



ACT  
VOOR GROEPEN

Darrah Westrup en  
Joann Wright

# ACT voor groepen

Darrah Westrup en Joann Wright

**Copyright © 2018 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam**

Oorspronkelijke titel: *Learning ACT for Group Treatment – An Acceptance and Commitment Therapy Skills Training Manual for Therapists*. © 2017 by Joann Wright and Darrah Westrup. Originally published by Context Press, an Imprint of New Harbinger Publications, Inc.

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Vertaling: Richard Meijer, Amsterdam

Redactie: Peter Boxelaar, Groningen

Vormgeving omslag: 11, Haafden

Vormgeving binnenwerk: Annelies Bast, Amsterdam

Grafische productie: Bariet Ten Brink, Meppel

ISBN 978 94 92297 21 1

NUR 770

**[www.hogrefe.com](http://www.hogrefe.com)**

# Inhoud

Introductie	7
<b>Deel 1 Waarom ACT in groepen?</b>	
1 Een inleiding in ACT	13
2 De kracht van ACT in groepen	29
3 Van problemen naar kansen met ACT	39
<b>Deel 2 ACT toepassen in groepen</b>	
4 Een ACT-groep beginnen	61
5 De ontwikkeling van bereidheid	87
6 Defusie ontwikkelen	109
7 Contact maken met het huidige moment	123
8 De ontwikkeling van het zelf-als-context	135
9 Werken met waarden	151
10 Verbonden actie creëren	169
11 ACT in verschillende soorten groepen	181
Conclusie	203
Literatuur	205
<i>Verder lezen</i>	206
Over de auteurs	207



# Introductie

We hebben gemerkt dat groepstherapeuten, ongeacht hun theoretische oriëntatie of het doel van de interventies, net als wij in sterke mate geloven in de therapeutische kracht van groepen. Als je ooit de kans hebt gehad om een groep te leiden of eraan deel te nemen, durven we te wedden dat je de transformerende kracht ervan hebt gezien (misschien heb je ook de uitdagingen van groepswork ervaren, maar daarover later meer). In dit boek willen we ACT bespreken als een behandeling die van die kracht gebruikmaakt en deze optimaliseert.

Het lijkt logisch dat het bespreken van de veranderingsmechanismen die werkzaam zijn in groepstherapie onze klinische vaardigheden vergroten. Als we weten wat er werkt en waarom het werkt, dan kan dit ons in onze sessies leiden. Bovendien zou dit kunnen helpen bij het voorkomen van verkeerde beslissingen.

Uit meer dan dertig jaar toegepast onderzoek blijkt dat bij een therapiegroep bepaalde gedragsprocessen benoemd *kunnen* worden. Deze processen overstijgen de verschillen tussen de therapeut, de deelnemer en de setting, omdat ze betrekking hebben op fundamentele principes van menselijk gedrag. Sterker nog, deze processen zijn uitgebreid bestudeerd en dit leverde substantieel bewijs voor het feit dat deze mechanismen verandering teweegbrengen.

Dit boek gaat over een therapie – acceptatie en commitmenttherapie, ofwel ACT – die ontstond uit het onderzoek naar de basale gedragsprocessen, die zowel de kern van het psychologisch lijden vormen als het vermogen om te bloeien ondanks de tegenslagen in het leven. Het is een therapievorm die is ontwikkeld voor mensen die op een bepaald punt vastzitten en die erop is gericht veranderingsmechanismen te optimaliseren. Het is misschien niet de enige, maar zeker een zeer effectieve methode om cliënten te helpen bij vooruitgang in hun leven.

We geven een inleiding in de therapie en zullen bespreken hoe ACT in groepen wordt toegepast, zodat de lezer weet hoe hij deze behandelvorm kan implementeren. Zoals Darrah zegt: ‘ACT in een groepssetting is “ACT op steroïden”.’

Bovendien hopen we dat hulpverleners die met andere therapieën werken door het lezen van dit boek beter kunnen formuleren wat ze precies doen en zo hun effectiviteit kunnen vergroten.

