



HET IS MAAR TAAĻ, TOCH?

EEN ERVARINGSGERICHTE INTRODUCTIE IN ACT

MARCO KLEEN

CENTRUM INTEGRALE PSYCHIATRIE LENTIS

+

•

○

Warming Up

VASTZITTEN



RANDVOORWAARDEN

Minimum aan theorie; alleen wat strikt noodzakelijk is

Telefoons & smartwatches uit en niet op tafel

Inhoudelijke discussies graag later



AGENDA

Zeer beknopte herhaling theorie

ACT casusconceptualisatie

Acceptatie

Defusie

Waarden



WAT IS ACT EIGENLIJK?

Transdiagnostische therapie

Doel: vergroten psychologische flexibiliteit

Gedragstherapie & Boeddhistische inzichten: Het leven is lijden

Compassie: Liefhebben is lijden

+

•

WAT IS ACT EIGENLIJK?

VAN BINNEN NAAR BUITEN



VAN BUITEN NAAR BINNEN





WETENSCHAPPELIJK BEWIJS: EFFECTONDERZOEK

Paradigmaverschil: klachten vs functioneren als eindmaat

Voor de laatste update, zie Evidence Beest, ACT In Actie (www.actinactie.nl). Halfjaarlijkse update evidence base. Februari 2025: 1250 RCT's en 550 reviews.

https://contextualscience.org/act_randomized_controlled_trials_1986_to_present

Recente meta-review: Levin (2024)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38724128/>

Effectief voor: depression, anxiety disorders, obsessive-compulsive and related disorders, psychosis, substance use disorders, chronic pain, coping with chronic health conditions, obesity, stigma, and stress and burnout.



ACT SAMENGEVAT

Je leert te stoppen met vechten waar je niet van kunt winnen

Je leert om je gedachten te observeren, en krijgt keuzevrijheid om je gedachten uit te voeren of niet

Je leert dat je observeert vanuit je Observeren Zelf

Je leert dat alles te doen vanuit het Hier-En-Nu (mindfulness)

Je leert vanuit je Hier-en-Nu je Waarden te observeren

Je leert te handelen naar je Waarden

Dit alles bij elkaar heet **Psychologische Flexibiliteit**

Focussen op het verleden of de toekomst

Vermijding van
aversieve ervaringen

Je Waarden uit
het oog verliezen

Psychologische
Inflexibiliteit

Je gedrag laten sturen
door de inhoud van je
gedachten

Niet meer handelen
naar je Waarden

Geconceptualiseerd
zelfbeeld



In het Hier-En-Nu zijn (mindfulness)

