



ACT

Acceptance & Commitment Therapy

bij

ALK

Aanhoudende Lichamelijke Klachten

Hoe ACT je kan helpen omgaan met langdurige pijn en ongemak

12 november 2024

Margot Karssens | Doorstart (OPDC) | m.karssens@o2g2.nl



Even voorstellen

- Mentor bij Doorstart (OPDC)
- ACT en psychosociaal therapeut,



Programma

- Pijn vs Lijden
- Wat is ACT?
- De ACT beslisboom
- De worsteling
- ACT bij ALK
- Praktische modellen: Het Keuzepunt en de ACT matrix



Pijn vs Lijden





Persoonlijke veerkracht vergroten

- Van pijn naar welzijn
- Van klacht naar veerkracht
- ‘Lichter’ leven met meer voldoening



Acceptance & Commitment

- ACT is een 3^e generatie gedragstherapie, valt onder Functioneel Contextualisme.
- ACT richt zich niet op het verminderen of vermijden van klachten maar op het verbeteren van coping - hoe je omgaat met moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden.
- ACT richt zich op het accepteren van wat je niet kunt veranderen en actie ondernemen op basis van wat voor jou belangrijk is.



Acceptance & Commitment

- ACT is een vrolijke verzameling van evidence-based psychologische technieken die gezamenlijk hun werk doen en is ervaringsgericht.
- ACT leert je hoe je de impact en de invloed van pijnlijke gedachten en gevoelens kunt verminderen (Acceptatie-deel) en tegelijkertijd actie kunt ondernemen om een rijk, compleet en betekenisvol leven op te bouwen (Commitment-deel).



Hier en nu

In contact komen
met het hier en nu

Waarden

Ontdekken wat je werkelijk
belangrijk vindt in het leven

Toegewijde actie

Dingen gaan ondernemen
op basis van je waarden

Zelf als context

Een andere, meer flexibele relatie
met jezelf creëren

Acceptatie

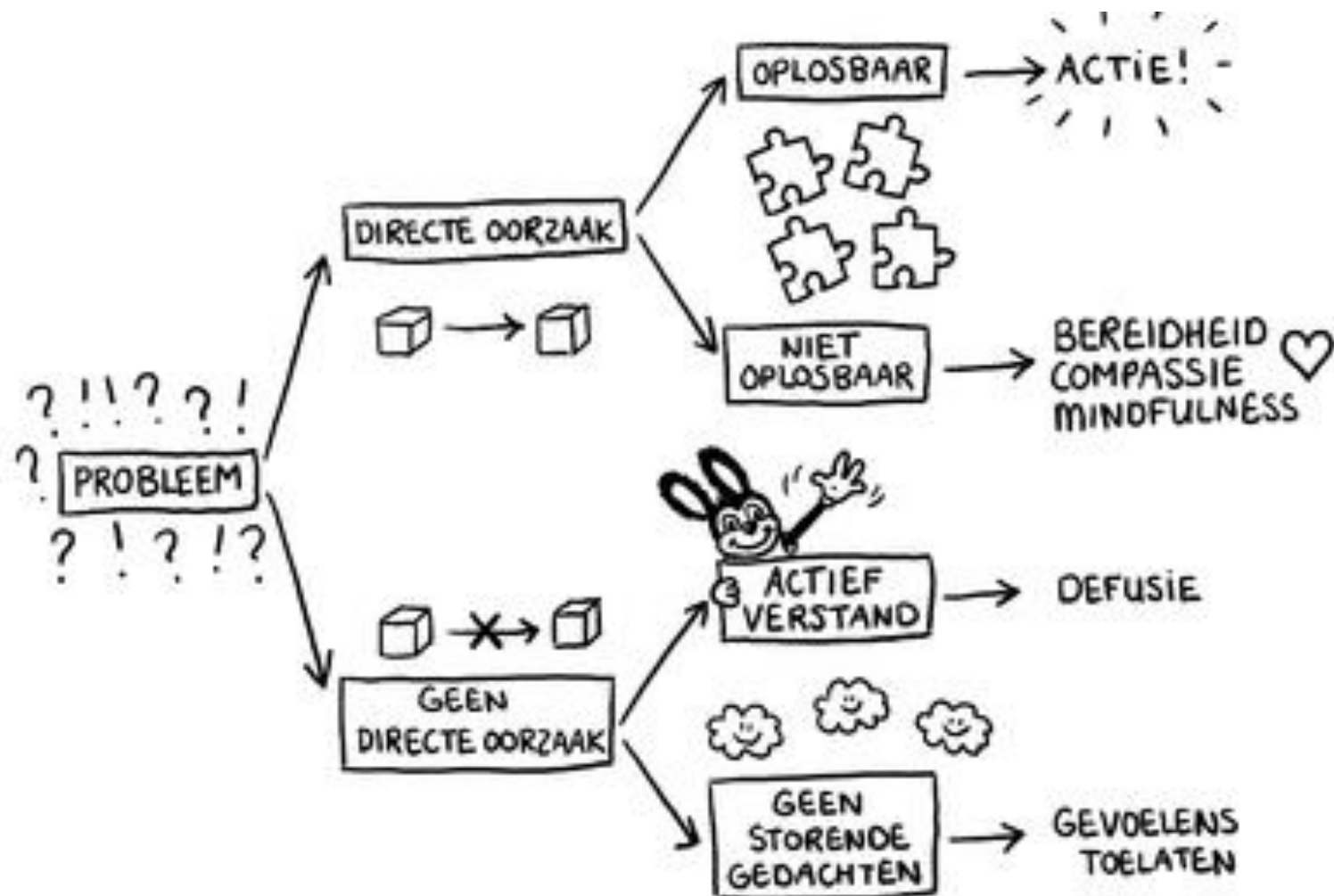
Het actief uitnodigen van
vervelende gedachten,
gevoelens en omstandigheden

