

Doen wat ertoe doet

Doen wat ertoe doet

Veerkrachtig werken met ACT

Ard van Oosten

Schrijver: Ard van Oosten
Coverontwerp: Ard van Oosten
ISBN: 978-94-6531-513-3
© Ard van Oosten

*Voor mijn ouders Aad en Ank
en mijn vriendin Saskia,
omdat zij alles voor mij betekenen.*

*En voor jou, beste lezer,
jij wekt dit verhaal tot leven.*

Inhoudsopgave

<i>Voorwoord</i>	11
<i>Mijn naam</i>	15
<i>Introductie</i>	17
<i>Leeswijzer</i>	21
Deel I Van overleven naar floreren	25
Hoofdstuk 1 – Impact van psychische klachten op de werkplek	27
Hoofdstuk 2 – Impact van de werkplek op psychische klachten	37
Hoofdstuk 3 – Bore-out: de stille uitputting op het werk door verveling	47
Hoofdstuk 4 – Floreren op het werk	53
Hoofdstuk 5 – Impact van werk op herstel, en groei door psychische klachten	61

<i>Mijn vader</i>	73
-------------------	----

Deel II	De basis: ruimte maken voor wat ertoe doet	75
----------------	---	----

Hoofdstuk 6 – Werken in een veeleisende wereld	77
---	----

Hoofdstuk 7 – ACT	87
--------------------------	----

Hoofdstuk 8 – De impact van inflexibiliteit	95
--	----

<i>Tot hier en niet verder</i>	103
--------------------------------	-----

Deel III	De zes ACT-vaardigheden op het werk	107
-----------------	--	-----

Hoofdstuk 9 – Aanwezig zijn	109
------------------------------------	-----

Hoofdstuk 10 – Meer afstand nemen van gedachten en gevoelens	117
--	-----

Hoofdstuk 11 – Ruimte maken voor gedachten en gevoelens	123
---	-----

Hoofdstuk 12 – Zicht op jezelf	131
---------------------------------------	-----

Hoofdstuk 13 – Waarden als kompas	137
--	-----

Hoofdstuk 14 – In beweging blijven	145
---	-----

<i>Een warm bad</i>	153
Deel IV Werken met ACT in organisaties	157
Hoofdstuk 15 – ACT voor teams	159
Hoofdstuk 16 – ACT en duurzame inzetbaarheid	167
Hoofdstuk 17 – Van intentie naar integratie	175
 <i>Thuis komen</i>	 183
Deel V Aan de slag met ACT-training op de werkplek	185
Hoofdstuk 18 – Naar doen wat ertoe doet: de ACT-training	187
Hoofdstuk 19 – Inzicht in de ACT-training	191
 <i>Vrijheid om te doen wat écht telt</i>	 199
<i>Dankwoord</i>	201
<i>Waardenlijst</i>	203
<i>Literatuurlijst</i>	207
<i>Verder lezen en luisteren</i>	219

Voorwoord

Beste lezer,

Hier ligt een boek dat raakt aan iets waar zoveel mensen dagelijks mee bezig zijn: werk. We brengen er een groot deel van onze tijd door. Werk kan richting en betekenis geven, maar ook een bron van stress zijn – soms zelfs met psychische klachten tot gevolg.

In die werkelijkheid biedt *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* een krachtig kompas: een transdiagnostische, wetenschappelijk onderbouwde benadering die bewezen effectief is in de werkcontext (o.a. Unruh et al., 2022).

Doen wat ertoe doet – veerkrachtig werken met ACT, geschreven door Ard van Oosten, verbindt wetenschap en praktijk tot een helder geheel dat helpt om met meer veerkracht en betekenis te werken. Het boek biedt praktische handvatten voor de toepassing en training van *ACT* op de werkvloer.

De schrijver is geen onbekende: Ard was projectleider bij de ontwikkeling van de in 2017 verschenen *GGZ-standaard Arbeid als Medicijn* en brengt jarenlange *ACT*-expertise mee naar deze uitgave.

Dit boek is bedoeld voor iedereen die in zijn of haar werk te maken heeft met druk, stress of een gevoel van betekenisverlies.

Je kunt het gebruiken als zelfhulpboek, om *ACT* toe te passen in je eigen werk en leven, of als praktisch handboek voor professionals – zoals trainers, coaches en HR-medewerkers – die anderen willen ondersteunen bij het toepassen van *ACT* in de arbeidscontext.

Kortom: een waarde(n)vol en praktijkgericht boek voor iedereen die met *ACT* aan het werk wil gaan!

Dr. Tim Batink

Klinisch psycholoog,
Assistant Professor OU – Levensloopsychologie & hoofddocent *ACT*
in Actie – Cursus & Opleiding.

Mijn naam

26 maart 1968. Ik lag, drie dagen oud, in de armen van mijn moeder. Een zoon, Marco genoemd – de tweede in het gezin.

