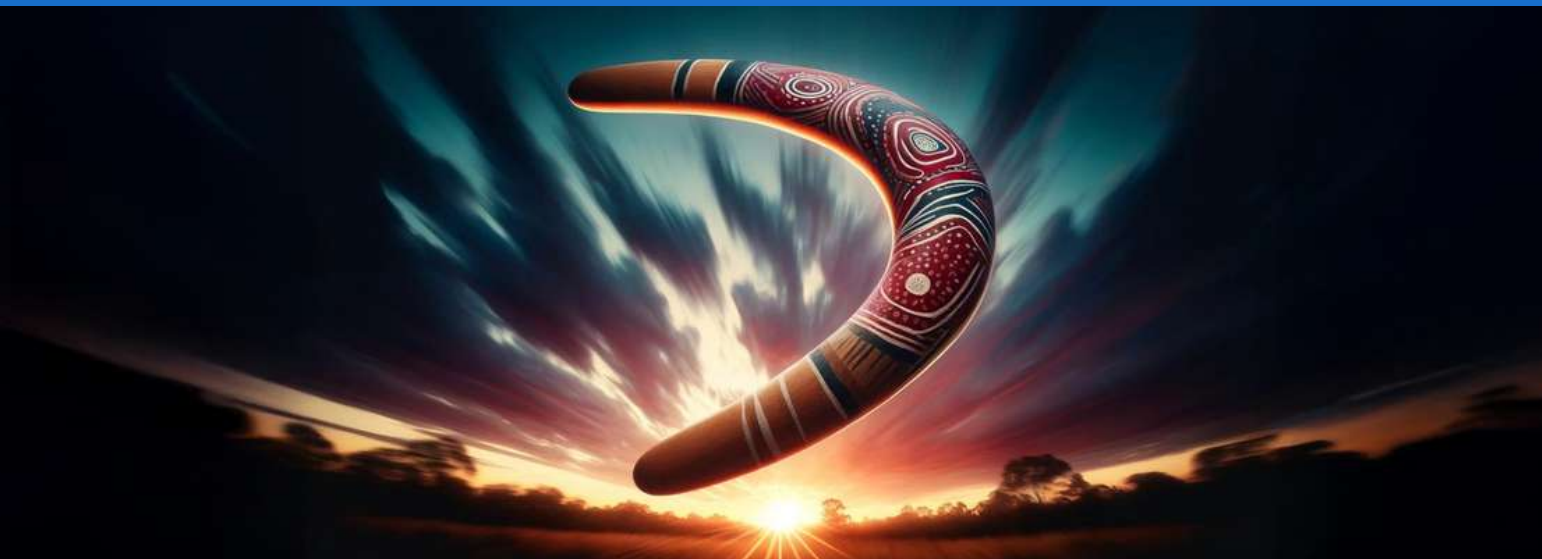
Tijdens het European Congress of Positive Psychology werden vorige week de resultaten met betrekking tot deze vraag gepresenteerd (*klik [HIER](#) voor de poster*). Hieruit blijkt dat er na het volgen van de interventie positieve verbeteringen zichtbaar zijn in verschillende gebieden voor de midlife groep. Dit betrof onder andere psychologische flexibiliteit, experiëntiële vermijding, psychologisch welbevinden en de drie psychologische basisbehoeften (*autonomie, competentie en verbondenheid*). Voor de oudere volwassenen was alleen psychologische flexibiliteit significant verbeterd.

Interessant is dat de 60-plussers bij aanvang van de interventie al relatief hoog scoren op bijna alle uitkomstmaten (*behalve psychologisch welbevinden*) vergeleken met deelnemers van middelbare leeftijd. Een mogelijke verklaring voor het ontbreken van significante effecten bij de secundaire uitkomstmaten (*vermijding, welbevinden en basisbehoeften*) in de oudere groep is het optreden van plafondeffecten, oftewel er is weinig ruimte voor verbetering.

Het zou interessant zijn om te onderzoeken hoe de verschillende onderdelen van psychologische flexibiliteit zich verhouden tot leeftijd. Is er in verschillende leeftijdsgroepen wellicht aandacht nodig voor specifieke ACT-processen? Dit zal in een vervolgstudie binnen de vakgroep verder worden onderzocht.

P.S. Meer informatie over de Klacht naar Veerkracht interventie is te vinden op de [website van ACT in Actie](#). De eHealth-interventie is o.a. beschikbaar via Minddistrict, Embloom, Therapieland, Karify & ACT for You.