Acceptatie van ALLE
ervaringen

Weten wat je
Waarden
zijn

**Psychologische
flexibiliteit**

Cognitieve defusie: loskoppelen van
gedachten en gedrag

Naar je Waarden
handelen

Observerend Zelf





AGENDA

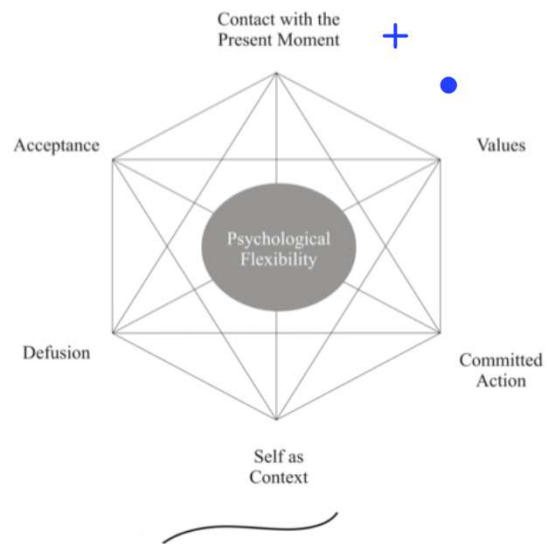
Zeer beknopte herhaling theorie

ACT casusconceptualisatie

Acceptatie

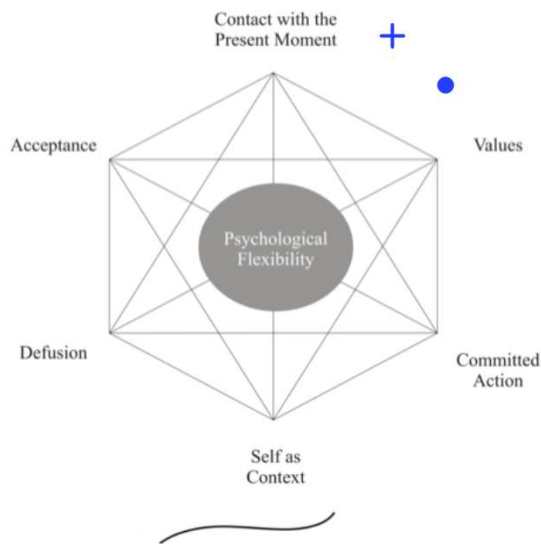
Defusie

Waarden



ACT CASUSCONCEPTUALISATIE

Een samenhangend verhaal van de wijze waarop huidige klachten en huidige gedrag in de vorm van ACT processen met elkaar verbonden zijn.



ACT CASUSCONCEPTUALISATIE

Een samenhangend verhaal van de wijze waarop huidige klachten en huidige gedrag in de vorm van ACT processen met elkaar verbonden zijn.

Mini-oefening: je eigen casusconceptualisatie

1. Concentreer je op het allerlastigste probleem dat je nu hebt
2. Stel vast welke ervaring je NIET kunt accepteren
3. Stel vast wat je DOET om die ervaring uit de weg te gaan
4. Welke Waarde komt daardoor klem te zitten?

Tweetallen: presenteer je eigen casusconceptualisatie aan de ander. Stel verhelderende vragen om hem duidelijker te krijgen.



AGENDA

Zeer beknopte herhaling theorie

ACT casusconceptualisatie

Acceptatie

Defusie

Waarden



ACCEPTATIE

Definitie: Het vermogen om aversieve ervaringen te laten bestaan in al hun ernst, heftigheid, ellendigheid, zonder ze te vermijden of te compenseren

Tegenovergestelde: experientiële vermijding (bewezen transdiagnostische factor)