### **ACT leent zich voor verspreiding**

In hoofdstuk 1 bespreken we de *relational frame theory* (RFT) en hoe de kennis over denken en taal kan worden geïmplementeerd. Het resultaat is een volledig psychologisch model dat zowel psychisch lijden als psychologische flexibiliteit verklaart. ACT biedt een aanpak die niet alleen bewezen effectief is, maar ook toepasbaar is bij uiteenlopende problemen.

Omdat ACT de klinische afgeleide is van basale, toegepaste wetenschap, weten we niet alleen *dat* ACT werkt, maar ook *waarom* deze therapie werkt en hoe we die kunnen optimaliseren. Dat is goed, vooral als je betrokken bent bij training of supervisie van andere hulpverleners. Het is nuttig wanneer je als supervisor in staat bent om te benoemen wat een bepaalde interventie effectief maakte (of niet) en wat een nuttige richting kan zijn om in te slaan.

### **ACT biedt een unificerend psychologisch model**

Door een effectieve therapie krijgen hulpverleners het idee dat dit de ‘juiste’ aanpak is. We hebben dit bij ACT-therapeuten gezien. Hier is echter sprake van een tegenstrijdigheid. ACT is gebaseerd op functioneel contextualisme, waarvan een implicatie is dat constructen als ‘goed’ en ‘verkeerd’, of ‘beter’ en ‘slechter’ precies dat zijn: afgeleide constructen (zie hoofdstuk 1). ACT is zeer pragmatisch en focust op wat werkt binnen een gegeven context. Dit omvat ook andere therapievormen waar cliënten op enige manier baat bij hebben. ACT is een manier om cliënten te helpen, niet *dé* manier.

ACT heeft een contextuele basis. Dat betekent dat ACT niet per definitie tegenstrijdig is met andere therapievormen. Wij vinden zelfs dat veel therapeuten de principes van ACT kunnen gebruiken. We wijzen er ook op dat de kernprocessen van ACT aanwezig zijn in al het gedrag, hetgeen dus ook plaatsvindt in andere therapievormen. De doelen van ACT kunnen echter wel direct tegenstrijdig zijn met de doelen van sommige andere therapievormen, bijvoorbeeld vormen die gericht zijn op de eliminatie van symptomen of het corrigeren van gedachten.

### **Hoe dit boek te gebruiken**

Dit boek is bedoeld voor groepstherapeuten die het ACT-model niet kennen. Maar we denken dat ook therapeuten die dit model wel kennen, kunnen profiteren van de toepassing ervan in een groep. Enkele suggesties:

- 1 Blader er doorheen. Als je onderwerpen ziet die je goed kent, ga je door naar de volgende paragraaf of het volgende hoofdstuk.
- 2 Kijk wat er in jouw kennis ontbreekt. Dit boek beschrijft verschillende aspecten van ACT, van de relational frame theory, via de kernprocessen van ACT, tot het opzetten van ACT-groepen in verschillende settings.
- 3 Ga naar de groepssetting. We geven veel voorbeeldscenario's die afkomstig zijn uit onze eigen ervaringen en uit onze supervisies met andere groepstherapeuten. We hopen dat deze aantonen hoe de dialoog in een ACT-model eruit ziet. Als je het model niet kent, ontdek je wellicht enkele verrassingen.
- 4 Lees nieuwe dingen met wetenschappelijke nieuwsgierigheid. Het is gemakkelijk om bij het bekende te blijven en iets nieuws af te wijzen. Kijk of je je hart en geest voor iets nieuws kunt openstellen.

### **Structuur van dit boek en online aanvullingen**

Dit boek bestaat uit twee delen: deel 1 *Waarom ACT in groepen?* en deel 2 *ACT in een groepssetting toepassen*.

