

WEBINAR – INLEIDING IN DE ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPIE



Maandag 27-11-2023 - LVSA

Andreas Galipò – studentenpsycholoog / psychotherapeut i.o.



WELKOM



Stilstaan bij hetgeen dat is



WAT KUN JE VERWACHTEN?



Twee verhalen over mensen op hun weg
van psychologische inflexibiliteit naar
psychologische flexibiliteit

VANDAAG HOOR JE ...

...hoe ACT naar problemen kijkt

...dat ACT weinig oplossingen biedt

...wat ACT wel biedt

...wat jezelf aan ACT zou kunnen hebben

...hoe je verder kunt als je geboeid bent geraakt



VANDAAG HOOR JE NIET...

...hoe je ACT nou precies zelf uitvoert

...de achterliggende theorie & filosofie

...de geschiedenis van ACT

...al het wetenschappelijk bewijs voor ACT

...wanneer je ACT als studieadviseur toepast

...de antwoorden op al je vragen



KABIR IN BEELD

23 jaar

AI master student uit India

Haalt hoge cijfers

Studeert 9-10 uur per dag

Weinig contact met medestudenten

Geeft aan zich somber te voelen

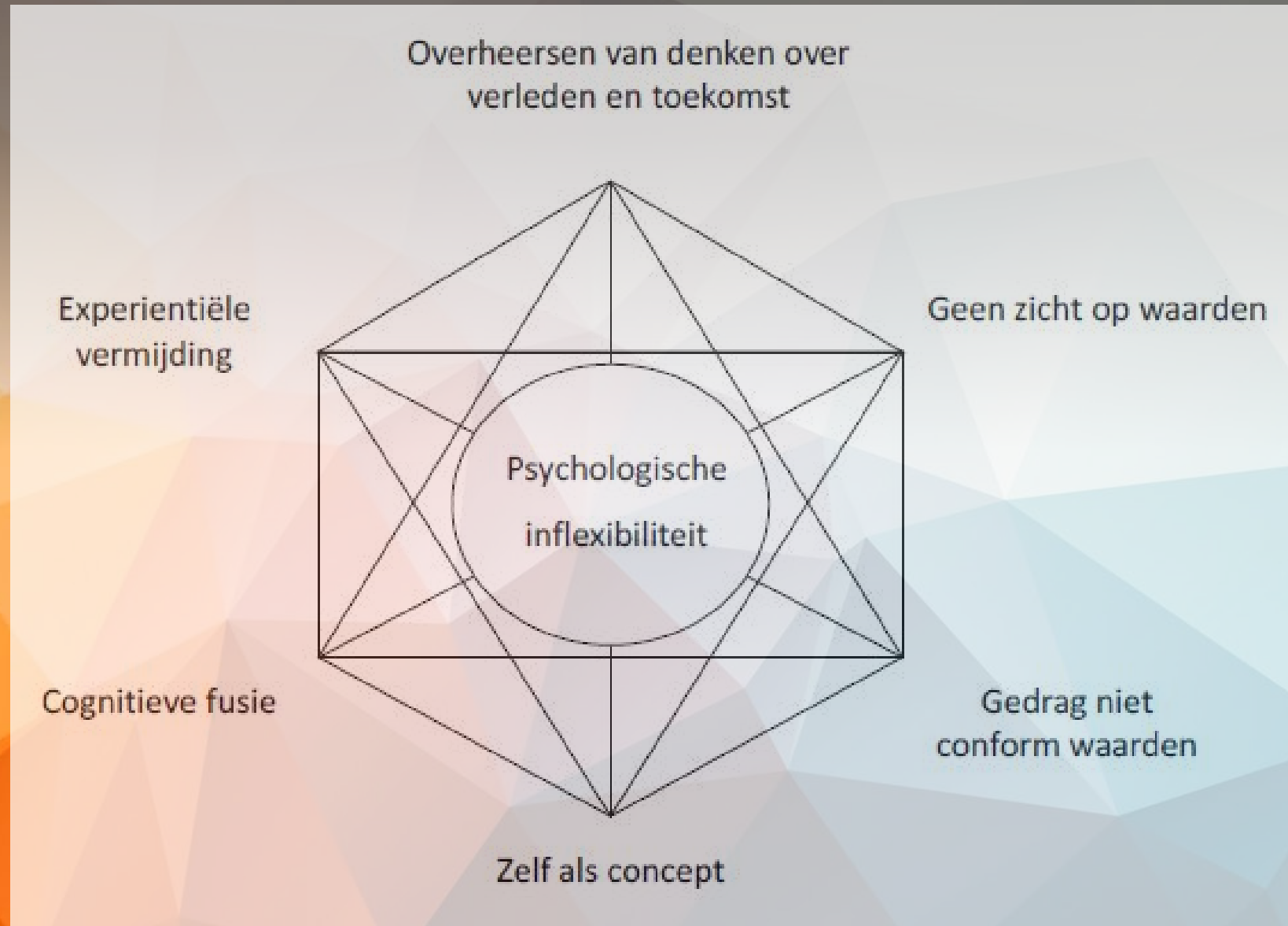


KABIR UIT BEELD

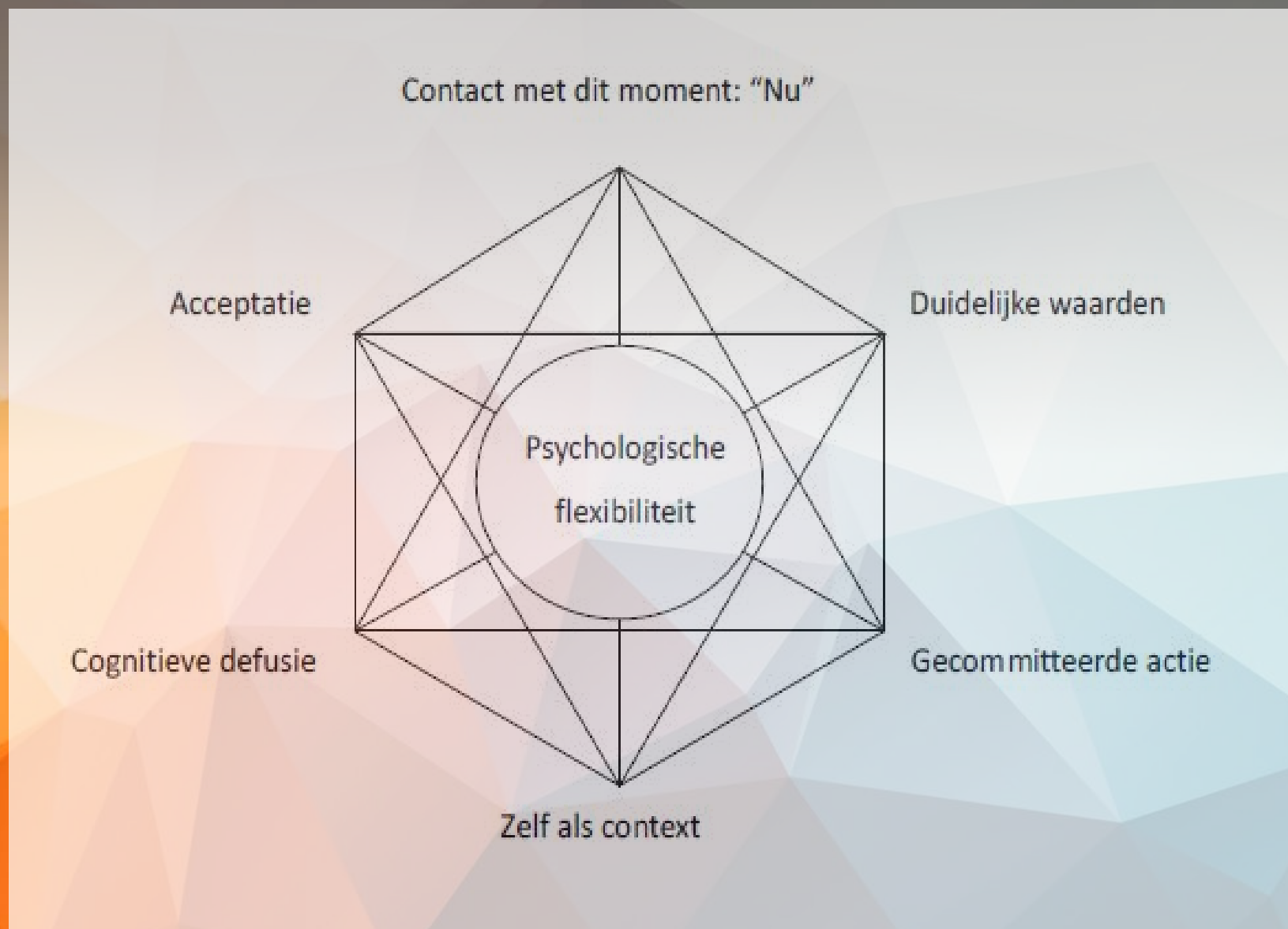