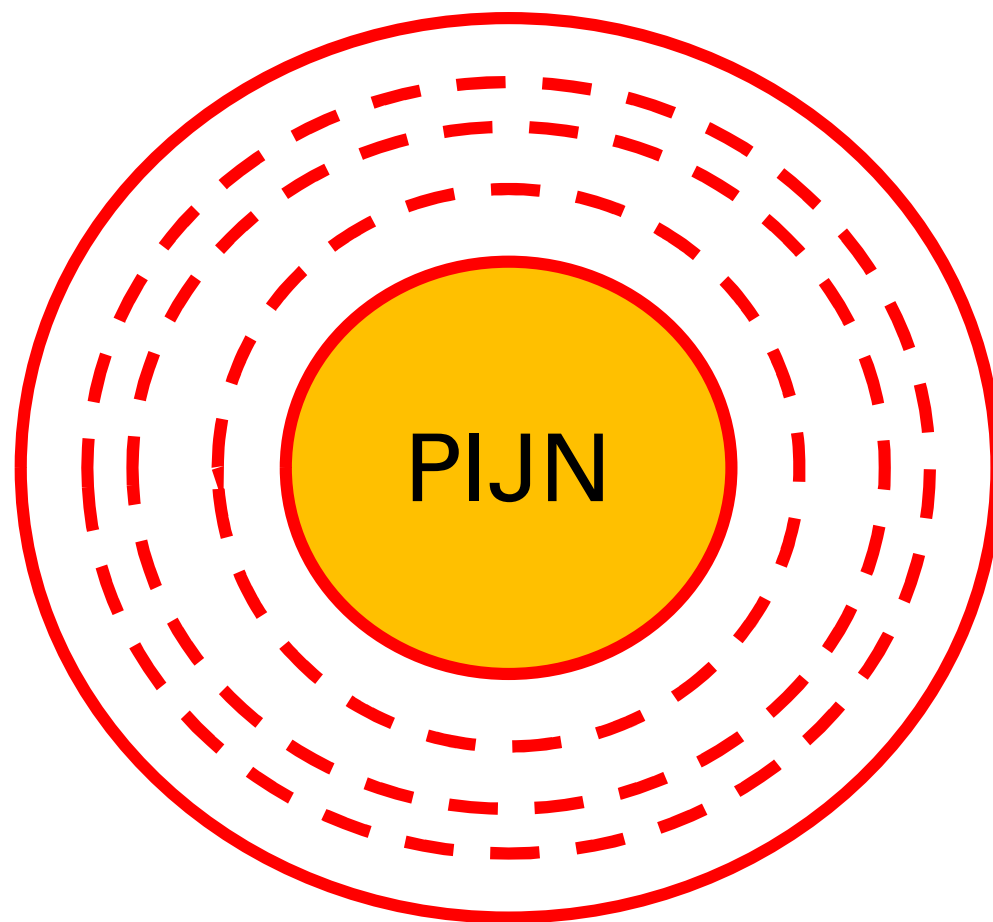
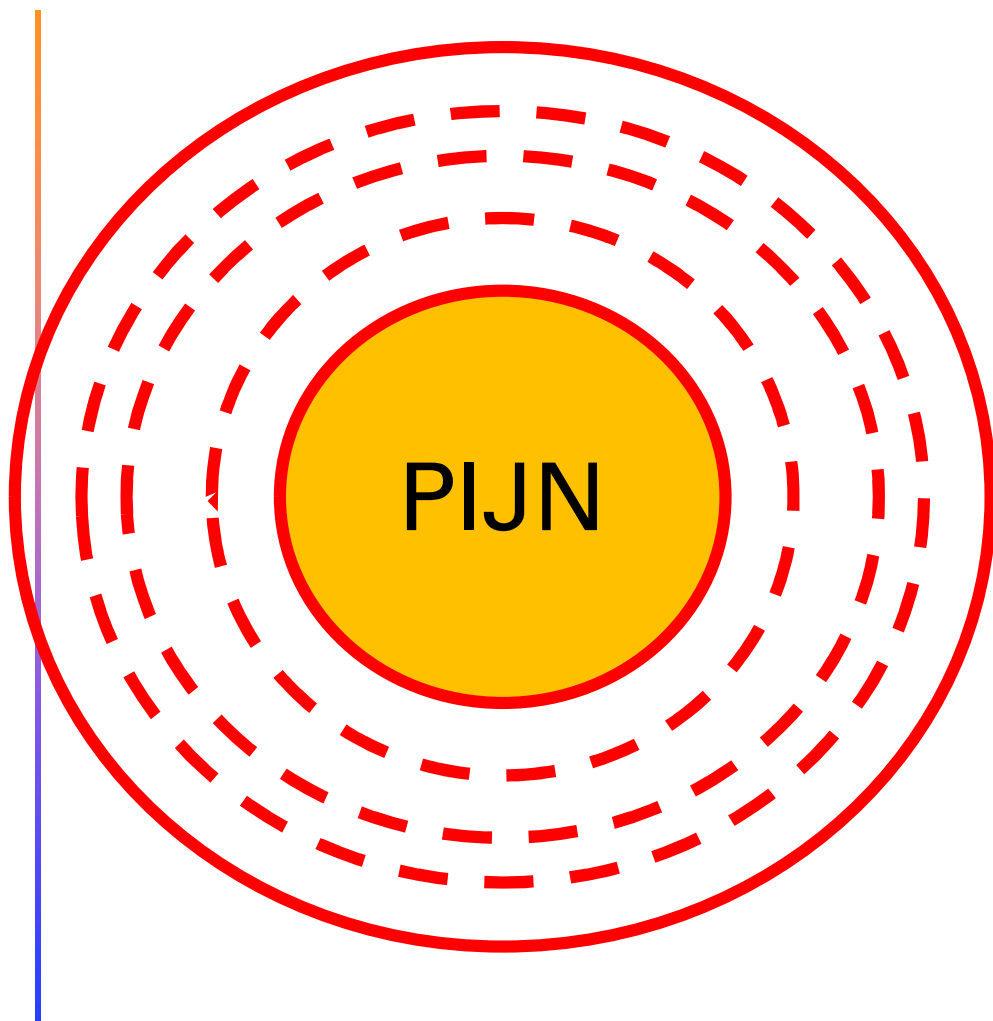
ACCEPTATIE

