

ACT IN GROEPEN

GIJS JANSEN

Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen

VOORWOORD

Alweer ruim twintig jaar geleden kwam ik voor het eerst in aanraking met Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Ik voelde me direct heel persoonlijk aangesproken door de literatuur, en door de mensen die er voordrachten over hielden. Ik denk dat dit kwam omdat ACT zich niet zozeer op klachten richt, maar op processen zoals vermijding, controle en bereidheid. Als ik las over onze menselijke worsteling met moeilijke gedachten en gevoelens, dan voelde ik vooral mijn eigen worsteling pijnlijk helder naar de oppervlakte drijven.

Ik ging toen als klein broekie van twintig al doende ontdekken wat ACT voor mij persoonlijk kon betekenen. Ik omhelsde mijn spreekangst en gaf voor het eerst in mijn leven een college in ACT voor meer dan 500 mensen. Ik leerde die dag dat ik in staat was om *bij mijn angst te zijn*. Ik ging fysiek totaal kapot van de zenuwen, en dat was ok. Ik stond daar te trillen als een rietje, en ik liep niet weg. Vanaf die dag voelde ik me vrij, omdat ik door die ervaring wist dat ik in staat was om mijn angsten actief met me mee te dragen, in plaats van dat ik steeds maar weer moest proberen om vrij van angst te zijn.

Ik begon daarna met schrijven en het geven van (voornamelijk) groepstherapie. Het boeiende was dat ik merkte hoeveel we als groepsleden gemeen hadden met elkaar. Want zodra je de labels, de klachten en de uitgebreide verhalen even weg laat, zul je ontdekken dat we allemaal worstelen met de pijnlijke dingen van het leven, dat we allemaal dromen, dat we allemaal op zoek zijn naar een bepaald gevoel van (h)erkenning, en vooral ook: dat we allemaal maar wat aanklooien in het leven.

Dát kunnen aanraken, zal binnen iedere groep zorgen voor een vrolijk feest van herkenning. In dit boek zul je leren hoe je als professional je eigen feest voor je eigen groepen kunt bouwen, met alle slingers, toeters en bellen die daarbij horen.

INHOUD

INLEIDING	11
DEEL 1 DE BASIS	15
1 ACT IN EEN NOTENDOP	17
1.1 Het fundament van ACT	17
1.2 De (vaak vervelende) rol van gedachten	18
1.3 De rol van waarden	20
1.4 Het hexaflex	22
1.5 De rol van taal in therapie en/of training	30
1.6 Het leerproces: oefeningen, metaforen en inzichten	36
1.7 De rol van jou als professional en je programma	38
1.8 Samenvatting	39
2 EEN NIEUW MODEL, GROEPEN EN WERKVORMEN	43
2.1 Het hoofd-lijf-hart-model	43
2.2 Het model in de praktijk	46
2.3 De vertaling naar groepen	51
2.4 Een groep is vaak geen groep	54
2.5 Wat is dan wél een groep?	55
2.6 Werkvormen	56
2.7 Werkvormen combineren	57
2.8 Groepsgrootte, meerdere trainers	58
2.9 Samenvatting	59

DEEL 2	EEN ALL STARS PROGRAMMA VOOR GROEPEN	61
3	SESSIE 1: HOOFD: ERKENNING VAN PIJN, ONDERZOEK NAAR VERMIJDING EN CONTROLE	63
3.1	De intake	65
3.2	De aanloop naar sessie 1	67
3.3	Voor de mensen met spreekangst (zoals ik)	68
3.4	De start	70
3.5	Oefening: Pijn is Pijn	72
3.6	Metafoor van de Hongerige Tijger	74
3.7	De verleiding van Vermijding	78
3.8	Oefening: De tien geboden	79
3.9	Pistool-metafoor	82
3.10	Gedachten controleren	84
3.11	Weegschaal-metafoor	85
3.12	Huiswerk	86
3.13	Samenvatting	86
4	SESSIE 2: HOOFD: DEFUSIE	89
4.1	Nabespreken sessie 1, introductie Defusie	90
4.2	Oefening: Memobriefjes plakken	93
4.3	Metafoor: Het verstand als computer	94
4.4	Oefening: Jouw gekste stemmetje	95
4.5	Oefening: Geef je verstand een koosnaampje	97
4.6	Samenvatting	98
5	SESSIE 3: LIJF: BEREIDHEID ALS VAARDIGHEID	101
5.1	Oefening: De naam van je hoofd	103
5.2	Introductie Bereidheid	104
5.3	Voelen met voorbedachten rade	104
5.4	Oefening: One size fits all-bereidheid	105
5.5	Oefening: Bereidheid als vaardigheid	108
5.6	Samenvatting	109
6	SESSIE 4: LIJF: BEREIDHEID EN MINDFULNESS	111
6.1	Oefeningen en metaforen ter ondersteuning	113
6.2	Introductie mindfulness	116
6.3	Korte bodyscan	118
6.4	Groepsoefening: Mindfulness	120
6.5	Groepsoefening: Bij jezelf zijn	121
6.6	Samenvatting	122