Ouders hebben hoge verwachtingen
Ze willen dat hij deze zomer gaat trouwen
Hij haalt zijn eerste onvoldoende
Niet ingeschreven voor komende tentamens
Hij komt niet naar een afspraak met SA
Hij reageert niet of laat op zijn mail
Hij reageert niet op berichten of telefoon



KABIRS LEED VANUIT EEN ACT PERSPECTIEF



SNEAK PREVIEW: HET TEGENSTUK (DE HEXAFLEX)

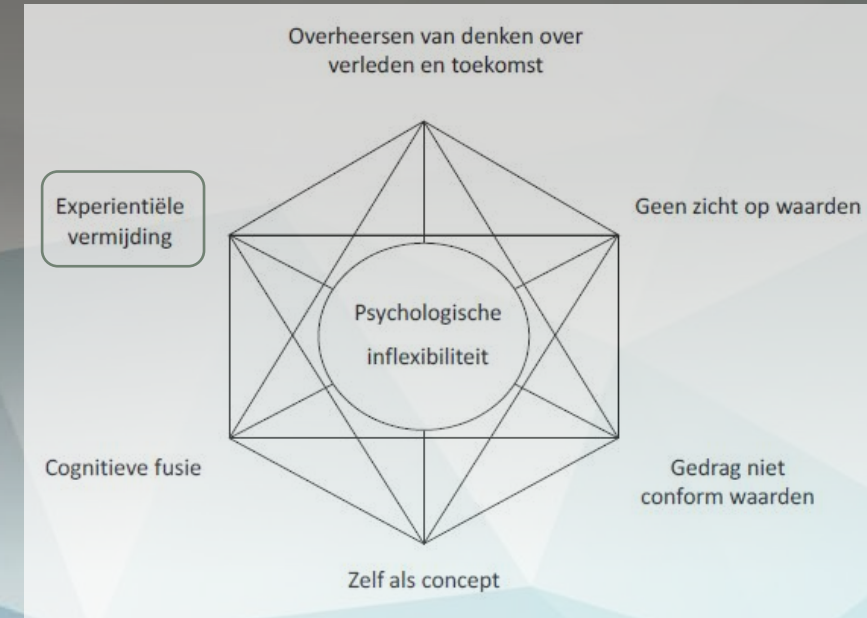


Later meer hierover

KABIRS LEED – EXPERIENTIËLE VERMIJDING

Kabir vecht tegen zijn gevoelens in plaats van ze te accepteren. Hij kan niet accepteren dat hij verandert en dat hij hulp nodig had.

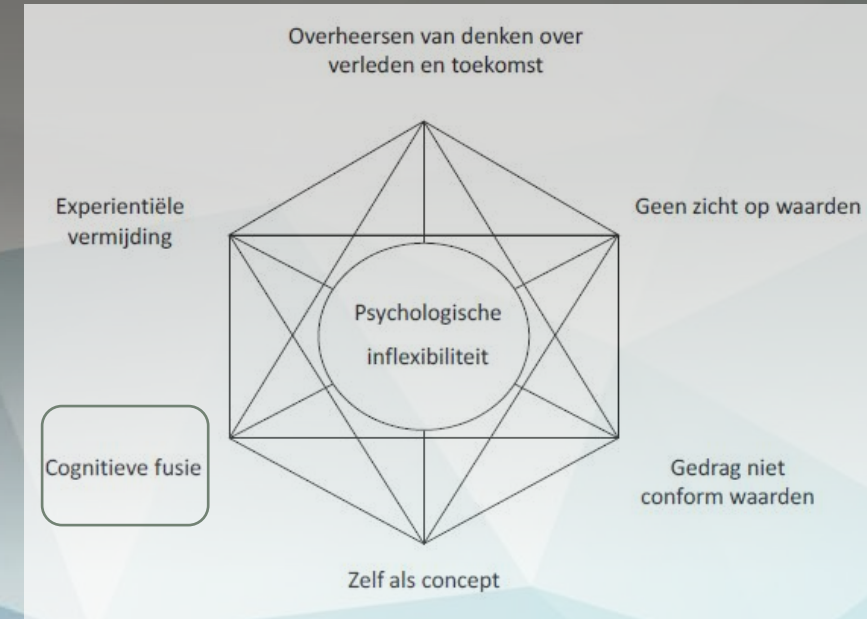
In plaats van met zijn angsten voor afwijzing om te gaan, er kritisch naar te luisteren, kiest hij om nog harder te werken, nog meer op te geven van zijn vrije tijd – zo hoopt hij de teleurstelling en afwijzing te voorkomen die hij en zijn familie zouden voelen als hij zou falen.



KABIRS LEED – COGNITIEVE FUSIE

Kabir zit gevangen in de verwachtingen en eisen van zijn ouders. Zijn gedachten draaien voortdurend om het idee dat hij niet goed genoeg is.