Defusie

Loskomen van je gedachten zodat
die je mindert zullen raken



ACT beslisboom





Gedachten, net echt





De worsteling

- Experientiële vermijding: vermijden, controleren of veranderen van bepaalde innerlijke ervaringen
- Cognitieve fusie: fuseren met je gedachten
- Afstand tot waarden



Oefening





Het doel van ACT bij ALK

- Het doel van ACT is niet om de pijn direct weg te nemen, maar om je te helpen een beter/ betekenisvol leven te leiden, zelfs als de pijn blijft.
 - ACT leert je om pijn of ongemak te accepteren en toch een betekenisvol leven te leiden.
- Focus ligt op wat je kunt doen ondanks je klachten.
 - Het helpt om negatieve gedachten en emoties minder te laten overheersen en je te focussen op wat je wel kunt.



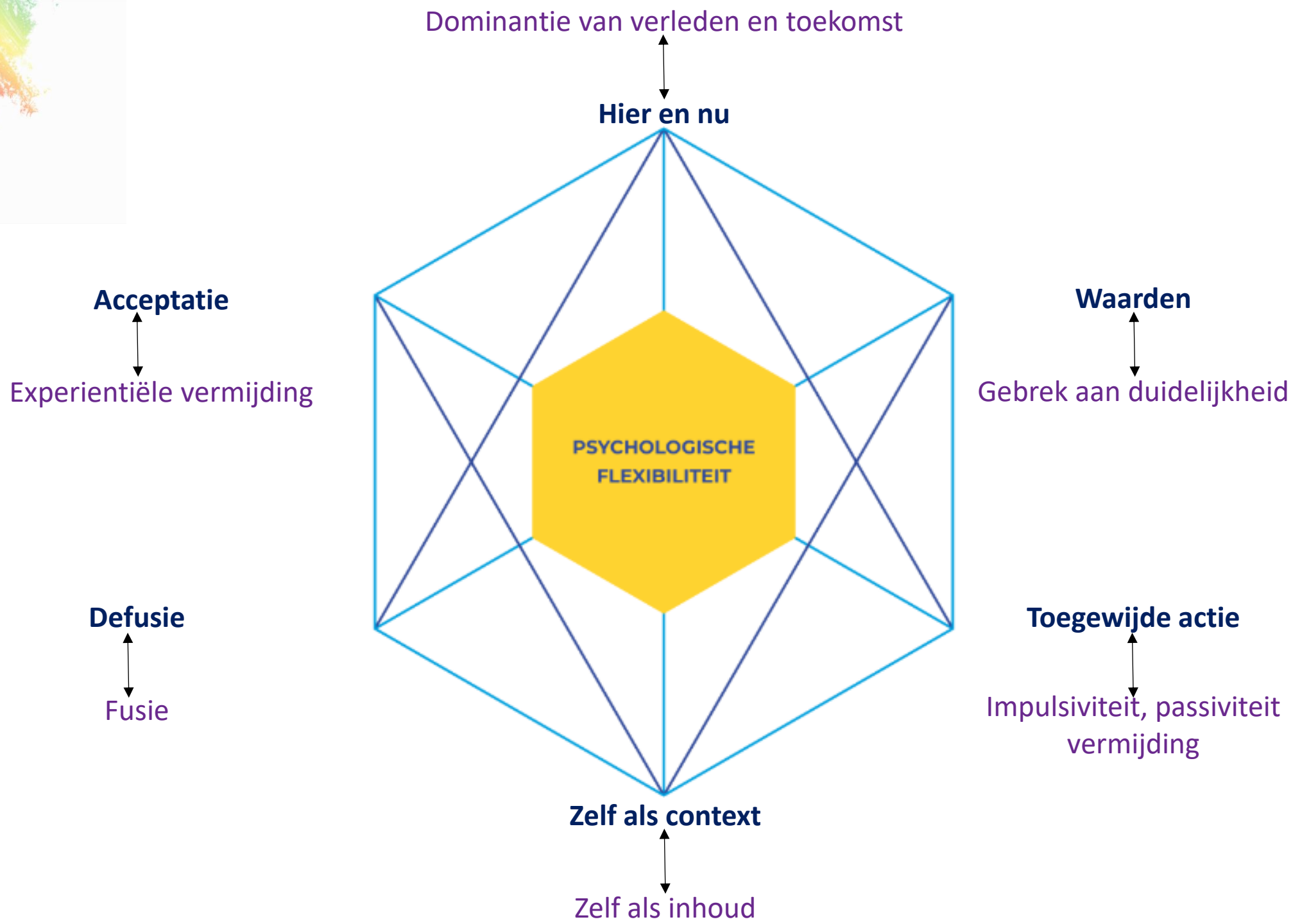
Hoe ACT kan helpen bij ALK

- Van 'overleven' naar samen een nieuwe (uit)weg zoeken -
Creatieve Hopeloosheid → Acceptatie
- Van 'controle' (vastzitten) naar loslaten - Fusie → Defusie, Hier en nu
- Goed leren voelen vs je goed moeten voelen - Acceptatie, Hier en nu



ACT bij Alk (vervolg)

- Losser komen van overtuigingen over jezelf - Defusie, Zelf als context
- Ontdekken/weten wat voor jou echt belangrijk is - Waarden
- Dingen gaan ondernemen op basis van jouw waarden -Toegewijde actie





Jij hebt de regie!

- Hoewel je je klachten niet volledig kunt controleren, kun je wel bepalen hoe je ermee omgaat.
- ACT kan je helpen om je beter te voelen over jezelf en je leven, zelfs als je lichamelijke klachten blijft ervaren.