72

79

7	SESSIE 5: HART: ZELFCOMPASSIE EN WAARDEN	125
7.1	Huiswerk, dove-filmpje nabespreken	126
7.2	Oefening: Jouw geheim, mijn geheim, sprekende ogen	127
7.3	Uitleg zelfcompassie	131
7.4	De brug naar waarden	133
7.5	Valued Living Questionnaire (VLQ)	134
7.6	Vrij denken, hardop dromen	138
7.7	Samenvatting	139
8	SESSIE 6: HART: WAARDEN EN TOEGEWIJD HANDELEN	141
8.1	Nabespreken	142
8.2	Vermijden versus ervaren	142
8.3	Angst en waarden	144
8.4	Uitstel = vermijden	145
8.5	Afscheid	146
8.6	Samenvatting	147
DEEL 3	JARGON, PROCESGERICHTE TECHNIEKEN, SPECIALISTISCHE INTERVENTIES EN EXTRA OEFENINGEN	149
9	JARGON	151
9.1	Fuck de DSM	151
9.2	Normalisatie	153
9.3	Stop met oplossingen aandragen	156
9.4	Functieanalyse voor cliënten	158
9.5	Harde en zachte woorden	161
9.6	Stilte is het mooiste geluid in therapie	163
9.7	Gebruik de taal van je cliënt	166
9.8	Samenvatting	168
10	PROCESGERICHTE TECHNIEKEN	171
10.1	Jouw rol als procesbegeleider	171
10.2	Processen herkennen	172
10.3	De dans	174
10.4	Uit de inhoud blijven	177
10.5	De dans deel 2: hoofd-, lijf- en hart-interventies combineren	179
10.6	Maak meters	182
10.7	Samenvatting	183

11	SPECIALISTISCHE INTERVENTIES EN EXTRA OEFENINGEN	185
11.1	Extra oefeningen HOOFD	185
11.2	Extra oefeningen LIJF	189
11.3	Extra oefeningen HART	194
11.4	Oefeningen bij angst	198
11.5	Oefening bij depressieve gevoelens	201
11.6	Oefening bij stress of burn-outklachten	202
11.7	Tips bij rouw	204
11.8	Tips en oefeningen binnen revalidatie, NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel), pijn en chronisch ziek zijn	206
11.9	Oefening bij trauma	210
11.10	Oefening bij terminale patiënten	212
11.11	Terugvalpreventie	214
11.12	Tot slot	215
	BIJLAGE	217
	Algemene informatie over het programma	217
	Vorbereiding sessie 1 Doelen stellen	219
	Huiswerk na sessie 1: Vermijding en Controle	221
	Vorbereiding sessie 2 Defusie	227
	Huiswerk na sessie 2: Oefenen met defusie	231
	Vorbereiding sessie 3 Bereidheid	237
	Huiswerk na sessie 3: Oefenen met Bereidheid	239
	Vorbereiding sessie 4 Bereidheid en Mindfulness	243
	Huiswerk na sessie 4: Oefenen met mindfulness	245
	Vorbereiding sessie 5: Zelfcompassie en waarden	251
	Tijdens sessie 5: Valued Living Questionnaire (VLQ)	253
	Huiswerk na sessie 5: Oefenen met zelfcompassie en waarden onderzoeken	257
	Vorbereiding sessie 6 Kiezen voor Vermijden of Ervaren	269
	Huiswerk na sessie 6: Onderweg met ACT	273
	E-HEALTH EN WEBSITES	279
	BOEKEN VAN GIJS JANSEN	281
	AANRADER VAN GIJS - LICHTER LEVEN	285
	ACT CENTRUM	286

INLEIDING

Ik zit met een dilemma en ik weet nog niet precies hoe ik dat ga oplossen. Ik zal het je uitleggen. De meeste ACT-boeken die ik gelezen heb, bestaan voor meer dan de helft uit informatie die ik al ken. Zuchtend sla ik dat stuk dan over, teleurgesteld over de weinige nieuwe informatie die het boek te bieden heeft.

In dit boek wil ik daarom zo min mogelijk herhalen uit de boeken 'Time to ACT!' en 'How to ACT'. Tegelijkertijd wil ik jou ook niet verplichten om die andere boeken eerst te lezen. Het moet dus een compleet boek zijn, zónder dat er al te veel overlap is met alle andere dingen die ik gemaakt heb.

De middenweg waar ik aan zit te denken, is dat ik de basis van ACT heel duidelijk maar zeer beknopt herhaal, met alle kennis van nu. Ik ga dus proberen om het nóg beter uit te leggen, en op een andere manier, waardoor het voor trouwe lezers wellicht ook een interessante opfriscursus zal zijn. Daarnaast heb ik een revolutionair nieuw idee over hoe je het model van ACT simpel en toch heel duidelijk kunt indelen in drie soorten oefeningen. In die zin zal dit boek dus wel degelijk voortbouwen op het bestaande materiaal, in lijn met de twee andere boeken.