Hij gaat steeds meer piekeren en denkt na over de toekomst die ouders voor hem gepland hadden. Zijn verstand is steeds meer bezet door zijn zorgen. Studeren gaat steeds minder. Kabir vindt steeds meer “bewijzen” voor zijn falen.



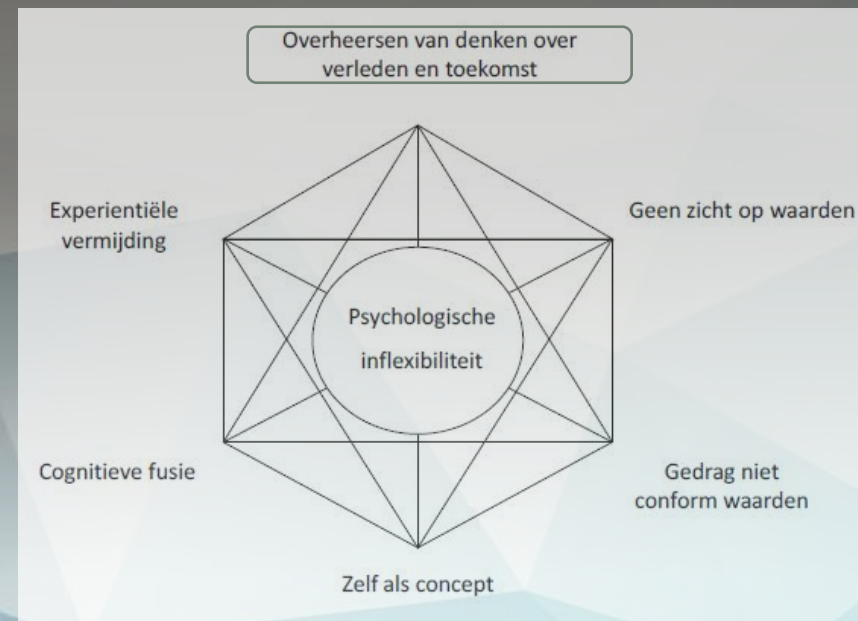
KABIRS LEED – UIT HET HIER & NU

Kabirs gedachten en emoties halen hem steeds meer uit het moment.

Hij denkt veel na over wat er zou gebeuren als hij weer thuis zou zijn over enkele maanden.

Hij had vroeger wel eens aan yoga gedaan maar daar heeft hij nu helemaal geen rust meer voor.

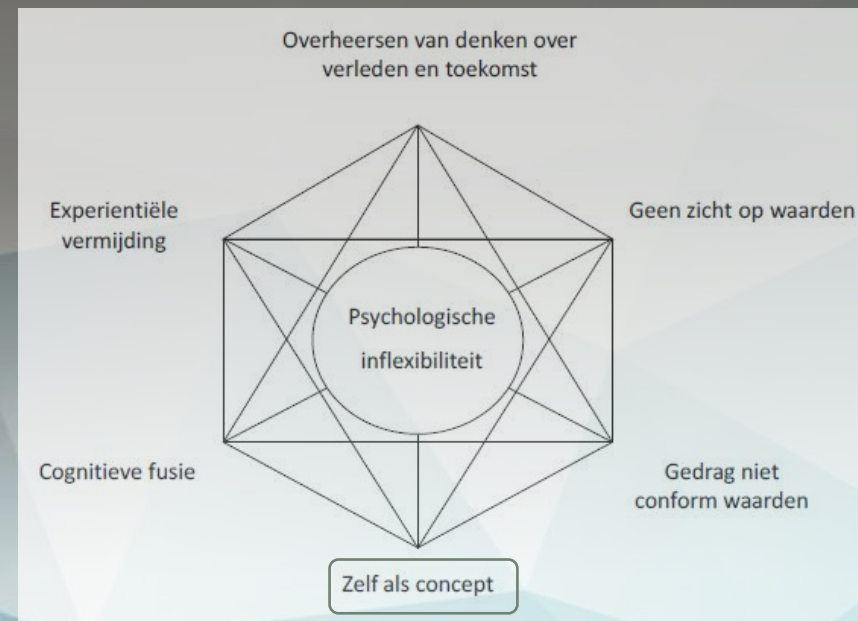
Het lijkt alsof zijn gedachten dan alleen maar harder roepen. Een golf van verdriet overkomt hem als hij aan de tijd van vroeger denkt waarin alles nog zo makkelijk was.



KABIRS LEED – ZELF ALS CONCEPT

Kabirs identificeert zich sterk met zijn prestaties. Zijn gevoel van eigenwaarde hangt af van cijfers en ouderlijke erkenning. Hij is overtuigt van dat zelfconcept, zoals een vis die in het water leeft en het water daarom niet meer waarneemt.

Uit dit perspectief kan Kabir niet eens twijfelen, het is immers zijn ‘natuurlijke’ & automatische stand en staat van zijn: “ik ben niet meer waard dan de prestaties die ik lever.”



KABIRS LEED – WAARDEN UIT BEELD

Kabir is zijn eigen waarden uit het oog verloren.
Hij leeft naar de verwachtingen van anderen.

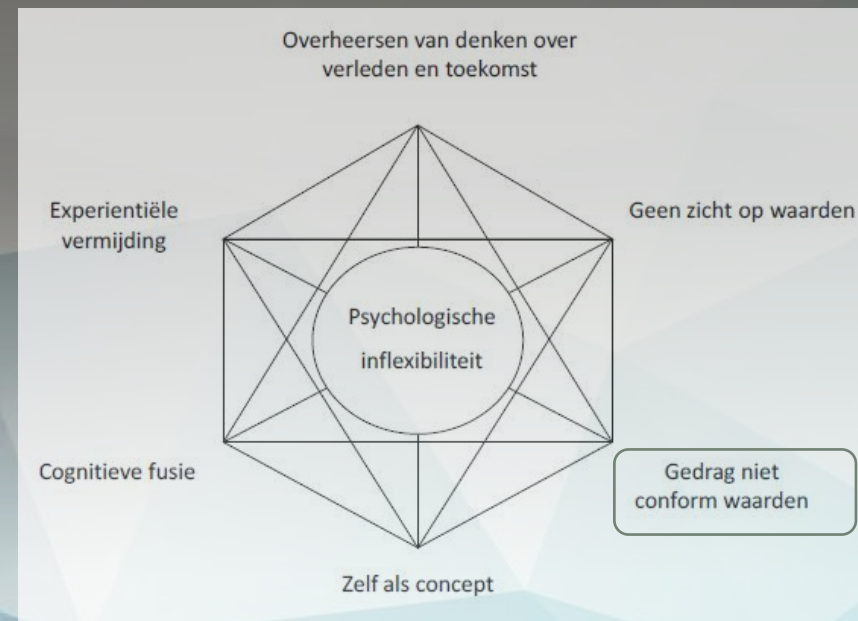
Hij is opgegroeid met strenge regels die hij zelf
verinnerlijkt heeft. Leidende zinnen zoals: “*Eerst
het werk, dan het plezier*” zorgen ervoor dat hij
nooit toekomt aan plezier – zijn werk lijkt
immers nooit klaar te zijn.