Twée wegen metafoor

2 wegen metafoor

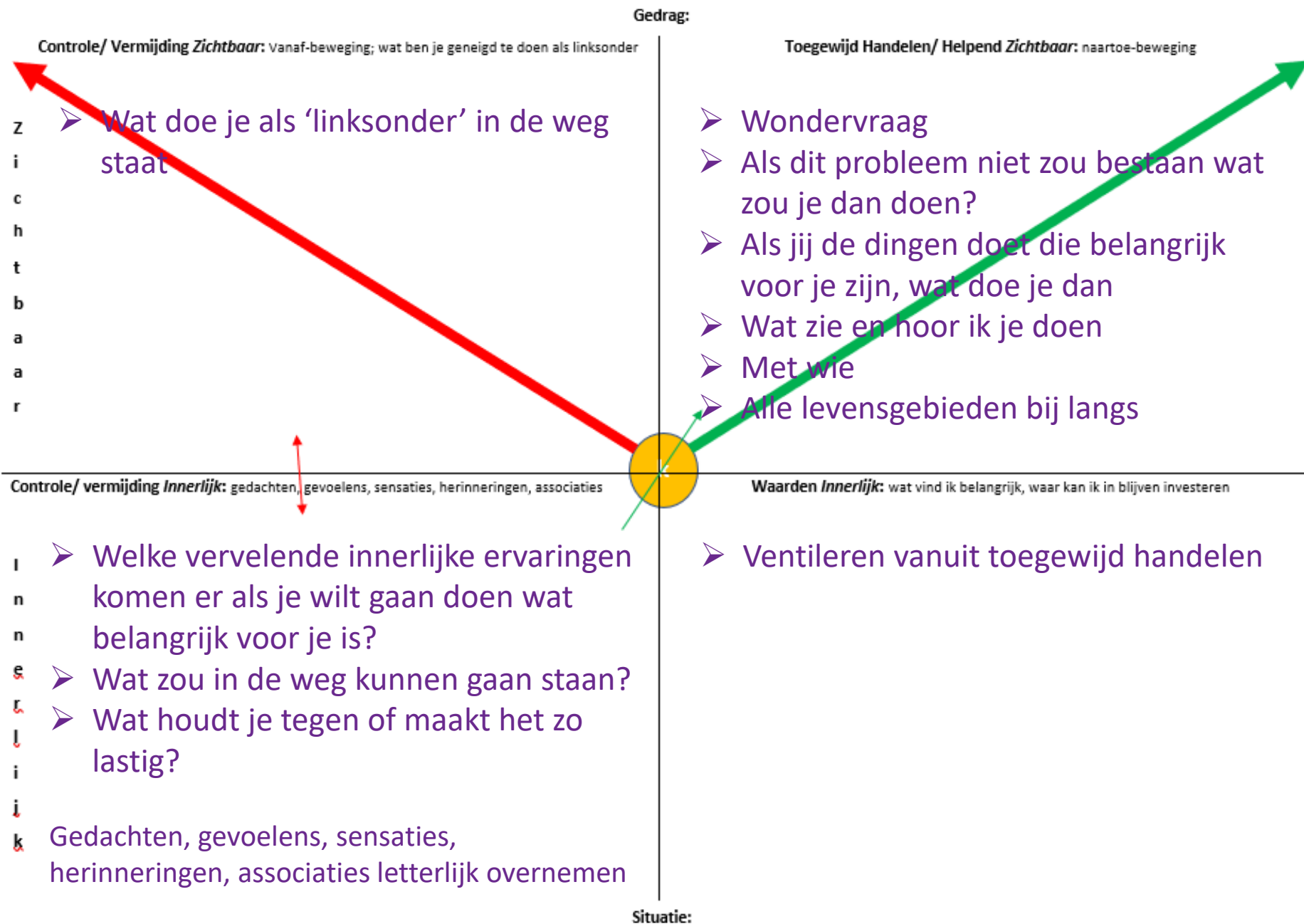


Keuzepunt





De Matrix





Ruimte maken

- Psycho educatie
- Metaforen
- Bewustwording - opmerken - Keuzepunt
- (Gedrags)experiment
 - SMART (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdgebonden)
 - Reflecteren(d) op de processen



Je loopt (*Toegewijd Handelen*) over het pad van je *Waarden*,



terwijl je bereid bent om moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden actief tot je te nemen (*Acceptatie*).



Je ziet gedachten als gedachten. Je verstand loopt achter je aan, in plaats van dat jij achter je verstand aan loopt (*Defusie*).



Op je weg oefen je met alles wat je voelt en ervaart gefocust tot je te nemen (*Hier en Nu*).