Hierna wil ik me inhoudelijk vooral beperken tot het centrale thema van dit boek, waarbij ik je helemaal vol ga stoppen met tips, trucs, hagelnieuwe oefeningen, metaforen en werkvormen die je binnen verschillende soorten groepen kunt inzetten. Dit boek moet dus vooral zo praktisch mogelijk zijn, met zo min mogelijk uitleg en zo veel mogelijk nieuw materiaal. Ik hoop dat je het eens kunt zijn met dit idee.

In deze moderne, veranderende tijden, wil ik je daarnaast toegang geven tot onze ACT Guide App. Hierin staat een online module, met materiaal dat om de training van zes sessies heen is gebouwd. Al je cliënten mogen gratis gebruikmaken van de app, en krij-



gen dan als groep voor en na iedere sessie een mapje met leuke filmpjes, oefeningen en metaforen. Dit zal het leerproces van je cliënten aanzienlijk versnellen. Daarnaast hebben we een online opleiding 'ACT in groepen', speciaal voor jou als professional. Je kunt de kennis van dit boek dan combineren met het gebruik van de app. Op die manier kun je dit vrolijke gedachtegoed op een zeer professionele manier delen met iedereen die het wil hebben, en kun je dus de waarde van je eigen trainingen aanzienlijk vergroten. Wil je de app niet gebruiken? Geen probleem. In dat geval krijg je een volledige handleiding voor je cliënten, die je een-op-een mag overnemen. Deze staat in de bijlage van dit boek, en is vanaf onze app als pdf te downloaden.

Goed. Laten we om te beginnen (her)definiëren wat ACT is:

ACT IS EEN SAMENSPEL VAN PSYCHOLOGISCHE VAARDIGHEDEN, DIE JE LEREN FLEXIBELER OM TE GAAN MET MOEILIJKE GEDACHTEN, GEVOELENS EN OMSTANDIGHEDEN.

Hoewel de problemen en persoonlijke verhalen per individu vaak sterk verschillen, zijn de vaardigheden die je met ACT gaat oefenen voor iedereen hetzelfde. Dit maakt dat de methodiek bij uitstek geschikt is binnen groepen. ACT kijkt niet naar klachten, en heeft niet tot doel om mensen van hun klachten af te helpen. Veel eerder hopen we dat mensen bereid zijn om hun klachten meer bestaansrecht te geven.

Dit is makkelijk gezegd, maar impliceert nogal wat in de praktijk. Want wat we dus in feite zeggen, is dat je waarschijnlijk de rest van je leven last zult blijven houden van lastige gedachten, gevoelens en omstandigheden. Dit is meestal niet wat mensen graag willen horen.

Vaak hebben we geleerd dat we moeten vechten tegen onze problemen, door bijvoorbeeld positief te denken, of door ontspanningsoefeningen te doen. Alle data uit onderzoeken zeggen echter dat psychische klachten vroeg of laat weer de kop op zullen steken. En dus is het voor veel mensen feitelijk onmogelijk om langdurig klachtenvrij te zijn.

Het goede nieuws is dat dit volgens ACT ook helemaal niet hóéft. Want als je in staat bent om al je moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden actief de ruimte te geven, maakt het dan nog uit dat ze er zijn?

Je hoeft niet vrij van klachten te zijn om te kunnen doen wat je eigenlijk zou willen doen met je leven (!). Zodra je dit zelf gaat ervaren, ontdek je de diepere vrijheid die achter ACT schuilgaat: dat je mag denken wat je denkt, dat je mag voelen wat je voelt, en dat je mag zijn wie je bent.



Zeker binnen een groep zijn dit soort processen van *erkenning en normalisatie* cruciaal. Want zodra we als mensen voelen dat het helemaal niet raar is om klachten te hebben, ontstaat er al meer draagvlak. We zullen dan eerder geneigd zijn om te stoppen met strijden en vermijden, en om de deur open te zetten voor alles dat het leven ons te bieden heeft. Angst en onzekerheden worden dan eerder op de koop toe genomen, waardoor er ruimte ontstaat om contact te maken met de dingen die je daadwerkelijk belangrijk vindt in het leven.

De opzet van dit boek is als volgt. Ik zal één groot hoofdstuk besteden aan de basis van ACT, dat dus hopelijk ook voor doorgewinterde ACT-junkies leuk zal zijn om te lezen. In hoofdstuk 2 leg ik het nieuwe idee uit van de indeling in drie soorten oefeningen. Daarna zal ik helemaal los gaan op het thema van dit boek, met een all stars programma van zes sessies van twee uur met een pauze van een kwartier, waarbij je hopelijk antwoord krijgt op heel veel vragen, en geprikkeld zult worden door de verschillende technieken die we binnen groepen gebruiken. Check dus vooral ook de content in de app, die we ook na publicatie van dit boek nog lang zullen blijven doorontwikkelen, met telkens weer uploads van nieuw materiaal, dat je binnen je eigen groepen direct digitaal kunt delen.