**ACT in de Praktijk:
Oefeningen &
Metaforen**



Creatieve Hopeloosheid: Het Boemerang-effect

Door: Tim Batink

Misschien wel het belangrijkste proces waarmee wordt gewerkt vanuit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT), is een proces dat NIET direct in het ACT-hexaflex is terug te zien. Het betreft namelijk het proces genaamd Creatieve Hopeloosheid.

Wat houdt dit proces precies in? Het proces van creatieve hopeloosheid begint met het in kaart brengen van de verschillende strategieën hoe de cliënt probeert controle te krijgen over zijn innerlijke ervaringen (*gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen*). Vervolgens wordt er samen stilgestaan bij de effecten van deze strategieën, zowel op de korte als op de lange termijn (*in wezen worden er dus functieanalyses gemaakt van de emotionele controlestrategieën*). Vaak blijken deze strategieën op de korte termijn wel zo hun effect te hebben, maar zijn ze op de lange termijn niet effectief – meer dan eens zelfs contraproductief en schadelijk (*bijvoorbeeld het effect van vermijding van angst, korte termijn opluchting, lange termijn toename van de angst; een boemerang effect*)!

En zolang een cliënt deze emotionele controlestrategieën blijft inzetten, zal er weinig ruimte zijn voor nieuwe gedragingen en is de kans groot dat deze vast blijft zitten in zijn persoonlijke worsteling. Het credo: “als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg”, lijkt hier dan ook op zijn plaats. Echter zodra een cliënt begint in te zien dat zijn strategieën hem niet verder gaan helpen (*hopeloos*) - en hij bereid is deze los te laten - ontstaat er (*creatieve*) ruimte voor nieuwe vormen van gedrag. Deze fase noemen we ook wel Creatieve Hopeloosheid.

Wil je meer lezen over Creatieve Hopeloosheid? Gewaardeerde ACT-collega Dr. Jacqueline A-tjak schrijft sinds jaar en dag ook ACT-blogs die te lezen zijn op haar [website](#); waarvan er twee te vinden zijn over Creatieve Hopeloosheid: [What's in a name? Creatieve Hulpeloosheid of Hopeloosheid?](#) & [Misverstanden over Creatieve Hopeloosheid](#). Beide blogs zijn zeer de moeite waard om te lezen!



Herfstbladeren op de Rivier: een klassieke ACT-oefening (defusie)

Door: Tim Batink

We zijn alweer een maand onderweg in het herfstseizoen, waarbij de bladeren aan de bomen bonte kleuren beginnen te krijgen en, naarmate het kouder wordt, deze van de bomen beginnen te vallen. En het zijn juist deze vallende bladeren die centraal staan bij één van de klassieke ACT-oefeningen: de Bladeren op de Rivier.

Deze oefening betreft een geleide oefening (*in de vorm van een visualisatie*) waarbij je wordt uitgenodigd om je in te beelden dat je naast een rustig kabbelende rivier zit, waarbij je de gedachten die op dat moment in je opkomen één voor één op een voorbijdrijvend blad schrijft en deze de rivier af laat stromen. Het doel van deze oefening is om te oefenen met uit je hoofd te komen, wat gezonde afstand te leren nemen van je gedachten. Je traint daarmee het leren observeren i.p.v. analyseren van of reageren op de gedachten die door je hoofd gaan.

En mocht je tijdens de oefening toch worden meegenomen door een gedachte op één van deze bladeren (*dat is normaal, sterker nog – zelfs een onderdeel van de oefening*), dan breng je je aandacht gewoon terug naar de oefening en ga je weer verder met schrijven van jouw gedachten op de bladeren die voorbij komen drijven.

Deze oefening helpt je dus in het trainen van de vaardigheid om wat gezonde afstand te nemen van je gedachten, wat binnen Acceptance and Commitment Therapy ook wel defusie wordt genoemd. Hierdoor krijg jij weer meer de regie over je eigen gedrag, in plaats van dat je automatisch reageert op de gedachten die door je hoofd gaan.

Wil je deze oefening zelf een keer proberen (*of aan een cliënt meegeven*)? Graag stellen we deze geleide oefening **HIER** gratis beschikbaar. Yup, ik heb deze zelf ingesproken, dus het Limburgse accent krijgen jullie er gratis en voor niets bij ;)



Maskers worden niet alleen met Carnaval gedragen (inclusief gratis ACT-oefening)

Door: Tim Batink

In het zuiden des lands werd er afgelopen week weer uitbundig carnaval gevierd! Een belangrijk element van carnaval betreft *(buiten het nuttigen van alcoholische versnaperingen en hoogkwalitatieve carnavalsmuziek)* het verkleeden! Naast de verschillende uitbundige 'vastelaovend pekskes' zie je ook veel verschillende carnavalsmaskers de revue passeren.