KABIRS LEED – GEDRAG ZONDER WAARDEN

Kabir is niet bereid om de veranderingen toe te laten. Hij vermijdt gesprekken, sociale interacties en de campus. Hij komt niet meer naar de gesprekken met de studieadviseur die hem juist in het begin zo goed hadden geholpen.

Hij trekt zich terug en stopt al zijn tijd in de studie. Als dat niet meer lukt, staart hij leeg naar zijn scherm of scrolt hij op zijn telefoon door social media apps tot diep in de nacht.



ELS IN BEELD

35 jaar

Sinds 4 maanden SA bij AI

Is daadkrachtig en communicatief

Had altijd een goede band met Kabir

Maakt zich zorgen over zijn ontwikkeling

Kent Kabirs netwerk niet goed



ELS BEZORGD

Heeft vader & een vriendin verloren aan
suicide

Is bang dat Kabir zich iets aan zou kunnen
doen

Voelt zich machteloos

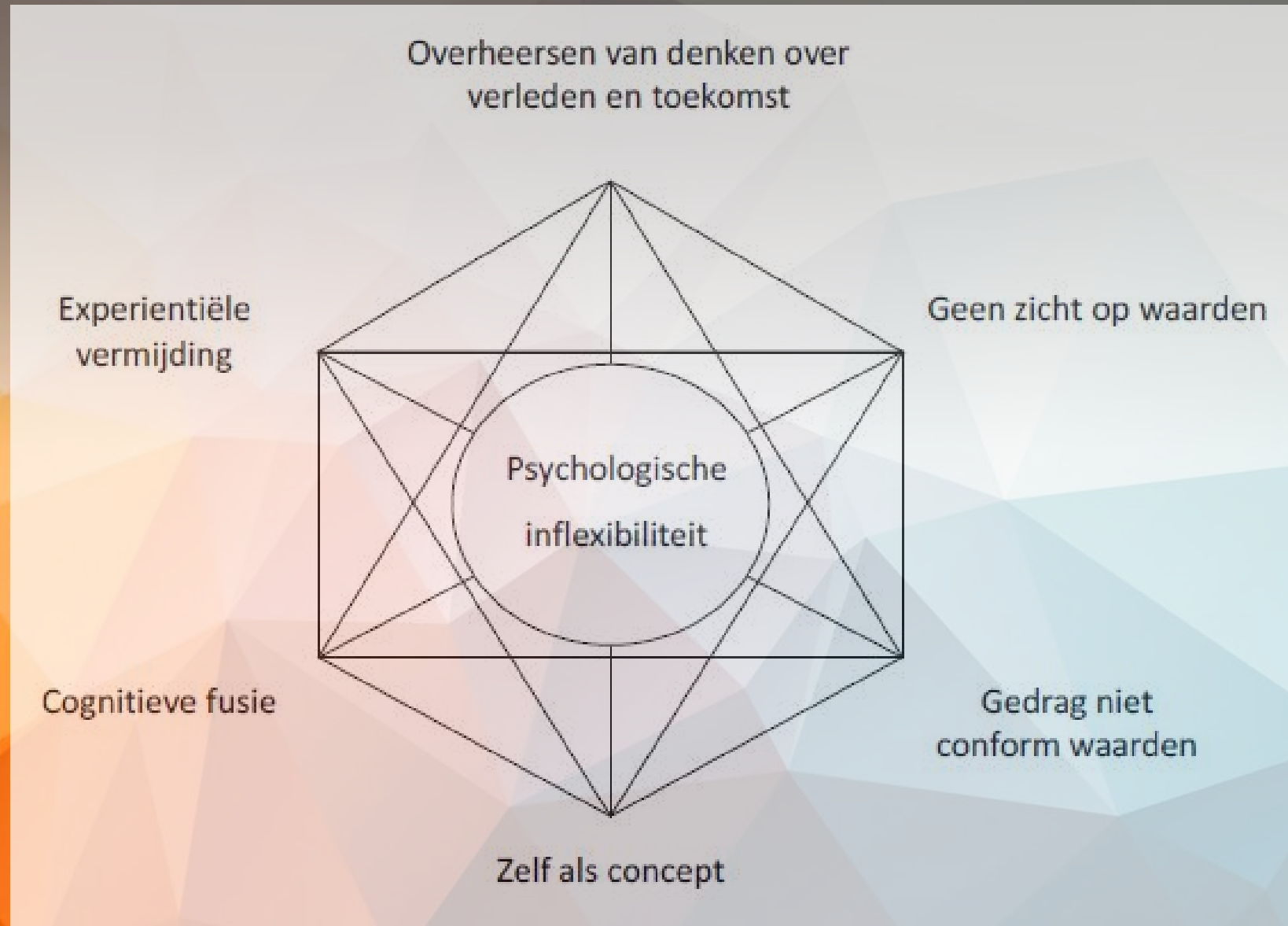
Belt na overleg Kabirs ouders – die van niets
weten

Piekert ook thuis over Kabir

Vraagt zich af of zij iets anders had moeten
doen



ELS UITDAGINGEN VANUIT EEN ACT PERSPECTIEF



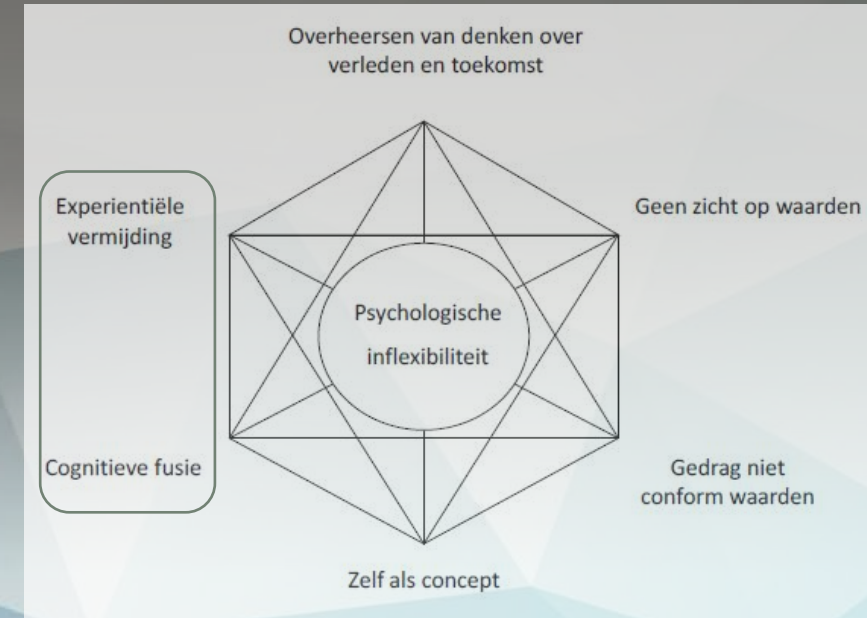
ELS UITDAGINGEN- DENKEN & VOELEN

Experientiële vermijding

Els is bang om mensen kwijt te raken. Hoewel ze professioneel en betrokken is bij Kabir, heeft Els moeite met het volledig accepteren van haar eigen pijn en verdriet. Ze vermijdt soms het confronteren van haar eigen emoties. Meestal door “beter haar best te doen”.