Tot slot hoop ik vooral dat dit boek jou als mens zal verrijken. Het klinkt gek, maar ik schrijf dit boek in de eerste plaats voor jou persoonlijk, en in de tweede plaats voor jou als professional. In elke groep die ik draai, leer ik nog steeds over mezelf, ook na 22 jaar. Want ook ik worstel met mijn geschiedenis, mijn gedachten en de steeds veranderende omstandigheden. Ik probeer daarom in de eerste plaats een ervaringsdeskundige te zijn, en ik hoop dat jij daar in dit boek ook voor open zult staan. Als ik jou als mens een beetje extra lucht en licht kan geven met dit gedachtegoed, dan ben ik als schrijver al helemaal blij. En zodra je vervolgens merkt dat de technieken onder je eigen huid gaan zitten, zul je ook ontdekken dat je ze veel gemakkelijker kunt doorgeven aan anderen.

1 ACT IN EEN NOTENDOP

Als dit het eerste ACT-boek is dat je leest, dan heet ik je bij deze van harte welkom in de wondere wereld van Acceptance and Commitment Therapy. ACT zal je verrassen door haar eerlijkheid, haar echtheid en haar zachtheid. Wie daar eenmaal van heeft geproefd, wil vaak niets anders meer.

Misschien heb je de eerste twee boeken al gelezen en ben je al een echte, doorgesnoven ACT-junkie. In dat geval ga ik er hoogstpersoonlijk voor zorgen dat je de komende 80.000 woorden geen afkickverschijnselen krijgt. Laten we voor alle ACT-puppy's en demente junkies onder ons beginnen met een stukje basis.

1.1 HET FUNDAMENT VAN ACT

De belangrijkste aanname binnen ACT is dat *pijn hoort bij het leven*. Dit betekent dat we ervan uitgaan dat je vroeg of laat tegen grote én ook kleine lastige dingen aan zult lopen, of dit nu het overlijden is van een vriend, ouder of kind, een chronische ziekte, baanverlies of (in mijn geval) haarverlies. De traditionele psychologie stelt met haar (DSM-V) diagnoses psychische stoornissen vast op basis van clusters van klachten. Het radicale verschil tussen dat stoornis-denken en ACT is dat wij ervan uitgaan dat deze klachten vaak invoelbaar en legitiem zijn. Het hebben van angst, depressieve gedachten en verwarrende gevoelens is dus volgens ACT veel normaler dan we vaak denken.

Hiermee vergoelijken we psychologische problemen uitdrukkelijk niet. Als iemand worstelt, pijn heeft of het niet meer ziet zitten, dan willen we dit graag, en met heel veel zachtheid samen benoemen. Waar wij wars van zijn, is dat we mensen vervolgens een psychische 'stoornis' toedichten, waarmee we impliceren dat er dus kennelijk iets mis met je is, en dat je klachtenvrij moet zijn om 'normaal' en gelukkig te kunnen zijn.



BINNEN ACT HOEF JE IEMAND GEEN STOORNIS TOE TE KENNEN OM EEN PROBLEEM TE KUNNEN ERKENNEN.

Deze aanname impliceert dat we mensen willen leren hoe ze handiger met klachten om kunnen gaan, in plaats van dat we in de illusie blijven geloven dat je klachtenvrij kunt zijn als je daar maar hard genoeg je best voor doet. Dit klinkt simpel, maar in de praktijk is het een hele venijnige gewoonte, van zowel professionals als cliënten, om samen op zoek te gaan naar een (korte termijn) verlichting van de klachten. Dit gebeurt in de praktijk door het doen van ontspanningsoefeningen, door verwoed te proberen positief te denken, of door simpelweg als professional aan je cliënt te beloven dat de angst op den duur weer zal verdwijnen.

Wie ACT gaat beoefenen, krijgt de pijn van het leven er gratis bij. Niet omdat het leuk is, maar omdat we nu eenmaal weten dat pijn binnen ons leven in het basispakket zit.

1.2 DE (VAAK VERVELENDE) ROL VAN GEDACHTEN

En hoewel pijnlijke dingen dus bij het leven horen, maakt ons hoofd hier vervolgens vaak ook nog eens een hele toestand van, bóvenop wat we werkelijk meemaken. Je kunt in een scheiding liggen (pijn), terwijl je hoofd met een soort megafoon roept dat het nooit meer goed zal komen met jou. Dit laatste noemen we *lijden*. Het is *de verbale versterking van wat je meemaakt*, waardoor woorden en zinnen een hele vervelende, net echt lijkende lading krijgen.