Wellicht het meest bekende carnavalsmasker betreft het Venetiaanse Carnavalsmasker. Dit masker werd in 1296 geïntroduceerd bij Carnavale di Venezia. Het dragen van een masker bood een unieke mogelijkheid om je anoniem te kunnen bewegen, zodat alleen in deze feestperiode afkomst, leeftijd, geslacht of religie niet belangrijk was.

En hoewel de carnaval dit jaar alweer achter ons ligt, zie je dat nog velen van ons ook na de carnavalsperiode nog met regelmaat een masker op hebben. Uiteraard geen carnavalsmasker, maar een metaforisch masker. Een masker dat we opzetten om onze onzekerheden en pijnpunten niet te laten zien aan de buitenwereld. Het masker heeft dus vaak een beschermende functie. Echter er zit vaak ook een keerzijde aan het dragen van een dergelijk masker – er zijn meestal ook kosten verbonden aan het dragen van een masker *(bijvoorbeeld eenzaamheid)*. Binnen Acceptance and Commitment Therapie (ACT) maken we vaak metaforisch gebruik van het masker – waarbij er zelfs een specifieke oefening is ontwikkeld om cliënten te helpen om hun eigen maskers te gaan onderzoeken en wellicht zelfs bepaalde maskers af te gaan zetten. Deze ACT-oefening is **HIER** gratis te downloaden *(tevens beschikbaar via ons eigen cliëntenplatform: ACT for You)*.

Als therapeut is het ook belangrijk om achter het masker van een cliënt te kunnen kijken. Het mooie van een masker is namelijk dat er één onderdeel van het gezicht niet wordt afgeschermd: de ogen. Zoals de sprekende ogen in de afbeelding hierboven, is in de ogen van de cliënt vaak wel degelijk de kwetsbaarheid *(onzekerheid, angst, verdriet, boosheid)* te zien. Dit kan een ingang zijn om samen te spreken over wat er zich achter zijn of haar masker afspeelt.

P.S. Nog een tip voor de creatievelingen is om daadwerkelijk je eigen masker te knutselen. Geen feestmasker, maar het metaforische masker dat je gebruikt om je eigen kwetsbaarheden te verbergen.



Werken met Waarden: De Poolster Metafoor

Door: Tim Batink

Bij Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is er niet alleen aandacht voor wat iemand NIET wil in zijn leven, er is ook expliciet aandacht voor wat iemand WEL wil in zijn leven: zijn persoonlijke waarden. Maar wat zijn waarden precies? Graag leg ik dit uit aan de hand van een korte en krachtige metafoor: de poolster metafoor.

“Als je gedurende de nacht naar de hemel kijkt zie je daar allemaal sterren staan. Als je deze de hele nacht zou volgen, zie je dat deze sterren bewegen. Dit komt doordat de aarde draait. Er is echter één bijzondere ster die niet beweegt ten opzichte van de aarde: de poolster. Deze is altijd op dezelfde plaats in de hemel te vinden. De poolster was, voor de ingebruikneming van elektronische systemen zoals GPS, van vitaal belang voor reizigers om hun koers te kunnen bepalen!

Om tijdens jouw levensreis je eigen weg te kunnen vinden is het ook van vitaal belang om jouw eigen oriëntatiepunt te hebben. Jouw persoonlijke waarden – de dingen die jij écht belangrijk vindt – zou je kunnen vergelijken met jouw persoonlijke poolster. Deze staat helder te schitteren aan de hemel en kun je gebruiken om jouw eigen koers aan te houden, om ervoor te zorgen dat je met de dingen bezig bent die echt belangrijk voor jou zijn in jouw leven!

Het is raadzaam om met enige regelmaat poolshoogte te nemen – houd je nog de goede koers aan? Of moet je wellicht een beetje bijsturen? Het is namelijk gemakkelijk om uit koers te raken, bijvoorbeeld door onze eigen strenge regels of natuurlijke neiging om negatieve emoties uit de weg te gaan. Wees niet te streng voor jezelf, oriënteer je opnieuw op jouw persoonlijke poolster en vervolg jouw waarde(n)volle reis!”

Ik hoop dat deze metafoor ook bruikbaar kan zijn voor jullie eigen praktijk!



ACT en de Kracht van Schrijven

Door: Tim Batink

Binnen verschillende psychotherapieën wordt er gebruikgemaakt van schrijfopdrachten (*schrijftherapie*). Schrijven kan helpen om in contact te komen met je pijn. Het kan je helpen in het vrij uitdrukken van jezelf en in het onderzoeken van andere perspectieven. Het helpt om stil te staan bij waar jij naartoe wil met jouw leven – wat écht belangrijk voor je is.