Bekende metaforen:

- Touwtrekken (PMT)
- Chinese Vingerval
- Problemen als Drijfzand
- Spierpijn bij trainen voor marathon
- Harry de Zwerver ([of filmpje van Russ Harris](#))

OEFENING: PIJNCIRKELS







AGENDA

Zeer beknopte herhaling theorie

ACT casusconceptualisatie

Acceptatie

Defusie

Waarden



COGNITIEVE DEFUSIE

Je gedachten niet meer je gedrag laten sturen, door te leren je gedachten te observeren.

Keuzevrijheid (→ evolutie)

Je hoeft niet te doen wat er gezegd wordt door je Brein

Creëer fysieke afstand (Memobord)

Schema-thechnieken (Meerstoelementechniek; *rescripting*)

Metaforen: Raad van Toezicht, Je Brein als TomTom, Geef Je Brein Een Naam



TAKE YOUR MIND FOR A WALK



AGENDA

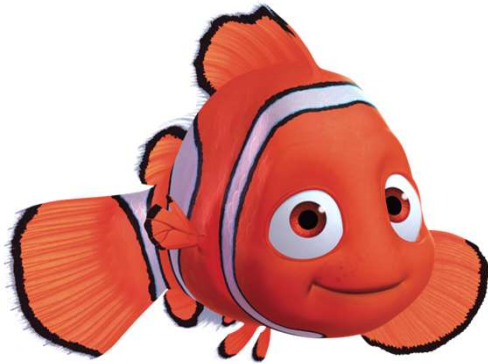
Zeer beknopte herhaling theorie

ACT casusconceptualisatie

Acceptatie

Defusie

Waarden



WAARDEN

Definitie: verbaal geconstrueerde lange termijn bekrachtiger

Praktisch: datgene wat belangrijk genoeg voor je is om voor te lijden (→ acceptatie)

Metaforen:

- Vuurtoren
- Richtingen op een kompas: Noord, Oost, Zuid, West
- Voorbeeldfiguren: Ghandi, Mandela, Vadervisje uit *Finding Nemo*

Instrumenten:

- Waardenkompas
- Waardenspel / Kernkwaliteitenspel

[Filmpje Russ Harris: The Happiness Trap](#)



WAARDEN

Waarden zijn geen doelen

Waarden zijn geen gevoelens

Waarden leveren geen bevrijding van gevoelens op

Waarden moeten van de persoon zelf zijn, niet van zijn omgeving

Waardenwerk kan confronterend zijn bij complexe problematiek

“In je pijn vind je je waarde”

Waarden leiden tot gedrag, dus je kunt zelf iets DOEN → geluk is geen waarde, gerespecteerd worden ook niet



HUISWERKOPDRACHT ONE BRAVE STEP

Schrijf je belangrijkste waarde op een stuk papier.

Identificeer een hele kleine stap die je zou kunnen nemen zodra je hier de deur uit gaat, of vlak daarna, schrijf deze op.

Identificeer wat het je zou kosten.

Hoe klinkt het protest van je brein? (mitsen en maren)

Stel jezelf de vraag: ben je bereid om deze kosten te betalen ten gunste van je waarde?