Kort gezegd is pijn wat je direct meemaakt, en lijden wat je hoofd daar van maakt. Dit onderscheid is natuurlijk niet zwart-wit. Iemand die bijvoorbeeld zijn eigen kind verloren heeft (pijn), zal daar jaren later nog steeds last van hebben. Je kunt dit lijden noemen, maar je kunt ook zeggen dat het logisch is dat iemand die pijn jaren later nog steeds met zich meedraagt.

Andersom kan veel taal je ook laten geloven dat je heel veel pijn hebt, terwijl dit feitelijk misschien best wel meevalt. Ik schrijf dit tijdens de tweede lockdown van de coronapandemie (dit is overigens de eerste en de laatste keer dat ik in dit boek over dat kutvirus ga beginnen), en ik merk dat ik het vaak met mensen heb over hoe zwaar en pijnlijk ik het allemaal vind. En dat terwijl er feitelijk niet zo heel veel aan de hand is. Ik kan mijn vrienden niet zien en vastpakken, ik kan niet uit eten, en ik kan niet op vakantie. That's it. Dat zijn de echte, harde en pijnlijke feiten. Veel van de pijn die ik ervaar, wordt veroorzaakt door de



dagelijkse besmettingscijfers, en door alle verhalen om mij heen, waardoor je kunt zeggen dat er misschien vooral sprake is van lijden.

Met andere woorden: soms is er veel en langdurig invoelbare pijn, maar soms heb je vooral last van de verhalen van je hoofd en de context om je heen.

Het gaat er niet om dat je precies weet of iets 100% pijn of lijden is. Het gaat er vooral om of je kunt voelen waar het zwaartepunt ligt. Met andere woorden: *Heeft iemand vooral last van wat hij direct in het hier en nu meemaakt, of heeft iemand vooral last van negatieve gedachten, strenge regels, of oeverloos gepieker?*

Iemand die zijn kind verloren heeft, kan daar jaren later nog veel pijn van ondervinden. Begrijp je dat? Ja toch? En snap je ook dat mijn gevoelens over corona misschien wel erg gestuurd worden door al die verhalen die ik elke dag op het journaal hoor?

Zelf kijk ik altijd of ik echt kan voelen wat iemand me vertelt. Vaak is een verhaal indringend, en snap je als professional (maar vooral ook als mens) dondersgoed waarom iemand zich angstig of somber voelt. Als ik een probleem tijdens het luisteren in mijn buik kan voelen, dan is het meestal pijn. Als ik voel dat er misschien wel een probleem is, maar dat dit probleem toch vooral heel erg wordt opgeklopt en versterkt door allerlei gedachten, dan voel ik dat de cliënt vooral in zijn eigen lijden verstrikt zit.

Het onderscheid tussen pijn en lijden is binnen ACT zo belangrijk, omdat het mede bepaalt in welke hoek je je interventie moet zoeken. *We willen namelijk contact maken met de pijn, en juist afstand nemen van het lijden.* Als iemand een verhaal vertelt over hoe hij van de ene op de andere dag alles verloor door een hersenbloeding, dan wil ik bij dat verlies (pijn) stilstaan. Dan wil ik dat iemand voelt dat hij daar verdrietig over mag zijn, boos en radeloos. Als professional laat ik dan vaak mijn zachtste kant zien. Erkenning en samen stilstaan bij wat de cliënt allemaal is overkomen, kan in dat geval een geweldige beweging teweegbrengen.

Als ik merk dat iemand zijn leven eigenlijk redelijk goed op orde heeft, maar dat hij vindt dat hij beter moet presteren, dat hij zich niet moet aanstellen, dat hij niet mag zeuren en dat hij zich schaamt voor wie hij is, dan merk je al dat het hoofd deze cliënt van alles aan het wijs maken is. In dat geval benoem ik dit meestal al vrij snel ('Merk je hoe

streng jouw hoofd is?'). Door samen te onderzoeken hoe het hoofd de cliënt gevangen houdt, ontstaat er vaak al wat afstand tot dat verstand.

1.3 DE ROL VAN WAARDEN

Naast pijn en lijden spelen ook de persoonlijke waarden van de cliënt een cruciale rol bij wat we doen binnen ACT. Ook hier is er een groot verschil met het stoornisgerichte denken van de traditionele psychologie. Een professional die een DSM-diagnose wil stellen, vraagt zijn cliënt over het algemeen uitgebreid naar de aard en frequentie van zijn klachten, en op basis daarvan concludeert hij dan of er sprake is van een psychische stoornis, en zo ja: welke dit dan moge zijn.

Persoonlijk vind ik dit een zeer dogmatische manier van werken (buiten het feit dat de DSM-V wetenschappelijk gezien op drijfzand gebaseerd is, zoals al eerder verklaard door de schrijvers zelf, die hiermee in mijn ogen een heldendaad hebben verricht, door zo open en eerlijk te zijn over de tekortkomingen van hun eigen werk¹).