Cognitieve fusie

Els is gevangen in angstige gedachten over het verlies van dierbaren. Ze worstelt met het loslaten van deze negatieve gedachten en kan niet volledig accepteren dat het leven onvoorspelbaar is. Een zeer knagende gedachte is: “Ik had het moeten voorkomen.”



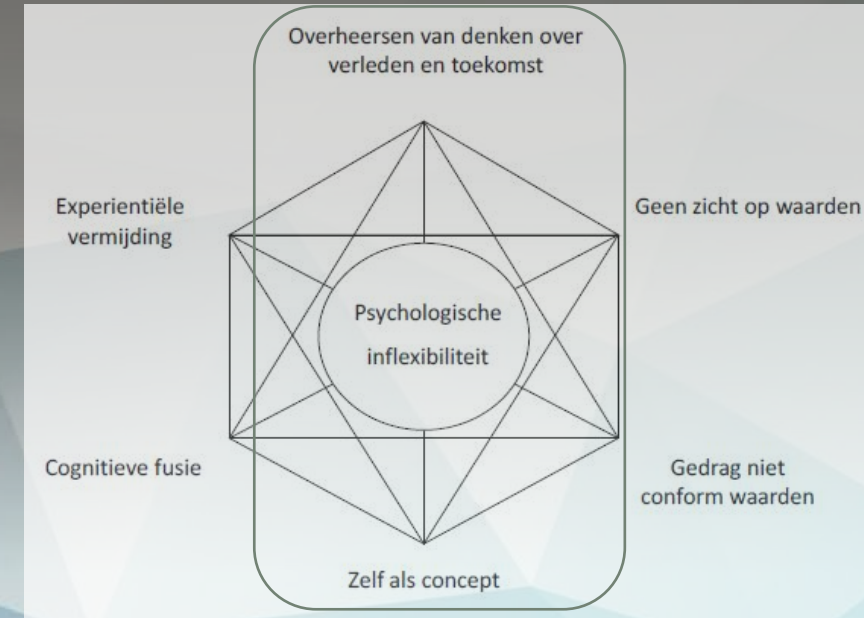
ELS UITDAGINGEN- UIT CONTACT

Uit het moment

Els leeft vaak in angst voor mogelijke toekomstige verliezen en in herinneringen aan de dood van haar vader en vriendin. Hierdoor kan ze zich moeilijk concentreren op het huidige moment en de behoeften van Kabir.

Vastgelopen in concept van zichzelf

Els eigen verliesgeschiedenis kleurt haar perceptie van anderen, waaronder Kabir. Ze projecteert soms haar eigen angsten op zijn situatie. Hij mag niet de volgende worden die zij (door nalatigheid?) kwijt raakt. Els vindt zichzelf onprofessioneel als haar persoonlijke emoties opspelen. Als ze mensen niet kan redden draagt ze medeschuld.



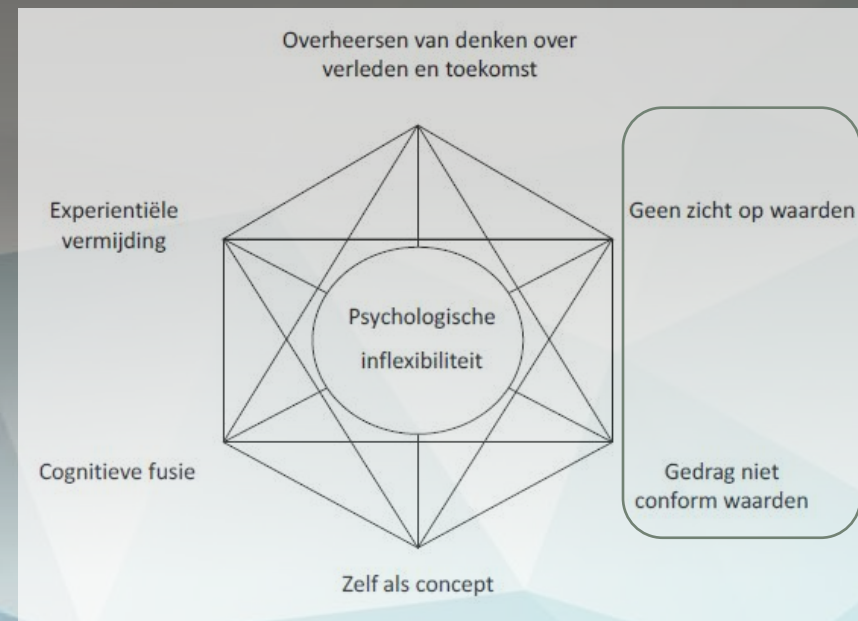
ELS UITDAGINGEN- REGELS & VERLAMMING

Mijn waarden vs. zijn waarden

Els hecht enorm veel waarde aan het voorkomen van verlies en pijn, waardoor ze soms overmatig beschermend kan worden, zelfs als dat ten koste gaat van haar individuele behoeften en aan die van Kabir.

Ik kan niets doen

Els is terughoudend om zich volledig open te stellen voor de mogelijkheid dat Kabir zijn eigen pad moet bewandelen. Ze wil hem beschermen tegen eventueel verdriet, zelfs als dat betekent dat ze soms belangrijke & moeilijke gesprekken vermijdt