In deel 1 geven we in hoofdstuk 1 een basisinleiding. We bespreken de filosofie en de theorie (RFT) waaruit het model is voortgekomen en hoe de zes fundamentele gedragsprocessen binnen dit raamwerk passen. In het gehele boek benadrukken we dat binnen ACT het begrip van het *waarom* elke stap van het *hoe* begeleidt. Dus beschrijven we zorgvuldig hoe de principes van het model direct worden toegepast binnen de therapeutische praktijk. Deze discussie wordt voortgezet in de hoofdstukken 2 en 3, waarbij we de manieren bekijken waarop ACT de klinische mogelijkheden binnen therapiegroepen kan vergroten. We hopen dat de geïnteresseerde lezers beginnen te zien wat deze benadering kan opleveren.

In deel 2 bespreken we de toepassing van ACT in groepen. In hoofdstuk 4 geven we een raamwerk om met ACT te beginnen. We beschrijven de belangrijkste doelen voor een ACT-groep en een algemene strategie voor het behalen van deze doelen. Deze strategie omvat de verschillende interventies en laat zien hoe een behandelplan (voor een hypothetische groep) eruit kan zien. We onderzoeken ook bepaalde spanningen en uitdagingen die zich bij de aanvang van een groepstherapie kunnen aandienen.

In hoofdstukken 5 tot en met 10 bespreken we een voorbeeld van de wijze waarop ACT in een groep toegepast kan worden, waarbij elk hoofdstuk op een ander kernproces focust. Elk hoofdstuk bevat specifieke doelen, sleutelonderwerpen, voorbeelddoefeningen en metaforen die effectief zijn gebleken binnen een groepssetting. Onze voorbeeldgroep is gesloten en heeft een duidelijke begin- en einddatum. We erkennen echter dat dit slechts een van de vele mogelijke scena-



rio's is. In hoofdstuk 11 onderzoeken we enkele belangrijke overwegingen bij de toepassing van ACT in verschillende soorten groepen.

We hebben er nadrukkelijk voor gekozen om deel twee in te delen vanuit de kernprocessen en niet vanuit de sessies. Op deze manier laten we op consistente wijze het principe zien dat ACT werkt op procesniveau. Zo suggereren we niet dat de keuzes van de therapeut bepaald werden door het nummer van de sessie.

En we hebben een bonus. Op [www.hogrefe.nl](http://www.hogrefe.nl) vind je een document met aanvullende oefeningen die je in je groepen kunt gebruiken. Je kunt deze oefeningen downloaden en uitdelen. We nodigen je uit om gebruik te maken van deze waardevolle aanvullende oefeningen.

### **Waarom we dit boek hebben geschreven**

We begonnen dit boek met de stelling dat ACT een significante bijdrage levert aan een groepsbehandeling en dat dit wordt ondersteund door een groeiende hoeveelheid data. ACT-groepen worden nu over de hele wereld gebruikt voor de behandeling van diverse problemen, zoals middelenmisbruik, posttraumatische stressstoornis (PTSS), angst, depressie, problemen met boosheid, stoppen met roken en werkgerelateerde stress. ACT-groepen worden gebruikt bij kinderen, risicojongeren, volwassenen, ouderen en mensen met beperkingen. Dit heeft geleid tot verschillende onderzoeken naar ACT als groepsinterventie. De resultaten zijn veelbelovend: ze geven aan dat ACT in groepen goed werkt in vergelijking met andere vormen van groepsbehandeling. Geïnteresseerde lezers verwijzen we naar de Association for Contextual Behavioral Science (ACBS – zie: <https://www.contextualscience.org>).

De voornaamste reden voor het schrijven van dit boek is dat we alle twee de kracht van ACT als groepsbehandeling direct hebben ervaren. We zijn er niet alleen van overtuigd dat ACT kan worden toegepast in alle soorten groepen, maar ook dat er een uniek samenspel kan ontstaan met de therapeutische kracht binnen een groep.

We vinden het geweldig om onze tanden te zetten in deze onderwerpen. Maar dat zegt niets over het ontzag dat we voelen als we zien hoe de deelname aan een ACT-groep een persoonlijk leven kan veranderen. Bovendien zijn we er dankbaar voor dat we de kans hebben om alles wat we hebben geleerd te kunnen doorgeven aan andere geïnteresseerden. We zullen ons best doen onze kennis over deze fascinerende en krachtige therapie zo goed mogelijk over te dragen.