Mijn ouders hoopten op drie kinderen, maar al snel bleek dat ik niet goed dronk. Ik was geboren met een open verhemelte. De huisarts zei: “Jullie zullen jullie handen vol hebben aan dit kind. Misschien is het beter om het bij twee te laten.”

Zelfs mijn naam zorgde aanvankelijk voor verwarring. Mijn oma was teleurgesteld dat ik niet naar mijn opa was vernoemd. Uiteindelijk besloten mijn ouders me die dag Ard te noemen. Die naam bleef lange tijd een worsteling; ik kon hem niet goed uitspreken, zeker in een tijd van rollende r'en.

Ik herinner me mijn eerste baantje, als dertienjarige bollenpeller. Toen de boer vroeg naar mijn naam en ik hikkend antwoordde, schreef hij *Arthur* op. Ik liet het maar zo.

Dat moment bleef me bij. Ik was dat jongetje dat uit de klas werd gehaald voor spraakles, dat zich verstopte om niet gepest te worden. Dat jongetje dat droomde en dacht, mijn tijd komt nog wel.

Al vroeg raakte ik verstrikt in het beeld dat ik niet goed genoeg was. Ik probeerde angstvallig te voldoen aan de verwachtingen van anderen, terwijl ik niet durfde te investeren in wat voor mij van waarde was.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) veranderde dat zelfbeeld. Het leerde me kijken naar wat er wél is – naar wat wél kan. Daardoor ontdekte ik waar mijn hart ligt en hoe ik kleine stappen in die richting kon blijven zetten. Ook liet ACT me zien dat Ard slechts de naam is die ik draag – niet wie ik *bén*.

Ook op de werkvloer zien we hoe makkelijk we verstrikt raken in labels, rollen en verwachtingen. Hoe snel je jezelf kunt kwijtraken in de hectiek, en hoe lastig het is om koers te houden naar wat er écht toe doet.

Introductie

De ontdekking dat ik niet mijn naam, mijn rol of mijn verhaal *hóef* te zijn, gaf me een gevoel van vrijheid. Ook op de werkvloer werkt dat besef: je *bént* niet je functie, je agenda of je takenlijst. Zodra je dat loslaat, ontstaat ruimte voor de vraag wat er *écht* toe doet.

Voor mij werd die vraag onvermijdelijk toen ik merkte dat hard werken alleen – lange dagen maken, steeds presteren, alles perfect willen doen – me geen voldoening meer gaf. Ik raakte uitgeput, verloor plezier en voelde dat er iets moest veranderen.

ACT werd een keerpunt: niet omdat het mijn problemen oploste, maar omdat het me leerde ruimte te maken voor lastige gevoelens en mijn energie te richten op wat ik werkelijk belangrijk vond. Het gaf me rust, plezier en een kompas voor mijn werk en mijn leven.

Wat is ACT?

ACT staat voor *Acceptance and Commitment Therapy*. Het is een wetenschappelijk onderbouwde methode die helpt om veerkrachtiger te leven en te werken. De kern is eenvoudig: leer accepteren wat je niet kunt veranderen, en richt je energie op wat je *wél* belangrijk vindt.

ACT helpt je om bewuster om te gaan met gedachten en gevoelens, zonder je erdoor te laten meeslepen. Zo ontwikkel je *psychologische flexibiliteit* – het vermogen om open te blijven, keuzes te maken en te handelen vanuit je waarden.

Dat maakt het mogelijk om niet alleen te herstellen van psychische klachten, maar ook te groeien in werk en leven.

Waarom dit boek?

In een tijd van hoge werkdruk en voortdurende verandering, waarin e-mails en vergaderingen elkaar verdringen, ervaren steeds meer mensen psychische klachten.

Doen wat ertoe doet biedt een ander perspectief. In plaats van te blijven hangen in wat niet lukt, richt dit boek zich op wat wél mogelijk is – op herstel, groei en betekenis in werk en leven.

Wat vind je in dit boek?

- Dit boek combineert wetenschappelijk onderbouwde inzichten met herkenbare verhalen uit de praktijk.
- Daarnaast bevat het reflectievragen en oefeningen die je helpen om nieuwe inzichten direct toe te passen in je werk.
- Daarbij is de toon praktisch en persoonlijk, en verbindt theorie, ervaring, nieuwsgierigheid en compassie.

Voor wie is dit boek bedoeld?

Of je nu zelf te maken hebt met druk, stress of een gevoel van betekenisverlies in je werk – als professional, leidinggevende of HR-adviseur – of juist anderen wilt ondersteunen in het omgaan met deze thema's: dit boek is voor jou.

Het biedt houvast aan iedereen die *ACT* wil toepassen in de arbeidscontext, in het eigen werk én in de begeleiding van anderen.