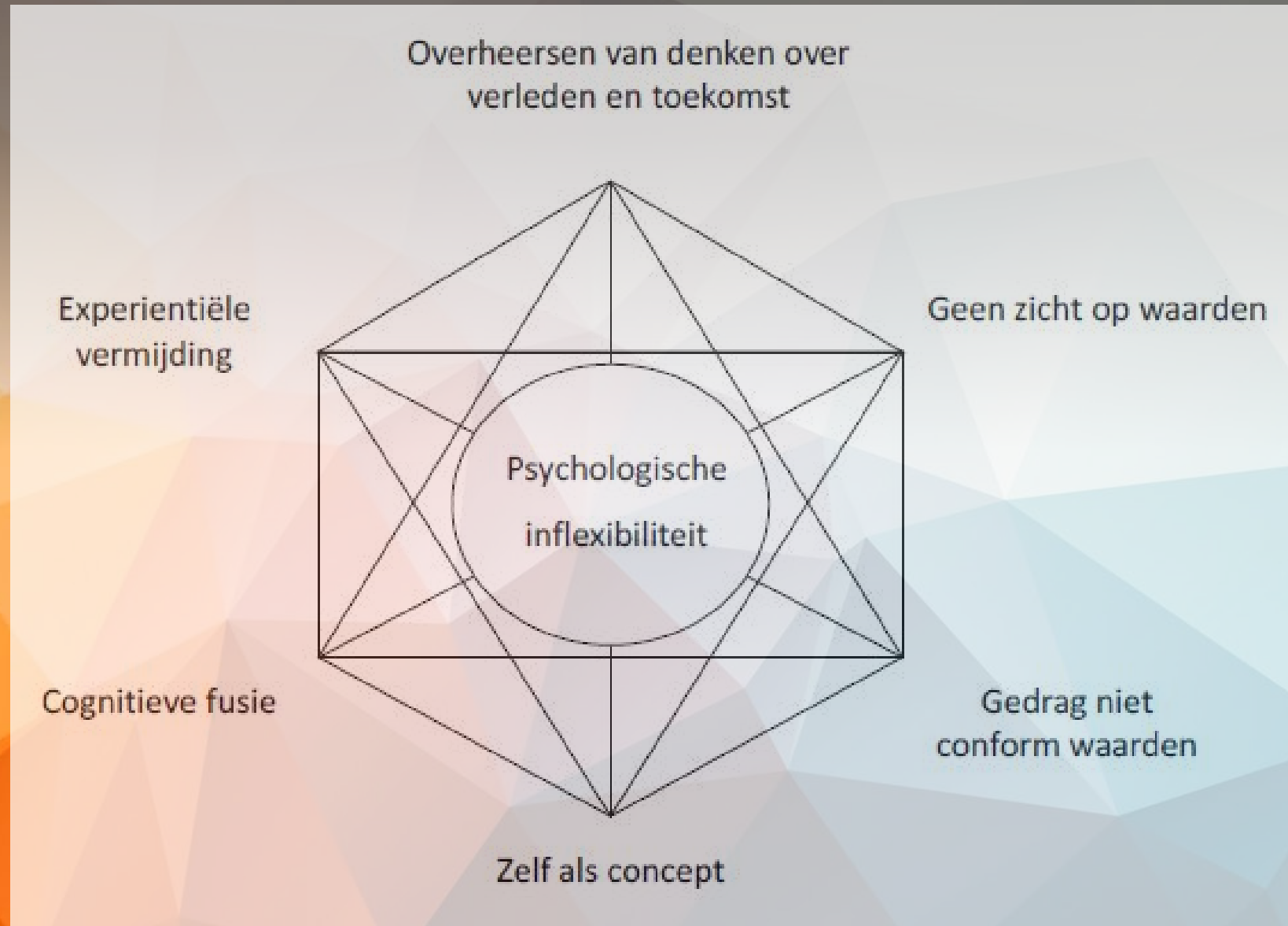


INTERMEZZO



Zelfreflectie

WAT ZIJN EIGENLIJK JOUW UITDAGINGEN (VANUIT EEN ACT PERSPECTIEF)



WAT ZIJN EIGENLIJK JOUW UITDAGINGEN

Waar ben jij met jouw aandacht?
Toekomst? Verleden? Hier? Elders?

Hoe vermijd jij het liefst? Welke
emoties ga je liever uit de weg?

Met welke gedachte kun jij
samensmelten? Wat voelt als
waarheid?



Welke normen en regels volg je?

Helpt je huidig gedrag om de
persoon te zijn die je wilt zijn??

Aan welk zelfbeeld hou jij je vast?

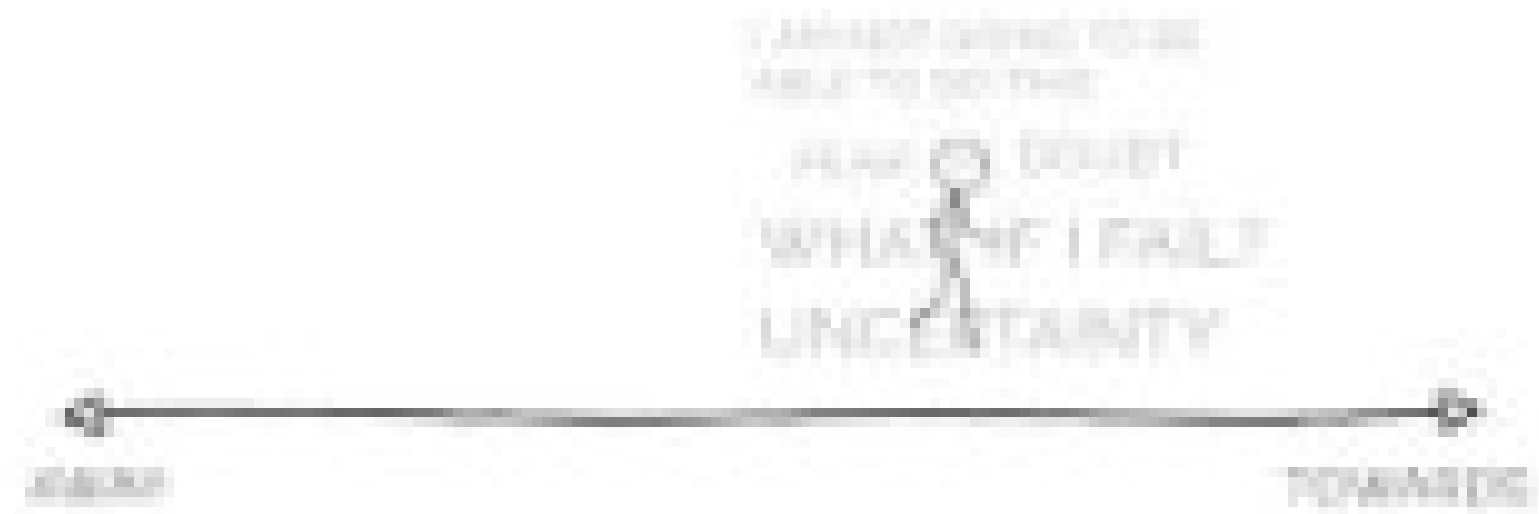


HOE GAAN WE DAN RICHTING PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITEIT?