Binnen Acceptance and Commitment Therapy (ACT) kunnen schrijfopdrachten worden ingezet om de verschillende ACT-processen te faciliteren. Ze vergroten de psychologische flexibiliteit en het welbevinden van de cliënt. In dit blog komen drie schrijfopdrachten aan bod. Zowel de schrijfopdracht als de beoogde functie van de opdracht zullen worden beschreven. Tenslotte volgen er enkele praktische tips.

1. De ongecensureerde brief:

Schrijf een brief aan de persoon die jou in het verleden heeft pijn gedaan. Daarbij is de warme uitnodiging om dit ongecensureerd te doen – zonder filter. Dus vloeken, schelden, tieren – alles mag! Je gaat deze brief namelijk niet daadwerkelijk opsturen aan de betreffende persoon. Voel je vrij om te zeggen wat de ander heeft gedaan, hoe dit jou toen pijn heeft gedaan, de impact die dat heeft gehad op jouw leven en in welke mate je hier op dit moment nog last van hebt. Zijn er dingen die je nog graag had willen zeggen tegen die persoon, die je nog hebt kunnen zeggen? Grijp je kans, zet ook dat in deze brief.

Functie: De ongecensureerde brief, heeft als functie om iemand meer contact te laten maken met zijn eigen pijn. Het uitspreken dat iets je echt pijn heeft gedaan, is immers ook erkenning geven aan die pijn. En het ongecensureerde aspect, helpt om je niet alleen te beperken tot een cognitief relaas – maar helpt je ook in het uitdrukken van de emotionele impact (vloeken is immers ook meer emotionele taal; Ik voel me niet zo fijn, versus ik voelde mij zo vreselijk klote). Een krachtige oefening bij trauma en hechtingskwetsuren.

2. De compassievolle brief:

Deze brief ga je schrijven vanuit de ogen van iemand die onvoorwaardelijk van je houdt. Dit kan bijvoorbeeld een vriend zijn, of één van je (groot)ouders. In deze brief start deze liefdevolle persoon, met het uitspreken van een zorg over jou. Hij (of zij) ziet dat je momenteel ergens mee worstelt – en beschrijft vervolgens uitgebreid wat hij aan de buitenkant kan zien van deze worsteling – waarbij deze zich ook probeert in te leven in wat er aan jouw binnenkant afspeelt. Deze liefdevolle persoon toont vervolgens begrip voor jouw worsteling – waarbij deze ook aangeeft dat je wat minder streng mag zijn voor jezelf – en dat OK is om soms te worstelen (*normaliseren, zonder de pijn te bagatelliseren*). Tenslotte geeft deze liefdevolle ander aan dat hij vertrouwen heeft in jou, dat je hier je weg in zult gaan vinden – en dat deze er in de tussentijd voor je zal zijn om je te ondersteunen.

Functie: De compassievolle brief heeft als functie om enerzijds contact te maken met je eigen pijn (acceptatie), alsook je hier op een meer compassievolle manier toe gaan verhouden.

3. Brief aan jouw toekomstige-ik:

Schrijf een brief aan jouw toekomstige-ik, jij over 10 jaar. In deze brief word je uitgenodigd om stil te staan bij jouw wensen voor de toekomst. Wat hoop je dat er de komende 10 jaar nog allemaal op je pad komt – waar zou jij écht blij van worden? Wat zou je komende jaren graag meer willen gaan doen? En wat zou je wellicht wat minder willen gaan doen? Waar hoop jij over 10 jaar te staan in je leven?

Functie: De brief voor de toekomstige jij, heeft als functie om iemand te laten stilstaan bij wat écht belangrijk is voor de cliënt, zijn persoonlijke waarden. Daarbij is er ook al raakvlak met toegewijd handelen (zeker als er concrete activiteiten worden genoemd, in lijn met de persoonlijke waarden).

Tevens deel ik graag nog wat praktische handvatten voor de praktijk, in het werken met brieven. Ten eerste is het niet zo, dat de cliënt deze brieven in één keer moet schrijven. Dat mag wel, en tegelijk is het ook prima om dit paragraaf voor paragraaf te doen. Tevens nodig ik mijn cliënten altijd uit, om nadat ze de brief hebben geschreven, deze ook een keer hardop te lezen – met de uitnodiging of ze zichzelf kunnen toestaan om zich te laten raken door wat je daar hebt opgeschreven. Op deze manier kun je nog een stukje ervaringsgerichte verdieping aanbrengen in de schrijfofdracht.

In dit blog zijn een drietal schrijfofdrachten aan bod gekomen, welke een cliënt kan helpen om een bepaald ACT-proces verder te cultiveren (en niet alleen cliënten, bij deze de warme uitnodiging om zelf aan de slag te gaan met deze schrijfofdrachten). Ik hoop met de blog de meerwaarde van schrijfofdrachten te hebben kunnen demonstreren, in de context van een ACT-behandeling.