In plaats van dat ik vanuit mijn eigen perspectief wil vertellen wat de cliënt allemaal mankeert, vraag ik veel liever wat de cliënt zelf graag zou willen bereiken in zijn leven. De basis van ons werk binnen ACT ligt daarom bij de dingen die iemand zelf echt belangrijk vindt. Dus in plaats van dat de focus ligt op klachtenreductie, kijken wij naar wat iemand in positieve zin wil doen, zijn en bereiken. In die zin is ACT echt een vorm van positieve psychologie, waarbij de focus primair ligt op wat er beter en leuker kan.

Als ik vandaag als cliënt een op de DSM gebaseerde intake zou doen met een psycholoog, dan zou daar waarschijnlijk uit komen dat ik een paniekstoornis heb, en een sociale fobie. Daarnaast vermoed ik dat ik dyscalculie heb (dat is als je rekenen heel shit vindt), dat ik volgens de DSM tegen het randje zit van een alcoholprobleem, dat ik chronisch-pijnpatiënt ben, en dat ik waarschijnlijk een somatisatiestoornis heb.

But that's not all folks! Ook op As 2 van de DSM (persoonlijkheidsproblemen) kun je bij mij je lol op. Ik verwacht daarin op zijn minst narcistische en antisociale trekken, een licht autistische persoonlijkheid, en sowieso iets met onveilige hechting, en op as 3 hebben we dan nog KOPP (Kind van Ouders met Psychiatrische Problematiek) en een berg jeugdtrauma's.

¹ Dit gebeurde tijdens het Wereld ACT Congres in Dublin in 2019.



En dat stuk aangespoeld wrakhout schrijft dus nu zijn derde ACT-leerboek voor professionals? Juist, gek hè...

Je kunt verdwalen in de klachten en problemen die je ervaart, maar je kunt ook kijken naar wat jouw leven belangrijk, mooi en dus waardevol maakt. In mijn geval merk ik dat ik veel angst heb (veel te veel volgens de DSM), maar dat ik door ACT ook geleerd heb om hier slimmer mee om te gaan. Ik ben hierdoor in staat om, samen mét die angst, opleidingen en lezingen voor grote groepen mensen te geven (twee hele belangrijke waarden).

Ik kan vreselijk genieten van verschillende soorten goede rode wijn, waarmee het gebruik van alcohol dus een bewuste keuze is. Ik probeer compassie te hebben met mijn menselijke neigingen, mijn boosheid en alle rare dingen die nu eenmaal onderdeel zijn van wie ik ben. Ik wil grote uitdagingen niet uit de weg gaan. Ik wil graag meer liefde kunnen geven en nemen, veel meer dan mij van huis uit is aangeleerd. Ik wil een voornamelijk positieve schakel zijn in het leven van mijn vrouw en de lieve mensen om mij heen, en ik wil me via dit boek op een positieve manier verbinden met jou.

Je ziet hier een inkijkje in mijn kernwaarden, en misschien herken je er wel een paar bij jezelf. Het fijne aan ACT vind ik dat de focus dus niet ligt op wat je qua klachten allemaal mankeert, maar dat er vooral wordt gekeken naar wat je waarden zijn. Vervolgens kun je leren om je klachten, je leergeschiedenis en alles dat raar of anders is aan jou op de koop toe te nemen, terwijl je op weg gaat om je doelen en dromen te verwezenlijken.

Wetenschappelijk gezien is er nog een reden waarom we het zo aanpakken. Uit alle onderzoeken blijkt dat mensen alleen langdurig in beweging komen als ze handelen op basis van intrinsieke motivatie (dus op basis van dingen die ze zelf echt belangrijk vinden). Elke druk die van buitenaf opgelegd wordt, werkt óf niet, óf tijdelijk. En dus is de intrinsieke motivatie van de cliënt de enige echte motor voor verandering.