“niet het probleem is het probleem –
de oplossing is het probleem”

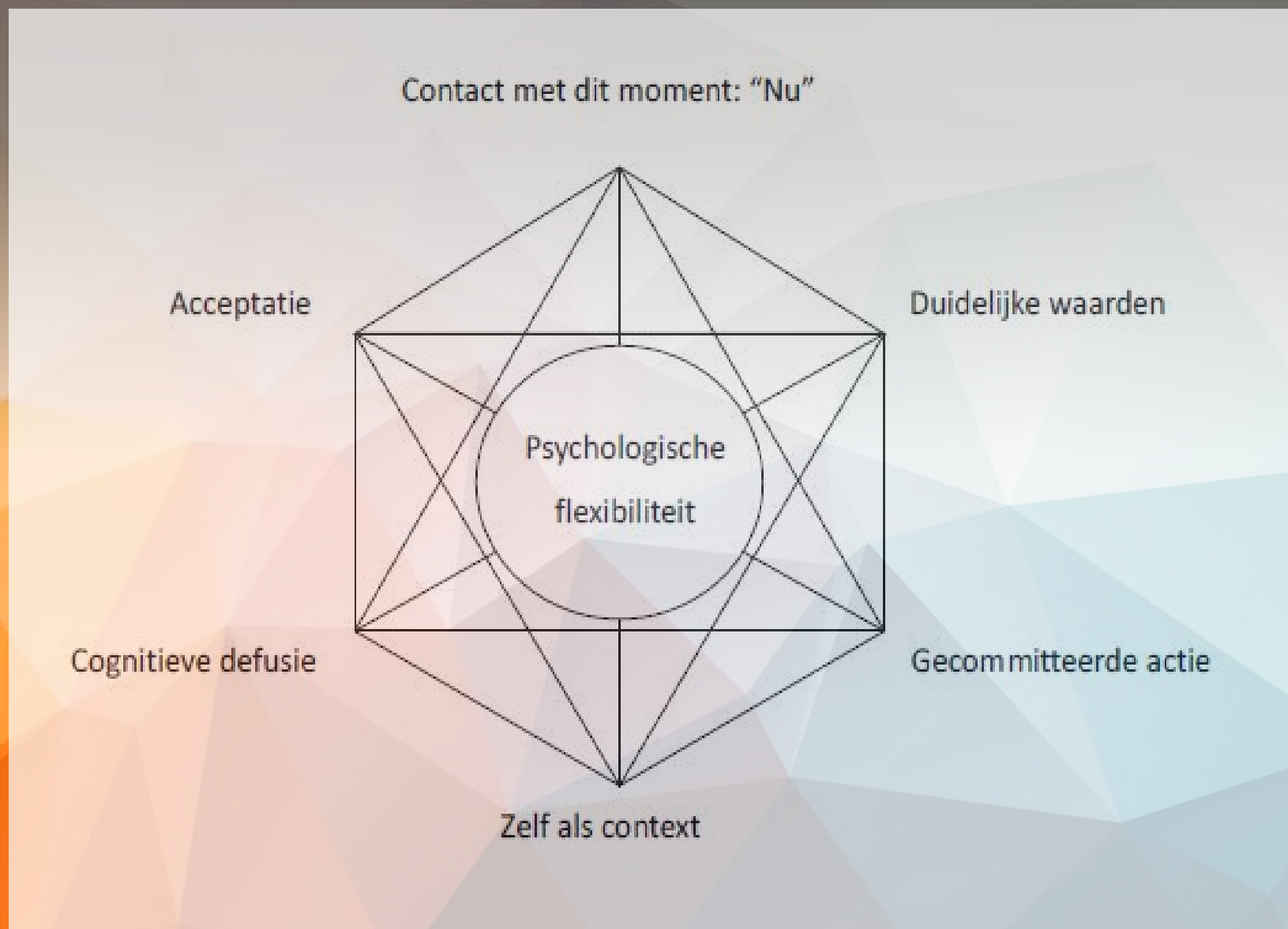
AWAY & TOWARDS



VOORZITTER
VAN JE EIGEN
BESTUUR



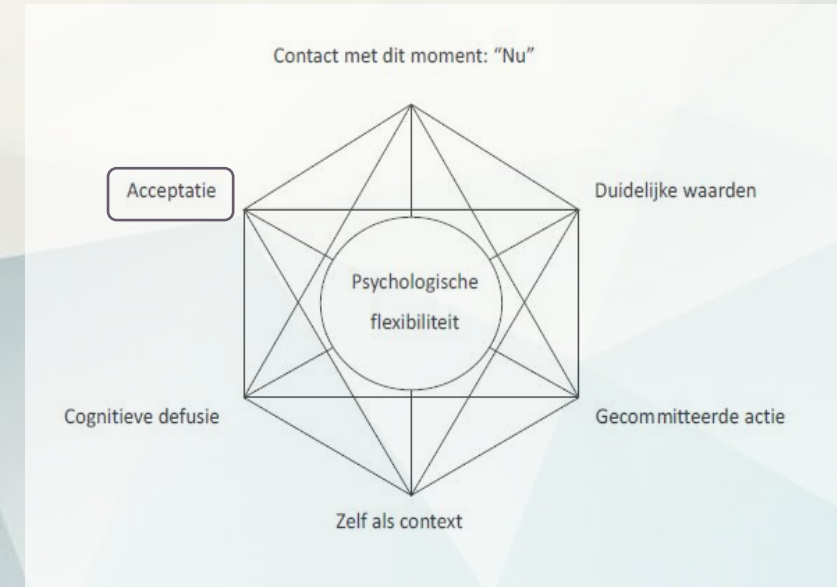
ELS KANSSEN VANUIT EEN ACT PERSPECTIEF



ELS ZIET HAAR EMOTIES ALS ADVISEUR

Acceptatie

Els kan beginnen met zelfreflectie en acceptatie van haar eigen angsten en emoties met betrekking tot verlies. Door haar eigen kwetsbaarheid te erkennen en te accepteren, kan ze meer empathie tonen en een meer open houding aannemen ten opzichte van Kabirs uitdagingen. Ze luistert wel naar: “wees zorgvuldig” maar niet meer naar: “als hij zich iets aandoet is het mijn schuld”.

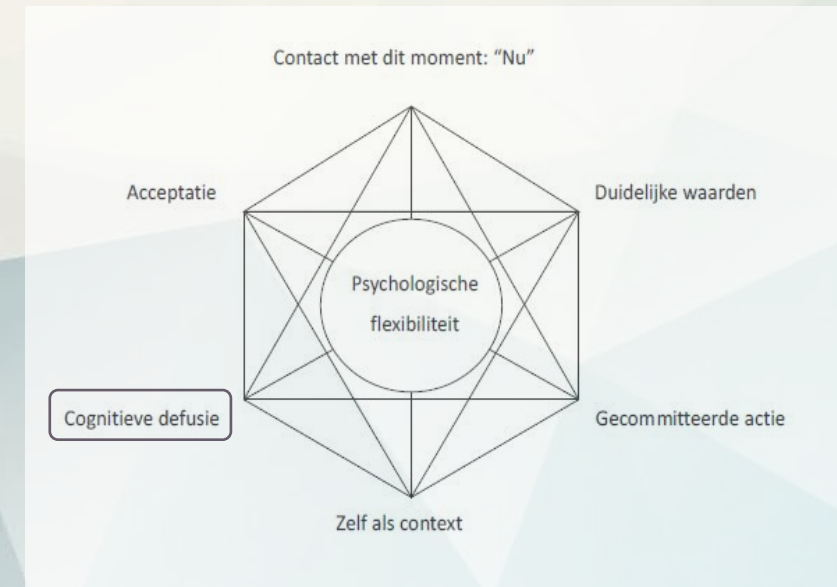


ELS KAN HELPENDE GEDACHTEN KIEZEN

Defusie

Els kan werken aan het loslaten van overmatige controle en het erkennen dat ze niet alle pijn en lijden van anderen kan voorkomen. Het scheiden van haar eigen ervaringen van die van Kabir zal haar helpen om meer objectief te reageren op zijn situatie.