P.S. De School of Life heeft onlangs ook een toegankelijk filmpje gemaakt over de kracht van niet-verzonden brieven. De video is **HIER** gratis te bekijken via hun YouTube-kanaal (+/- 3 minuten).

P.P.S. In 2022 is er door Ruini et al (2022) een review gepubliceerd over het gebruik van schrijftechnieken binnen verschillende psychotherapieën. Klik **HIER** om deze review te lezen.



Scoren met ACT-metaforen op maat: Het EK-voetbal

Door: Tim Batink

Het EK-voetbal is weer in alle hevigheid losgebarsten! Verschillende cliënten van mij volgen het EK op de voet, waarbij ik met een aantal van hen ook bezig ben met een behandeltraject op basis van Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Daarbij gebruik ik graag de persoonlijke interesses van mijn cliënten om op maat gemaakte metaforen te bedenken – die de verschillende ACT-principes kunnen illustreren.

Graag deel ik voor elk ACT-proces een korte metafoor gebaseerd op voetbal. Niet omdat ik nu zelf zo'n grote voetbalfanaat ben (*en al helemaal geen voetbalkenner*) – maar vooral ook om te demonstreren hoe je vanuit één centraal thema dat aansluit bij jouw cliënt, de verschillende ACT-processen kunt demonstreren.

Acceptatie:

Tijdens de wedstrijd krijg je te maken met verschillende uitdagingen: tegenstanders die je tackelen, beslissingen van de scheidsrechter waar je het niet mee eens bent, en misschien zelfs fouten die je zelf maakt – inclusief de bijbehorende negatieve emoties. Acceptatie betekent in deze context dat wat deze gebeurtenissen intern bij je oproepen erkent en accepteert en je richt op waar je wel invloed op hebt op dat moment – je eigen spel.

Defusie:

Tijdens de wedstrijd schreeuwt het publiek soms negatieve opmerkingen naar je, zoals “Je kunt het niet!” of “Wat een slechte speler, wissel hem!” In plaats van deze opmerkingen persoonlijk te nemen en je erdoor te laten beïnvloeden, zie je ze gewoon als geluiden van het publiek. Je realiseert je dat je niet bent wat het publiek zegt. Dit helpt je om gedachten te zien als slechts woorden of geluiden, in plaats van als de absolute waarheid.

Zelf als Context:

Als je tijdens de wedstrijd een aantal slechte passes hebt gegeven, is het makkelijk om jezelf na deze wedstrijd te zien als slechte speler. Je herinnert jezelf eraan dat je meer bent dan je prestaties in deze ene wedstrijd. Je identiteit als voetballer is breder dan alleen deze ene wedstrijd. En je bent meer dan alleen een voetballer... (*ook ouder, partner, etc...*).

Hier en Nu:

Tijdens de wedstrijd moet je volledig gefocust blijven op de bal en je omgeving, dit helpt je om effectief en responsief te blijven. Als je te veel nadenkt over de vorige gemiste kans (*verleden*) of je zorgen maakt over de einduitslag (*toekomst*), verlies je de focus.

Waarden:

Je waarden zijn de leidende principes die bepalen wat voor soort speler je wilt zijn en hoe je wilt spelen. Voor een voetballer kan dat bijvoorbeeld inzet, teamwork en sportiviteit zijn.

Toegewijde Actie:

Ook als het moeilijk wordt, als je achter staat blijf je spelen volgens jouw waarden: je blijft je inzetten, blijft samenwerken als team en blijft sportief naar de tegenstander.

Deze voetbalmetafoor illustreert hoe de zes ACT-processen je kunnen helpen om op een flexibele en betekenisvolle manier om te gaan met de uitdagingen die je tegenkomt, zowel op het veld als in het dagelijks leven. De ervaring leert, dat een dergelijke persoonlijke metafoor vaak ook meer persoonlijke betekenis heeft – en daardoor beter beklijft. Natuurlijk is het extra leuk – als je deze metaforen samen met de cliënt bedenkt (*co-creatie*).

N.B. Houdt jouw cliënt niet van voetbal? Dan hoop ik dat deze blog toch van waarde is geweest voor je – en je ideeën heeft gegeven over hoe jij vanuit de interesses van jouw cliënt zelf kunt gaan scoren met ACT-metaforen op maat!

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



ACT in Actie Cursusaanbod



ACT in Actie Aanbod

ACT-basiscursus



Tijdsduur: 5 dagen (10.00 - 17.00)

Prijs: €1095

Accreditaties: FGzPt, NVvP, VGct, NIP-ELP, NIP-K&J/NVO/SKI,
POH-GGZ, VS en V&VN, Registerplein

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



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.