Wat levert het je op?

Dit boek helpt je om anders om te gaan met wat op je pad komt:

- je ervaart meer rust, regie en energie in je werk en leven;
- je leert bewust kiezen in lijn met je waarden;
- je ontdekt hoe juist moeilijke periodes kansen kunnen bieden om te groeien.

Voor trainers, coaches, HR-professionals en hulpverleners biedt het daarnaast:

- concreet toepasbare oefeningen, werkvormen en training om ACT effectief in te zetten in begeleiding, teams en organisaties;
- handvatten om *ACT*-principes te integreren in trainingen, coachingstrajecten en programma's voor duurzame inzetbaarheid;
- inspiratie om een cultuur van veerkracht en *psychologische flexibiliteit* te bevorderen binnen organisaties.

Doen wat ertoe doet is een kompas voor iedereen die niet alleen wil overleven, maar echt wil floreren – in werk én in de begeleiding van anderen.

Het nodigt uit om stil te staan bij wat belangrijk is, en het vermogen te versterken om aanwezig te zijn bij wat er speelt, bewuste keuzes te maken en te handelen vanuit je waarden.

Leeswijzer

Opbouw van het boek

Dit boek bestaat uit vijf delen. Elk deel heeft zijn eigen focus, maar samen vormen ze een reis van inzicht naar toepassing in werk en leven. In elk deel wisselen persoonlijke verhalen, theorie, reflectievragen en oefeningen elkaar af, zodat je niet alleen kunt lezen maar ook kunt ervaren wat de principes van *ACT* betekenen in de dagelijkse praktijk van het werk.

Deel I – Van overleven naar floreren

In dit eerste deel verken je hoe werk invloed heeft op je welzijn. Je krijgt zicht op hoe werk zowel een bron van spanning als van groei kan zijn, en wat ervoor nodig is om die groei te versterken. Dit vormt de basis voor de rest van het boek.

Deel II – De basis: ruimte maken voor wat ertoe doet

Dit deel laat zien waarom de moderne werkwereld – vol deadlines, notificaties en voortdurende bereikbaarheid – ons vaak uit balans brengt. Je leert hoe je opnieuw contact kunt maken met wat echt belangrijk is en hoe je daarin richting geeft, zowel op je werk als daarbuiten.

Deel III – De zes ACT-vaardigheden op het werk

In dit deel ontdek je hoe je de zes kernvaardigheden van *ACT* kunt toepassen in je werk: aanwezig zijn, afstand nemen van gedachten, ruimte maken voor gevoelens, zicht krijgen op jezelf, werken vanuit waarden en in beweging blijven. Je leert hoe deze vaardigheden je helpen om met meer veerkracht en voldoening te functioneren in een omgeving die voortdurend verandert.

Deel IV – Werken met ACT in organisaties

Dit deel richt zich op de toepassing van *ACT* binnen teams en organisaties. Je leert hoe je een cultuur kunt creëren waarin openheid, psychologische veiligheid en persoonlijke groei vanzelfsprekend worden. Zo kan individuele veerkracht uitgroeien tot een gezamenlijke krachtbron die de organisatie als geheel versterkt.

Deel V – Aan de slag met ACT-training op de werkplek

Tot slot vind je in dit deel een praktisch trainingsprogramma met sessies, werkvormen en hand-outs die je direct kunt gebruiken binnen organisaties. Het biedt houvast voor iedereen die met *ACT* aan de slag wil – van trainer en coach tot leidinggevende of professional die meer betekenis in zijn werk zoekt.

Hoe kun je dit boek lezen?

Je kunt dit boek op verschillende manieren lezen. Van begin tot eind, als een reis van inzicht naar toepassing. Per thema, als naslagwerk bij specifieke vragen of uitdagingen. Of je gebruikt de reflectievragen en oefeningen actief – pen in de hand – om te vertragen, te verdiepen en te experimenteren met wat voor jou belangrijk is in werk en leven.

Het thema waarden loopt als een rode draad door dit boek.

Omdat waarden de kern vormen van *ACT*, kun je daar ook direct mee aan de slag. Begin bijvoorbeeld bij hoofdstuk 13, “Waarden als kompas”, om te ontdekken wat voor jou echt van betekenis is. Van daaruit kun je verder lezen of terugbladeren naar eerdere hoofdstukken, afhankelijk van waar je nieuwsgierigheid je brengt.

Veerkracht: individu én organisatie

Veerkracht gaat niet alleen over het individu. Wanneer we verwachten dat mensen zich voortdurend aanpassen zonder dat de organisatie meebeweegt, trekken we aan het verkeerde eind. Pas wanneer ook de werkomgeving ruimte biedt voor herstel, openheid en groei, kan veerkracht echt wortelschieten – bij medewerkers én binnen de organisatie als geheel.