



Handleiding ACT-programma



Algemene informatie

Het programma: Acceptance and Commitment Therapy (ACT): 'Van klacht naar veerkracht' is tot stand gekomen in samenwerking met dr. Tim Batink en verschillende medewerkers van Embloom. Tim Batink is GZ-psycholoog in opleiding tot Specialist (Klinisch Psycholoog) en werkzaam bij U-center. Hij heeft zich gespecialiseerd in ACT en is in 2017 gepromoveerd op dit onderwerp. Hij is als Assistant Professor verbonden aan de Open Universiteit – Levenslooppsychologie, waar hij onderzoek doet naar ACT en e-health. Hij heeft in 2020/2021 samen met zijn collega's aan de Open Universiteit, onderzoek uitgevoerd naar het ACT-programma binnen het Embloom Platform en op basis van dit onderzoek is het programma verder geüpdatet. Het gebruikte materiaal in dit programma is dus gebaseerd op de laatste stand van wetenschap. Daarnaast is het materiaal uit het programma afkomstig uit de klinische praktijk en heeft daarmee de toets van de praktijk doorstaan.

Hoe zet ik de modules klaar?

Het ACT-programma bevat de volgende onderdelen:

1. Module 1: Introductie
2. Module 2: Creatieve Hopeloosheid (Worstelen)
3. Module 3: Acceptatie (Ruimte maken)
4. Module 4: Defusie (Afstand nemen)
5. Module 5: Zelf als Context (Identiteit)
6. Module 6: Hier en Nu (Aandacht)
7. Module 7: Waarden (Oriënteren)
8. Module 8: Toegewijd Handelen (Investeren)
9. Module 9: Psychologische Flexibiliteit (Integreren)

We raden aan om standaard module 1 (introductie) te activeren. Module 8 (toegewijd handelen) dient altijd samen met module 7 (waarden) te worden klaargezet. In module 8 worden de waarden die in module 7 naar voren zijn gekomen namelijk gebruikt. Om module 9 (psychologische flexibiliteit) in te kunnen zetten, dienen alle voorgaande ACT-modules te zijn klaargezet. Psychologische flexibiliteit komt namelijk voort uit alle ACT-vaardigheden tezamen. In deze laatste module wordt dan ook aandacht besteed aan hoe de cliënt al deze vaardigheden kan blijven inzetten in zijn of haar leven.

Bij het ontwikkelen van het programma hebben we ernaar gestreefd deze zo flexibel mogelijk te maken. Het ACT-programma is standalone te volgen door de cliënt, waarbij geen aansturing nodig is vanuit de behandelaar. Het is echter ook mogelijk om de module in te zetten als aanvulling op face-to-face contact (blended care). Tenslotte zijn de modules van het programma ook los beschikbaar, zodat de behandelaar geheel zelf de inhoud van het programma kan samenstellen en deze zo optimaal kan afstemmen op de behoefte van de cliënt.

Je kunt de losse onderdelen van het ACT-programma flexibel klaarzetten onder het tabblad 'Modules'. Indien je het gehele ACT-programma met alle modules in één keer wilt klaarzetten, kun je dit doen onder het tabblad 'Programma's'.

Doelgroep

ACT is een vorm van gedragstherapie die helpt om op een flexibele manier om te gaan met psychische klachten die vaak gepaard gaan met vervelende gedachten en gevoelens. Op deze manier kunnen cliënten ervoor zorgen dat ze blijven investeren in de dingen die ze echt belangrijk vinden. ACT kan worden ingezet bij verschillende psychische problemen, zowel klinisch als subklinisch. Ten slotte kan deze therapievorm ook worden ingezet om het algemeen welzijn te vergroten. Mensen kunnen dus ook profijt hebben van ACT als er helemaal geen klachten worden ervaren. Het programma kan worden ingezet binnen de huisartsenzorg, in samenwerking met de POH-ggz, alsmede binnen de generalistische- of specialistische ggz, voor zowel volwassenen als adolescenten en jeugdigen.

Wat houdt dit programma in?

Het ACT-programma geeft cliënten concrete en bruikbare handvatten om persoonlijke veerkracht te ontwikkelen en weer ACTief in het leven te staan.

We hebben het programma opgedeeld in verschillende modules waarin telkens een ander onderdeel van ACT wordt behandeld. Elke module begint met een video, waarin cliënten meer informatie krijgen over het ACT-onderdeel. Daarna volgt een afbeelding met een metafoor. Deze metaforen hebben als doel de achterliggende gedachten van de verschillende ACT-onderdelen op een toegankelijke manier aan cliënten uit te leggen. Vervolgens bieden we cliënten een aantal oefeningen aan. Met behulp van deze oefeningen ontwikkelen ze nieuwe vaardigheden die de persoonlijke veerkracht – de kracht om met klachten om te kunnen gaan – zullen vergroten.