Online ACT-basiscursus



Tijdsduur: 1 jaar toegang, geheel op eigen tempo en in
eigen tijd te volgen

Prijs: €595

Accreditaties: VGct, NIP ELP, NIP K&J, NIP A&O, POH-GGZ, VS, V&VN, Registerplein,
Register Vaktherapie, ADAP & NOBCO

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt de volledige **ACT-basiscursus** 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 basiscursus 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 hoofddocent door de cursus heenleiden, aangevuld door andere docenten van het ACT in Actie-team. Na afloop van deze online ACT-basiscursus zul je in staat zijn om ACTief aan de slag te gaan met ACT in je eigen behandelpraktijk.

ACT-verdiepingscursus



Tijdsduur: 4 dagen (10.00 - 17.00)

Prijs: €795

Accreditaties: POH-GGZ, VGCT, NIP ELP & VS

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een 4-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). Tijdens de tweede bijeenkomst zal er worden ingezoomd op de twee meest uitdagende ACT-processen; Creatieve Hopeloosheid en Zelf als Context. Naast verdiepende theorie, zal er ook aanvullende praktijkoefeningen worden doorgewerkt en zal er middels rollenspellen deze ACT-vaardigheden worden aangescherpt. Tijdens de derde bijeenkomst 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. Ook zal er worden stilgestaan bij het zelf ontwikkelen van ACT-metaforen. De laatste dag zal er tenslotte aandacht zijn voor de ACT-professional als mens, wat jijzelf meebrengt naar de therapiekamer.

Online ACT-verdiepingscursus



Tijdsduur: 1,5 dag + 2 uur individuele supervisie

Prijs: €395

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt de **ACT-verdiepingscursus** ook online aan; dit doen we via ons online leerplatform: de ACT in Actie – Academy! Je kunt op elk moment beginnen en wanneer het jou uitkomt, op jouw tempo jezelf verder specialiseren in het werken met ACT. Je zult tijdens deze cursus gaan leren door inzicht, persoonlijk ervaren, praktijkvoorbeelden, alsook door ACTief aan de slag te gaan.

Tijdens deze cursus komt dezelfde stof aan bod als tijdens de reguliere verdiepingscursus (dus dezelfde PowerPoints, dezelfde ACT-oefeningen, dezelfde demonstratievideo's & dezelfde rollenspellen). Na afloop van deze online ACT-verdiepingscursus heb je meer zicht op jouw eigen valkuilen, heb je verdiepende kennis en vaardigheden opgedaan met de twee moeilijkste ACT-onderdelen; creatieve hopeloosheid & zelf als context en heb je vaardigheden ontwikkeld om flexibel te kunnen werken met ACT.

Specialisatiecursus ACT & Schematherapie



Tijdsduur: 3 dagen (10.00 - 17.00)

Prijs: €695

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een driedaagse cursus **ACT en Schematherapie**. Door ACT met Schematherapie te integreren ontstaat Contextuele Schematherapie (CST). In deze cursus leer je het beste van twee werelden te combineren bij het geven van effectieve therapie aan mensen met complexe psychiatrische problematiek.

Er zal worden gestart met een theoretische positionering van ACT ten opzichte van Schematherapie, als twee verschillende takken van dezelfde gedragstherapeutische boom. Voor beide modellen zal vervolgens worden bekeken, hoe de één de ander kan versterken.

Vervolgens zal er verder worden ingezoomd op de hybride variant; de Contextuele Schematherapie. In CST staat het ACT-proces Zelf Als Context centraal en wat wordt vorm gegeven door een cliënt het gedrag "Leren Ikken" aan te leren: het leren handelen vanuit een centraal sturende 'ik' in elke interventie impliciet. Leren IKken is iets wat je in gezonde situaties leert in een veilige hechtingsrelatie met je opvoeders, maar wat in geval van bijvoorbeeld persoonlijkheidsproblematiek helaas niet optimaal verloopt. Het gevolg is het ontstaan van nonadaptieve schema's en modi, uitmondend in ernstige problemen met emotieregulatie en interacties met anderen.

Deze cursus is zowel theoretisch als praktisch van aard en veronderstelt basiskennis van zowel ACT als Schematherapie. Aan bod komen direct bruikbare klinische interventies die voortkomen uit processen die binnen de Relational Frame Theory (RFT) beschreven worden. Het begrijpen van deze theorie is essentieel om te snappen hoe CST werkt en leidt tot meer vrijheid om de therapie aan te passen aan de behoeften van de cliënt. De interventies worden gedemonstreerd in filmfragmenten en geoefend in rollenspelen.