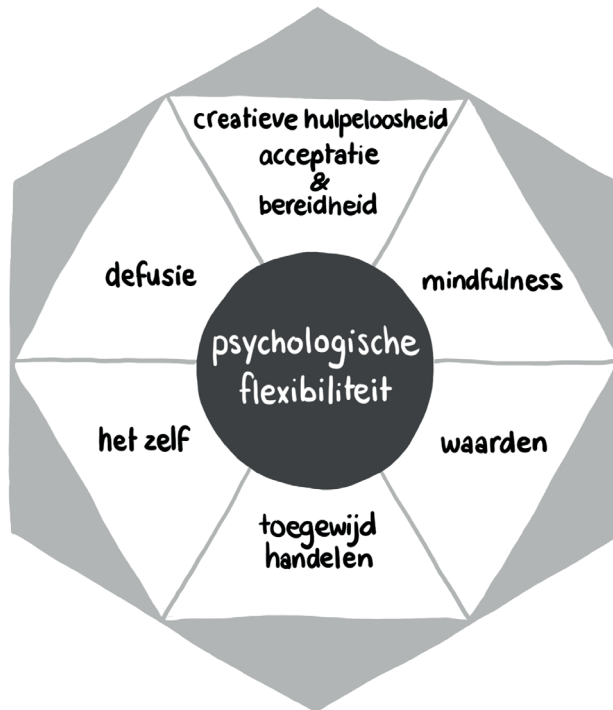
Maar de belangrijkste reden is gewoon oprecht en persoonlijk. Wij willen eigenlijk maar één ding: dat jij als mens het leven krijgt dat je diep vanbinnen stiekem zou willen hebben. In mijn geval is het antwoord simpel: ik wil meer liefde. Dus in plaats van dat ik ga proberen om mijn verleden recht te breien, kan ik ook proberen om in het hier en nu liefde te worden, simpelweg door vaker bewust lief te zijn, voor anderen, maar zeker ook voor mezelf. Handelen vanuit je waarden vormt binnen ACT dus de belangrijkste basis voor een gelukkig leven.



Zeker in groepen zul je merken dat de primaire focus op waarden een hele fijne, lichte basis is van waaruit je je programma verder kunt uitbouwen.

1.4 HET HEXAFLEX

De verschillende technieken van ACT staan beschreven in het model van ACT:



Het idee is dat we verschillende technieken gebruiken, met één gezamenlijk doel: Psychologische Flexibiliteit. Vrij vertaald betekent dit dat je handiger leert om te gaan met moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden.

Creatieve Hulpeloosheid

Je ziet dat ik deze term heb toegevoegd aan het model. Dit komt omdat dit proces in de loop der jaren een prominent onderdeel is geworden van de zuil Acceptatie en Bereidheid. Want, voordat je kunt accepteren, is het handig als je onderzoekt of je, en hoe je strijdt tegen moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden. Vaak willen we maar wat graag vrij zijn van angst, pijn en gepieker. Met behulp van *controle en vermijding* proberen we dan om deze gedachten, gevoelens en omstandigheden naar onze hand

2 EEN NIEUW MODEL, GROEPEN EN WERKVORMEN

Toen ik 22 jaar geleden met dit werk begon, was er nog bijna niets. We hadden een model en vooral veel ideeën, maar het aantal concrete oefeningen was op twee handen te tellen.

Inmiddels barst het hexaflex bijna uit zijn voegen, met duizenden oefeningen en honderden toepassingsvormen. Het is zó groot geworden dat we moeten oppassen dat we het wetenschappelijke kader (RFT) teveel verlaten, en/of dat het model haar praktische toepasbaarheid verliest.

Voor veel professionals is het hexaflex een behoorlijk log ding, dat je niet zomaar even in de groep kunt gooien. Over deze praktische vertaalslag naar je cliënten toe heb ik mij de afgelopen jaren gebogen, met dit nieuwe model als resultaat.

Het lastige daarbij was dat ik het hexaflex wilde versimpelen, maar dat ik wel volledig en wetenschappelijk juist wilde blijven in de formulering. Nieuwsgierig geworden? Goed, daar komt-ie dan:

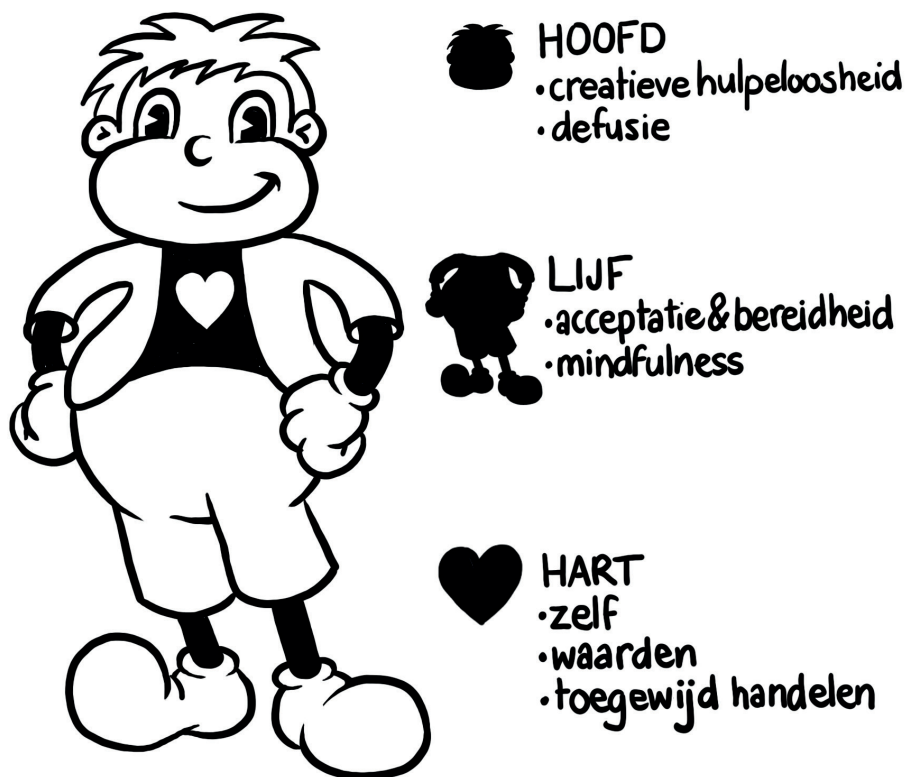
2.1 HET HOOFD-LIJF-HART-MODEL

Als je kijkt naar wat we binnen ACT doen, dan zie je continu drie processen door elkaar heen lopen: Pijn, Lijden en Waarden. Met andere woorden: wat ervaar je met je lijf, wat zegt je hoofd, en hoe handel je vanuit je hart?

Een ezelsbruggetje is dus:

- Pijn = Lijf
- Lijden = Hoofd
- Waarden = Hart

Het idee van dit model is dat ik het hexaflex heb teruggebracht tot drie hele praktische categorieën: hoofd, lijf en hart. Hier zie je dit model, met de onderverdeling van de elementen uit het hexaflex erbij:



Wetenschappelijk model van hoofd, lijf en hart met hexaflex-elementen:⁴

4 Dit model is nieuw en is door mij ontwikkeld. Als je zelf materiaal ontwikkelt of zelf een opleiding wilt geven voor professionals, en je wilt dit model gebruiken of bijvoorbeeld plaatsen op je website, mail mij dan even voor toestemming. Met je cliënten mag je al het materiaal uit dit boek vrij delen, zolang je de app en/of de originele pdf's gebruikt. Op www.act-guide.com vind je nog veel meer gratis materiaal, en daar kun je ook de algemene voorwaarden raadplegen voor het gebruik ervan. Doe er vooral je voordeel mee, ik leef om te delen 😊.



Je ziet hier dat Creatieve Hulpeloosheid en Defusie onder Hoofd vallen. Dit is logisch omdat zowel de processen Controle en Vermijding, als woorden en zinnen die je kunnen raken (Fusie), worden aangestuurd door ons verstand. Een verstand dat bedacht heeft dat het geen angst of pijn wil ervaren, en dat met behulp van taal op alle mogelijke manieren controle wil uitoefenen op de situatie.

Een combinatie van beide technieken kan er in een groepsinterventie als volgt uitzien: *‘Oms verstand wil graag controle over moeilijke situaties en gevoelens. Het heeft vaak regels die zeggen dat we ons altijd goed moeten voelen, dat we niet bang of kwetsbaar mogen zijn, en dat we niet zo moeten zeuren. Herkent iemand dit? Hoe is jouw verstand in het dagelijks leven bezig met vermijding en controle?’*

Je benoemt dus de worsteling, maar nu gelijk al vanuit de context van het verstand. Door dit al zo vroeg in het proces te benoemen, gaan mensen al vanaf de eerste sessie afstand nemen van hun verstand, terwijl ze daarnaast ook gewoon de worsteling met gedachten, gevoelens en omstandigheden onderzoeken.⁵

Bij het Lijf zie je Acceptatie en Bereidheid, en Mindfulness staan. Ook dit is logisch omdat beide thema’s gaan over het voelen wat er op dat moment is. Het hoeft dus niet per se *in* je lijf te worden ervaren, maar vooral *met* je lijf. Je kunt dus de bereidheid hebben om letterlijk te gaan ervaren waar je bang voor bent, door in een lift te stappen, of door in mijn geval een voordracht te houden voor een groep mensen. Het is dus meer dat je je lijf gebruikt om tot nieuwe ervaringen te komen, in plaats van dat de ervaring in dat lijf centraal staat. Dit kan natuurlijk wel degelijk, als je een bodyscan doet, of naar directe pijn in je lijf gaat. Maar het gaat dus verder dan de beleving van het lijf alleen, het gaat ook om het doen van rare en spannende dingen.

Het Hart staat vaak symbool voor wat we werkelijk willen, dus Waarden en Toegewijd Handelen zijn hier logische keuzes. Ik heb hier ook het Zelf toegevoegd, omdat ik vind dat dit thema vooral draait om hoe jij met jezelf om wilt gaan, en hoe je dus (meer) vanuit je hart kunt handelen, met een beetje extra compassie naar jezelf toe.

⁵ Ik kan mij zo voorstellen dat je nu zwaar enthousiast en opgefokt denkt: ‘Wow! Wat gaaf!! Heb je nog meer van dat soort voorbeelden?’ Wees in dat geval gerust: verderop in dit boek krijg je een uitgebreid programma barstensvol tips, trucs, handige instructies, oefeningen, the works. Komt goed, echt. I got your back.