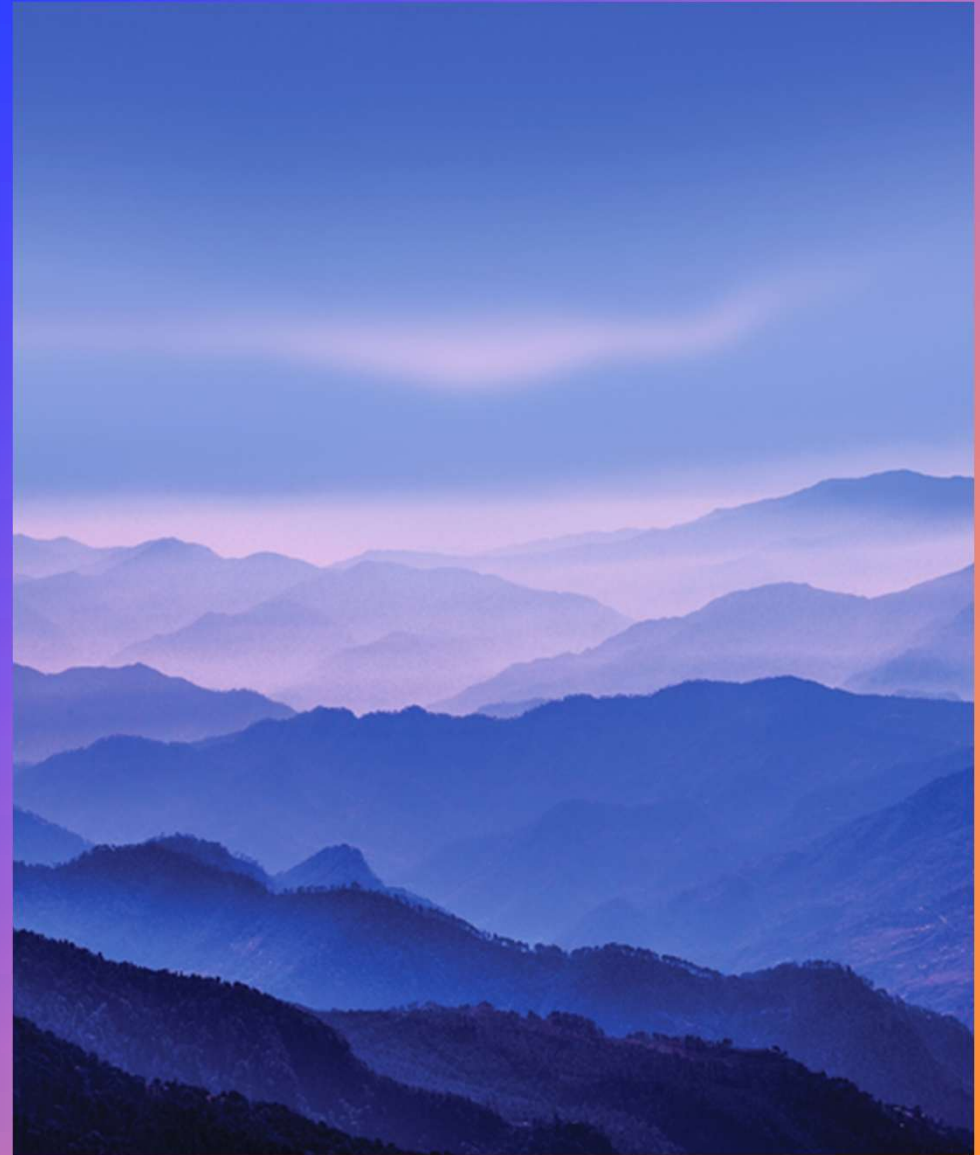
Neem de stap, het liefst direct na deze workshop; reflecteer met een belangrijk iemand

HOE NU VERDER?

Vervolg cursussen

- ACT in ACTIE (www.actinactie.nl)
- Specifieke vervolgcurussen voor doelgroepen (jongeren, kinderen, systemen, EPA)
- Specialisatiecursussen (ACT en Schematherapie, ACT in ACTIE)
- Niet-klinische cursussen (Prosocial, www.bamboe-act.nl)

Houd rekening met verschil in klinische kennis van docenten!



VRAGEN

**FEEDBACK OP DEZE
WORKSHOP**



BEDANKT VOOR JE AANDACHT!

Marco Kleen

marcokleenact@gmail.com