Specialisatiecursus ACT & Slapeloosheid



Tijdsduur: 1,5 dag + 2 uur individuele supervisie

Prijs: €395

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



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.

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

Specialisatiecursus ACT & Chronische Pijn



Tijdsduur: 4 dagen (10.00 - 17.00)

Prijs: €895

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een 4-daagse ACT-specialisatiecursus aan, namelijk “**ACT & Chronische Pijn**”. Chronische pijn heeft een grote impact op iemands leven. Het leven dat ze gewoon zijn en de manier waarop ze zichzelf zien veranderd dramatisch. Niet verwonderlijk dat men erg vastloopt en het perspectief op een waardevol leven uit het oog verliest. Ook behandelaars die werken met mensen met chronische pijn lopen dikwijls vast. Het proces van enerzijds acceptatie en anderzijds verandering is een moeizame weg die gepaard gaat met vele obstakels op zowel lichamelijk als psychologisch vlak.

Deze cursus leert je hoe je als behandelaar mensen weer een waardevol perspectief kan bieden en in beweging kan krijgen op alle voor hun belangrijke levensgebieden. Hierbij staat het werken met Acceptance and commitment Therapy (ACT) centraal.

Specialisatiecursus ACT & Jongeren



Tijdsduur: 3 dagen

Prijs: €695

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een 3-daagse “ACT & Jongeren” aan. Tijdens deze 3 dagen duiken we in het DNA-V model van Louise Hayes. Adolescentie is bij uitstek een periode van het ontwikkelen van een identiteit, het zoeken naar wie ik wil zijn in relatie tot anderen. Het is een periode waarin de eigen fysiologie sterk verandert en nieuwe impulsen geeft. Een periode waarin ook de schoolomgeving drastisch verandert. Al deze veranderingen maken het een pittige periode voor de adolescent zelf. ACT geeft een flexibele houvast in deze periode. Het ondersteunt om nieuwsgierig te exploreren (*Discoverer/Ontdekker*), het leert om af te checken in het hier en nu (*Noticer/ waarnemer*) en helpt je om nieuwsgierig te blijven naar de gedachten die je eigen hoofd produceert (*Advisor/Adviseur*). Er is ruimte voor het ontdekken van de eigen waarden, stil te staan bij wat je eigen leven vitaliteit biedt (*Values/Vitality*), zodat dit je handen en voeten meer en meer richting kan geven. Bovendien verliezen we nooit uit het oog dat een adolescent zich steeds gedraagt binnen een context van zijn eigen zelfverhaal en de sociale omgeving. Gedrag is namelijk altijd functioneel in zijn context.

We duiken samen in het DNA-V model, vertaald als AWO-W model en beschreven in het boek “Ruimte om te groeien. Help jongeren omgaan met hun emoties, doelen bereiken en zich verbinden met anderen met behulp van ACT en positieve psychologie. – Louise L. Hayes en Joseph Ciarrochi. “ We staan gedegen stil bij de functie analyse op basis van eigen casuïstiek. Wat zien we als we kijken met een functionele bril. Daarna maken we kennis met de verschillende aspecten van het model. We gaan ervaren en voldoende tijd maken voor het inoefenen van de verschillende interventies.

Na afloop heb je een duidelijk en flexibel kader waarmee je je eigen handelen in de therapeutische ruimte kan sturen én je adolescent meer leert om zich toe te wijden aan waardevolle keuzes in zijn eigen leven.

ACT in Actie - Academy



VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



De **ACT in Actie – Academy** is het online leerplatform van ACT in Actie.

Via de Academy worden verbredende en verdiepende microcursussen en masterclasses aangeboden. De premium access geeft je een volledig jaar lang toegang tot ACTFLIX, de microcursussen, de ACT in Actie – Toolkit, een uitgebreide ACT eHealth-module (Van Klacht naar Veerkracht) en de Online community.



ACTFLIX: Hier kun je meer dan 45 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.



eLearnings

De eLearnings bieden je de gelegenheid om op een toegankelijke manier je te verdiepen in verschillende thema's.



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.



Van Klacht naar Veerkracht – eHealth module

Middels de Klacht naar Veerkracht module kun je zelf ervaringsgericht aan de slag met ACT.



Online Community

Deze community staat in het teken van het verbinden maken met en het aanvullen van elkaar.

Voor een overzicht van het gehele aanbod van de ACT in Actie - Academy, bekijken dan [hier](#) onze volledige programmagids.



