

Handleiding ACT-module

Algemene informatie

De module Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is tot stand gekomen in samenwerking met dr. Tim Batink en verschillende medewerkers van TelePsy. Tim Batink GZ-psycholoog in opleiding tot klinisch psycholoog. Hij werkt als behandelaar bij U-center waarbij hij onder andere zorg draagt voor ACT-groepen. Samen met Gijs Jansen heeft hij het basisboek voor professionals *Time to ACT!* geschreven. Hij is gepromoveerd aan de Universiteit Maastricht op het gebied van ACT, waarbij hij in samenwerking met zijn collega's een vragenlijst (de Flexibiliteits Index Test – FIT-60) en de ACT in Daily Life Training heeft ontwikkeld en onderzocht. Momenteel is Tim Batink Assistant Professor aan de Open Universiteit – Levensloopspsychologie, met als aandachtsgebied ACT. Hij voert samen met zijn collega's aan de Open Universiteit, onderzoek uit naar de ACT-module binnen het TelePsy Platform. Daarbij wordt er gekeken in hoeverre het succesvol doorlopen van deze module leidt tot meer psychologische flexibiliteit en een hogere mate van welbevinden. Het gebruikte materiaal in deze module is gebaseerd op de laatste stand van wetenschap. Daarnaast is het materiaal uit de module afkomstig uit de klinische praktijk en heeft daarmee de toets van de praktijk doorstaan.

Voor wie is de module geschikt?

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. De module 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 de module in?

De module behelst psycho-educatie door middel van tekst en video (expertvideo's), waarin cliënten informatie over ACT en haar kernonderdelen kunnen terugvinden.

We hebben de module opgedeeld in verschillende deelmodules waarin telkens een ander onderwerp rondom ACT wordt behandeld. Bij het ontwikkelen van de module hebben we ernaar gestreefd deze zo flexibel mogelijk te maken. De ACT-module 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 elementen van de module ook los beschikbaar, zodat de behandelaar geheel zelf de inhoud van de module kan samenstellen en deze zo optimaal kan afstemmen op de behoefte van de cliënt. De ACT-module geeft de cliënt concrete en bruikbare handvatten om persoonlijke veerkracht te ontwikkelen en weer ACTief in het leven te staan.

Standaard adviseren wij een deelmodule per week te volgen, echter het is aan de therapeut en de cliënt om het tempo te bepalen. Elke deelmodule 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. U heeft toegang tot de antwoorden van de cliënt, tenzij de cliënt daar geen toestemming voor geeft. Na het beëindigen van de behandeling kunt u 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 de module assisteren in de terugvalpreventie.

Deelmodules

Hieronder beschrijven we per deelmodule de inhoud ervan. We raden aan om standaard deelmodule 1 (Wat is ACT?) te activeren. Deelmodule 8 (Toegewijd handelen) dient altijd samen met deelmodule 7 (Waarden) te worden klaargezet. In deelmodule 8 worden de waarden die in deelmodule 7 naar voren zijn gekomen namelijk gebruikt. Om deelmodule 9 (Psychologische flexibiliteit) in te kunnen zetten, dienen alle voorgaande ACT-deelmodules te zijn klaargezet. Psychologische flexibiliteit komt namelijk voort uit alle ACT-vaardigheden tezamen. In deze deelmodule wordt dan ook aandacht besteed aan hoe de cliënt al deze vaardigheden kan blijven inzetten in zijn of haar leven.

Deelmodule 1: Wat is ACT?

In deze deelmodule wordt psycho-educatie gegeven. Tim Batink legt in een video uit wat ACT is. Vervolgens worden de verschillende ACT-onderdelen 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. Er wordt afgesloten met het onderdeel psychologische flexibiliteit, dat staat voor de combinatie van alle ACT-vaardigheden tezamen en ook wel persoonlijke veerkracht wordt genoemd.

Deelmodule 2: Creatieve hopeloosheid (Worstelen)

In deze deelmodule wordt aandacht besteed aan welke strategieën de cliënt gebruikt om met moeilijkheden om te gaan. Tim Batink geeft in een video meer uitleg over het onderdeel creatieve hopeloosheid. Middels een oefening en metafoor (boemerang) onderzoekt de cliënt 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.

Deelmodule 3: Acceptatie (Ruimte maken)

In deze deelmodule wordt ingegaan op het onderdeel acceptatie. Tim Batink legt met behulp van een video uit 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.

Deelmodule 4: Defusie (Afstand nemen)

In deze deelmodule leren cliënten om meer afstand te nemen van hun gedachten. In ACT wordt dit proces 'defusie' genoemd. In een video geeft Tim Batink uitleg over dit onderdeel en worden cliënten met behulp van een metafoor (waterval) uitgenodigd om na te denken over voorbeelden in hun eigen leven waarin ze zich verliezen in (een) bepaalde gedachte(n). 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 deelmodule hebben geleerd regelmatig toe te passen, zodat de vaardigheid meer eigen wordt.

Deelmodule 5: Zelf als context (Identiteit)

In deze deelmodule wordt ingegaan op het belang van het flexibeler leren omgaan met je zelfbeeld. Zo creëert de cliënt uiteindelijk meer ruimte om zichzelf te kunnen zijn. Dit principe legt Tim Batink uit 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 vervolgo opdracht 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.

Deelmodule 6: Hier en nu (Aandacht)

Deze deelmodule 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 legt Tim Batink dit onderdeel verder uit en met behulp van een metafoor (tijdmaschine) worden cliënten uitgenodigd hier dieper over na te denken. De deelmodule biedt vervolgens een aantal aandachtsoefeningen om meer in het hier en nu te zijn. Cliënten worden middels een audiofragment (korte bodyscan) uitgedaagd om meer stil te staan bij hun lichamelijke gewaarwordingen. Een vervolgoefening (registreer je omgeving) richt zich op het registreren van hun omgeving en tot slot oefenen cliënten middels een oefening (aandacht in actie) om aandachtiger stil te staan bij wat ze in hun dagelijkse leven meemaken. De deelmodule sluit af met de uitnodiging de komende week te blijven oefenen met de aandachtsoefeningen om deze vaardigheid meer eigen te maken.

Deelmodule 7: Waarden (Oriënteren)

In deze deelmodule komt het onderdeel 'waarden' aan bod. Er wordt uitleg gegeven waarom het belangrijk is om regelmatig stil te staan bij hun eigen waarden en of deze wel voldoende in hun leven aanwezig zijn. Tim Batink geeft in een video meer uitleg 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 al wel of juist niet in investeren. Voor de komende week wordt de cliënt verzocht meer tijd te investeren in het verder onderzoeken welke waarden belangrijk zijn.

Deelmodule 8: Toegewijd handelen (Investeren)

Deze deelmodule 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. Tim Batink licht dit onderdeel verder toe in een video. Middels een metafoor (wedstrijd) wordt het principe van toegewijd handelen benadrukt. Vervolgens gaan cliënten met twee oefeningen aan de slag met het opstellen van een stappenplan. Er wordt aandacht besteed aan het stellen van korte termijn en lange termijn doelen. Cliënten stellen vervolgens een maandschema op, om hiermee aan de slag te gaan.

Deelmodule 9: Psychologische flexibiliteit (ACT in haar totaliteit)

De laatste deelmodule, '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

<https://www.youtube.com/watch?v=986gQHORhhQ>

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