Standaard adviseren wij een module per week te volgen, echter het is aan de therapeut en de cliënt om het tempo te bepalen. Elke module eindigt met een korte samenvatting en een advies om aan de slag te gaan met de geleerde vaardigheden. De meeste technieken vergen oefening voordat effect gemerkt kan worden. Als therapeut heb je toegang tot de antwoorden van de cliënt, tenzij de cliënt daar geen toestemming voor geeft. Na het beëindigen van de behandeling kun je het account van de cliënt actief laten, zodat deze de oefeningen kan blijven raadplegen. Dit kan cliënten helpen om in tijden van stress veerkrachtig om te gaan met hun klachten. Zo kan het programma assisteren in de terugvalpreventie.

Hieronder beschrijven we per module de inhoud ervan.

Module 1: Wat is ACT?

In deze module wordt de inhoud van het ACT-programma uitgelegd en wordt er uitgelegd wat ACT is. De verschillende ACT-onderdelen worden beschreven. Deze ACT-onderdelen bestaan uit creatieve hopeloosheid – dat gezien kan worden als een inleiding van ACT – en vervolgens uit acceptatie, defusie, zelf als context, hier en nu en toegewijd handelen. Deze onderdelen vormen samen de hoofdonderdelen van ACT. Het laatste onderdeel is psychologische flexibiliteit, dat staat voor de combinatie van alle ACT-vaardigheden tezamen en ook wel persoonlijke veerkracht wordt genoemd. Nadat de verschillende ACT-onderdelen zijn uitgelegd, doen cliënten een opdracht, waarin ze worden uitgenodigd om de focus te bepalen en te kijken waar ze aan willen werken tijdens het programma.

Module 2: Creatieve hopeloosheid (Worstelen)

In deze module wordt aandacht besteed aan welke strategieën cliënten gebruiken om met moeilijkheden om te gaan. In een video wordt er meer uitleg gegeven over het onderdeel: 'Creatieve hopeloosheid'. Middels een metafoor (boemerang) en verschillende oefeningen onderzoeken cliënten welke strategieën tot op heden zijn gebruikt om met moeilijkheden om te gaan. Cliënten worden ten slotte aangespoord om de komende week dagelijks bewust stil te staan bij de strategieën die zij toepassen.

Module 3: Acceptatie (Ruimte maken)

In deze module wordt ingegaan op het onderdeel: 'Acceptatie'. In een video wordt er uitgelegd wat acceptatie binnen de context van ACT betekent en hoe zich dit kan vertalen naar het dagelijkse leven. Middels een metafoor (chinese vingerval) en een oefening (pijn en lijden) staan cliënten stil bij hun eigen pijn, strategieën om met de pijn om te gaan en welk lijden (ook wel vervelende gevolgen door de toegepaste strategieën) hieruit ontstaat. Daarnaast maken ze met behulp van een andere oefening (visualiseer jouw pijn) een visuele weergave van hun pijn. Bij de oefening: 'toestaan van emoties', komt er een geluidsfragment aan bod dat cliënten uitnodigt bewust stil te staan bij hoe hun pijn voelt en wat het met hen doet. Voor de aankomende week worden cliënten geadviseerd om vaker bewust stil te staan bij hun pijn en te onderzoeken of ze deze kunnen accepteren in plaats van uit de weg te gaan.

Module 4: Defusie (Afstand nemen)

In deze module leren cliënten om meer afstand te nemen van hun gedachten. In ACT wordt dit proces: 'Defusie' genoemd. In een video wordt dit onderdeel uitgelegd en vervolgens worden cliënten met behulp van een metafoor (waterval) uitgenodigd om na te denken over voorbeelden in hun eigen leven, waarin ze zich verliezen in bepaalde gedachten. Vervolgens komen er een

aantal oefeningen aan bod die cliënten helpt hun vaardigheid in defusie te verhogen. Voor de aankomende week worden cliënten verzocht de technieken die ze in deze module hebben geleerd regelmatig toe te passen, zodat de vaardigheid meer eigen wordt.