ACT for You



Het **ACT for You cliëntplatform** is ontwikkeld om jou als professional te ondersteunen in het vormgeven van jouw ACT-trajecten. Dit doen we door een uitgebreide digitale ACT-catalogus vol met ACT-materiaal (*250+ oefeningen en metaforen*) beschikbaar te stellen. Selecteer een ACTiviteit en verstuur deze simpel en snel naar jouw cliënt.

VOOR MEER INFORMATIE KLIEK HIER OF SCAN:



ACT-catalogus

Meer dan 250 oefeningen & metaforen.



eHealth programma's

O.a. volledig ACT-programma beschikbaar.



Diagnostiek

Vragenlijsten, formulieren & dagboeken beschikbaar.

ACTiviteiten

Er zijn zes typen **ACTiviteiten** beschikbaar:



Video



Metafoor



Audio



Oefening



Illustratie



Overig

Functionaliteiten

Maak gebruik van deze functionaliteiten:



Zoekfunctie



Filterfunctie



Persoonlijke Favorieten



Individueel & Groepen

Hoe verstuur ik een ACTiviteit?

Alle ACTiviteiten in dit platform kun je simpel en snel toesturen naar jouw cliënten, zowel individueel als in groepsverband (*maximaal 20 ontvangers*).

In deze online tool kun je selecteren welke ACTiviteiten je wilt toesturen (*maximaal 10 ACTiviteiten per keer*). Tevens kun je een persoonlijk begeleidend bericht meesturen.

Veiligheid & Privacy

Jouw cliënt hoeft geen account aan te maken – de ACTiviteiten worden direct naar hun e-mailadres gestuurd. Middels een unieke persoonlijke link kan jouw cliënt vervolgens elke ACTiviteit via het ACT for You platform doorlopen.

Er worden **geen cliëntgegevens opgeslagen** op dit platform – waardoor de privacy maximaal is gewaarborgd.

Simpel en Snel | Onbeperkt aantal cliënten en berichten
Toegankelijk via PC, Tablet & Mobiel

Meet the team!



Dr. Tim Batink
Klinisch Psycholoog



Dr. Roy Thewissen
Psycholoog



Drs. Anique Vos
Klinisch Psycholoog



Drs. Frederiek Fortuin
GZ-psycholoog



Drs. Rafke Hotterbeekx
Psychotherapeut



Drs. Aline Kruit
Arts & Coach



Drs. Maarten Borkes
GZ-psycholoog



Drs. Barbara Kuiters
Psycholoog



Drs. Rianne Sigmond
GZ-psycholoog



Dr. Sascha Rasquin
GZ-psycholoog



Drs. Rien Uitslag
GZ-psycholoog



Drs. Jarl Eschauzier
Psychiater



Drs. Sandy Gouder de Beauregard
Psycholoog



Drs. San van Halen
GZ-psycholoog



Drs. Chris Makkinje
GZ-psycholoog i.o.



Jan Steunenberg, BSc
POH-GGZ



Drs. Sien Verbeeck
Psycholoog



Drs. Ard van Oosten
Psychiater & Coach



Drs. Martine Smeets
Klinisch Psycholoog



Yara Gilissen, MA
Office Manager



Mandy de Koning
Virtual Assistant (VA)



Gioia Batink - Bombrini
Projectmanager



Bas Damoiseaux
Graphic Design

Casusboek ACT

Acceptance and Commitment Therapy in de behandelpraktijk

Dit casusboek laat zien hoe Acceptance and Commitment Therapy (ACT) succesvol kan worden toegepast in de praktijk. Daarmee geeft het ggz-professionals inzicht in het verloop van deze transdiagnostische therapievorm bij uiteenlopende problematiek.

In Casusboek ACT beschrijven tien verschillende ervaren therapeuten een ACT-behandeling van begin tot einde. Ze delen hun overwegingen en wat hen opvalt in het verhaal en het gedrag van hun cliënt. Ze laten zien hoe ze tot interventies komen en hoe die interventies uitpakken. Daarnaast hebben ze aandacht voor het eigen proces van de therapeut.

Uiteenlopende problematiek en doelgroepen komen aan de orde en de auteurs werken in verschillende settings. Daardoor krijgt de lezer een breed beeld van hoe ACT er in de praktijk uit ziet. In sommige behandelingen komen de ACT-componenten gestructureerd en achter elkaar aan de orde, terwijl in andere behandelingen de therapeut de componenten dynamisch en procesmatig toepast.

Redactie: Tim Batink, Jacqueline A-tjak & Roy Thewissen
Prijs: €39,95
Pagina's: 219
Publicatiedatum: 16-12-2024
Uitgeverij: BSL Media & Learning

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER
OF SCAN:



Save the date!



ACT-congres 2025



Donderdag 19 Juni 2025



Utrecht (NL)

Kijk voor meer informatie op www.actcongres.nl