En terwijl je loopt, ben je bewust van jezelf, handel je uit compassie, en ga je op in wat je doet (*Zelf als Context*),



op weg naar het leven dat je eigenlijk zou willen hebben.

Tot slot



Vragen?

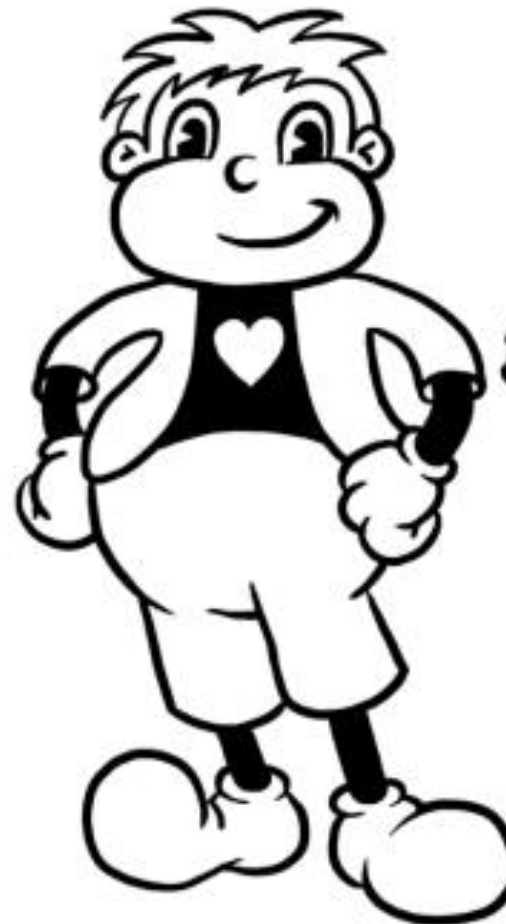




Metaforen voor het leven



[Gratis versie ACT Guide App](#)



HOOFD

Onderzoeken hoe je verstand vermijdt en controleert, hoe gedachten je kunnen raken en hoe je afstand kunt nemen van je verstand.



LIJF

Het actief opzoeken van lastige en rare dingen, en de focus versterken op wat er in het hier en nu gebeurt, zowel in je lijf als in de omgeving waar je deel van uit maakt.



HART

Onderzoek naar, en handelen vanuit je waarden, in een zachte relatie tot jezelf.