Module 5: Zelf als context (Identiteit)

In deze module wordt ingegaan op het belang van het flexibeler leren omgaan met je zelfbeeld. Zo creëren cliënten uiteindelijk meer ruimte om zichzelf te kunnen zijn. Dit principe wordt uitgelegd in een video, waarna met behulp van een metafoor (pakken) en de daaropvolgende oefening cliënten onderzoeken welke verschillende rollen ze zichzelf toebedelen en wat de nadelen van deze toebedeelde rollen zijn. Een vervolgoopdracht laat cliënten belangrijke gebeurtenissen uit hun leven op een rij zetten om hun eigen levenslijn in kaart te brengen. Door naar de levenslijn te kijken leren cliënten dat ervaringen in het leven variëren door de tijd heen, zowel positief als negatief, maar dat zijzelf als constante aanwezig blijven, namelijk de cliënt die zijn eigen leven leidt. De module wordt afgesloten met een geluidsfragment, om zelfcompassie (mildheid en vriendelijkheid voor jezelf) meer eigen te maken. Voor de aankomende week worden cliënten verzocht bewust stil te staan bij de verschillende rollen die ze zichzelf toebedelen en de verwachtingen die zij hiervan hebben.

Module 6: Hier en nu (Aandacht)

Deze module is gericht op het hebben van aandacht voor het hier en nu. Aandacht voor zowel momenten wanneer het leven fijn en prettig is, maar zeker ook wanneer het leven minder leuk is. In een video wordt dit onderdeel verder uitgelegd en met behulp van een metafoor (tijdmachine) worden cliënten uitgenodigd hier dieper over na te denken. De module biedt vervolgens een aantal oefeningen om meer in het hier en nu te zijn. De module sluit af met de uitnodiging de komende week te blijven oefenen met de oefeningen uit de module.

Module 7: Waarden (Oriënteren)

In deze module komt het onderdeel: 'Waarden' aan bod. Er wordt uitgelegd waarom het belangrijk is om regelmatig stil te staan bij eigen waarden en of deze wel voldoende in het leven aanwezig zijn. In een video wordt meer uitleg gegeven over dit onderdeel waarna cliënten met behulp van een metafoor (kompas) worden uitgedaagd verder na te denken over dit principe. Vervolgens onderzoeken cliënten met behulp van een aantal opdrachten wat hun waarden zijn en in hoeverre ze daar wel of juist niet in investeren. Voor de komende week worden cliënten verzocht meer tijd te investeren in het verder onderzoeken welke waarden belangrijk zijn.

Module 8: Toegewijd handelen (Investeren)

Deze module is gericht op het uiteindelijke doel van ACT, namelijk investeren in jezelf. Toegewijd handelen maakt de vertaalslag van waarden naar het actief investeren in deze waarden. Cliënten leren concrete, haalbare acties te bedenken om hun waarden meer in hun leven aanwezig te krijgen. Het onderdeel wordt verder toegelicht in een video. Middels twee metaforen (de reis, skiën) wordt het principe van toegewijd handelen benadrukt. Met behulp van de oefeningen: 'Kleine stap en vervolgstappen', 'Stappen en Obstakels' en 'De Dappere stap' werken cliënten actief aan het ondernemen van veranderingen om meer naar waarden te kunnen leven. Ze houden hierbij ook rekening met obstakels die ze tegen kunnen komen. Cliënten worden geadviseerd de komende twee weken elke dag een actie te ondernemen op basis van eigen waarden. Geadviseerd wordt om een maandplan op te stellen, om te blijven investeren in die waarden die belangrijk zijn.

Module 9: Psychologische flexibiliteit (ACT in haar totaliteit)

De laatste module, 'Psychologische flexibiliteit', staat voor de combinatie van alle ACT-vaardigheden tezamen en wordt ook wel persoonlijke veerkracht genoemd. Deze veerkracht stelt cliënten in staat om flexibel met hun problemen om te gaan en het leven in te vullen op een manier die waardevol is voor hen. Deze integratie van vaardigheden wordt middels een metafoor (leren dansen) nader geïllustreerd. Vervolgens wordt er met behulp van twee oefeningen aandacht besteed aan het maken van een plan om ACT te kunnen blijven gebruiken. Ten slotte wordt de module afgerond met een aantal adviezen gericht op het blijven toepassen van de ACT-vaardigheden.

Introductievideo ACT-programma

https://player.vimeo.com/external/485444568.hd.mp4?s=9071b11f545dd02b3a40d79176ea4bc9dd12b45d&profile_id=175

Bronnen

De volgende bronnen zijn voor deze module geraadpleegd:

1. Batink, T. *Wat is ACT?* ACT in Actie – Training & Opleiding, z.d. Geraadpleegd van <https://www.actinactie.nl/wat-is-act/>
2. Batink, T. *ACT-materiaal*. ACT in Actie – Training & Opleiding, z.d. Geraadpleegd van <https://www.actinactie.nl/downloads/>
3. Hayes, S.C, Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd edition). New York, NY: The Guilford Press.
4. Jansen, G., Batink, T. *Time to ACT! Het basisboek voor Professionals*. Zaltbommel: Thema, 2014