Ze kan naast “Ik moet Kabir redden” ook de geachte toelaten “ik kan hem mogelijk niet redden, alleen uitnodigen”.

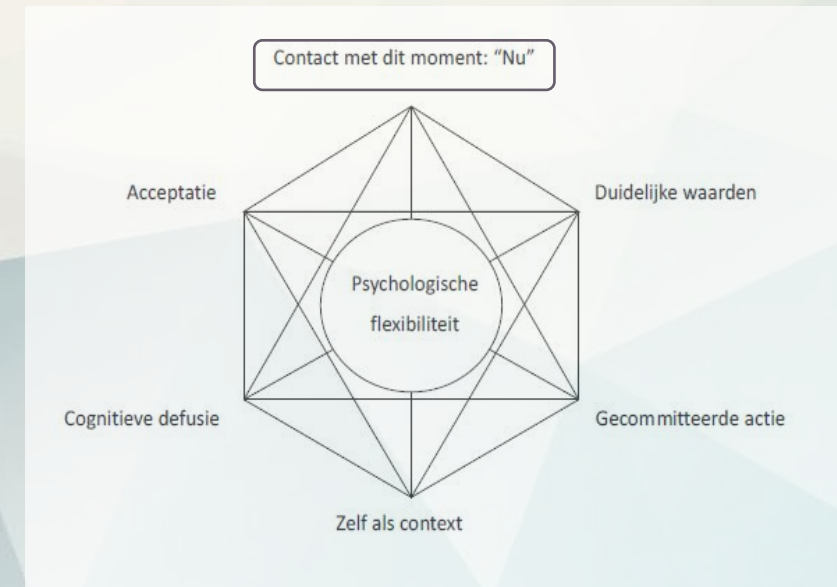


ELS BLIJFT BIJ ZICH, HIER, NU

Contact met het hier & nu

Els kan leren om meer in het huidige moment te zijn, zowel voor zichzelf als in haar interacties met Kabir. Door mindfulness-oefeningen of meditatie kan ze haar aandacht richten op het nu, wat haar helpt om meer aanwezig te zijn bij de behoeften van Kabir en van haar zelf.

In het volgende gesprek met Kabir neemt ze meer tijd stelt meer vragen en ze merkt haar zorgen op en bespreekt die open.

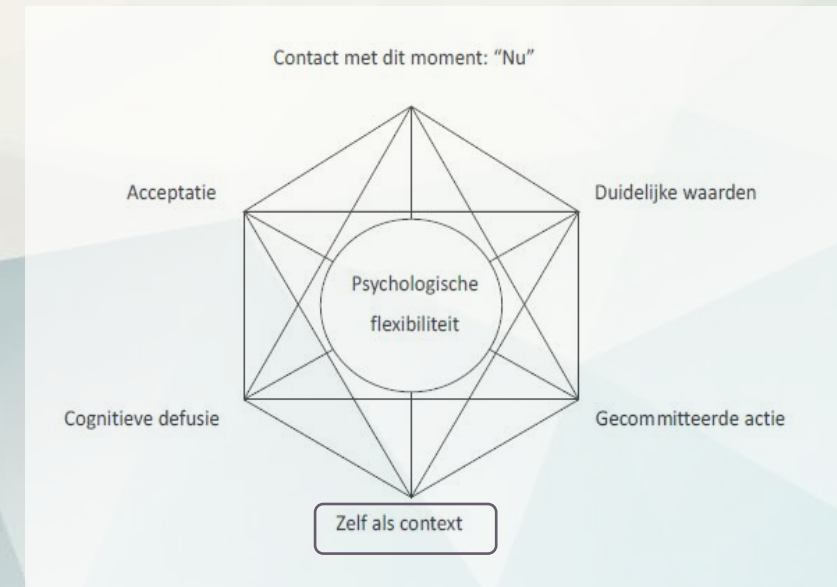


ELS ZOOMT UIT

Zelf-als-Context

Els kan een empathische communicatiestijl aannemen, waarbij ze actief luistert naar Kabirs ervaringen zonder oordeel. Door open vragen te stellen en Kabir aan te moedigen zijn gevoelens te delen, kan ze een vertrouwensband opbouwen en begrip tonen. Als ze niet meer “de redder” moet zijn kan ze weer SA zijn.

Ze kan zelfs over haar angsten met hem spreken. Haar ervaringen kunnen Kabir mogelijk helpen om actieve keuzes te maken in zijn leven.

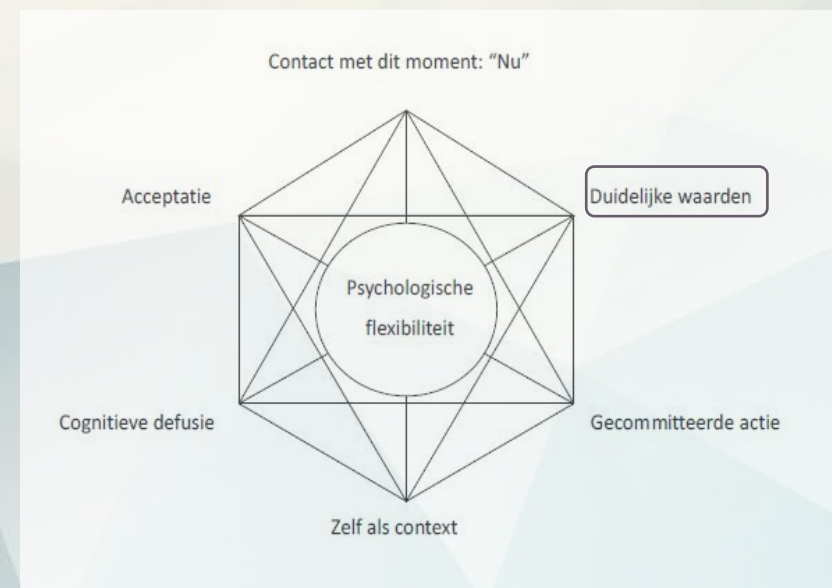


ELS WEET WIE ZE GRAAG WIL ZIJN

Waarden

Els weet dat ze ook echt wil (en niet alleen ‘moet’) helpen. Ze is een betrokken persoon en ze kan doorzetten. Als ze zich hieraan houdt, is haar angst niet meer toonaangevend.

Ze kan Kabir helpen om zijn eigen waarden te identificeren en te verkennen wat voor hem echt belangrijk is. Door Kabir te ondersteunen bij het stellen van doelen op basis van zijn persoonlijke waarden, kan Els hem helpen een zinvolle richting in zijn leven te vinden.



ELS ZET STAPPEN IN RICHTING VAN HAAR WAARDEN

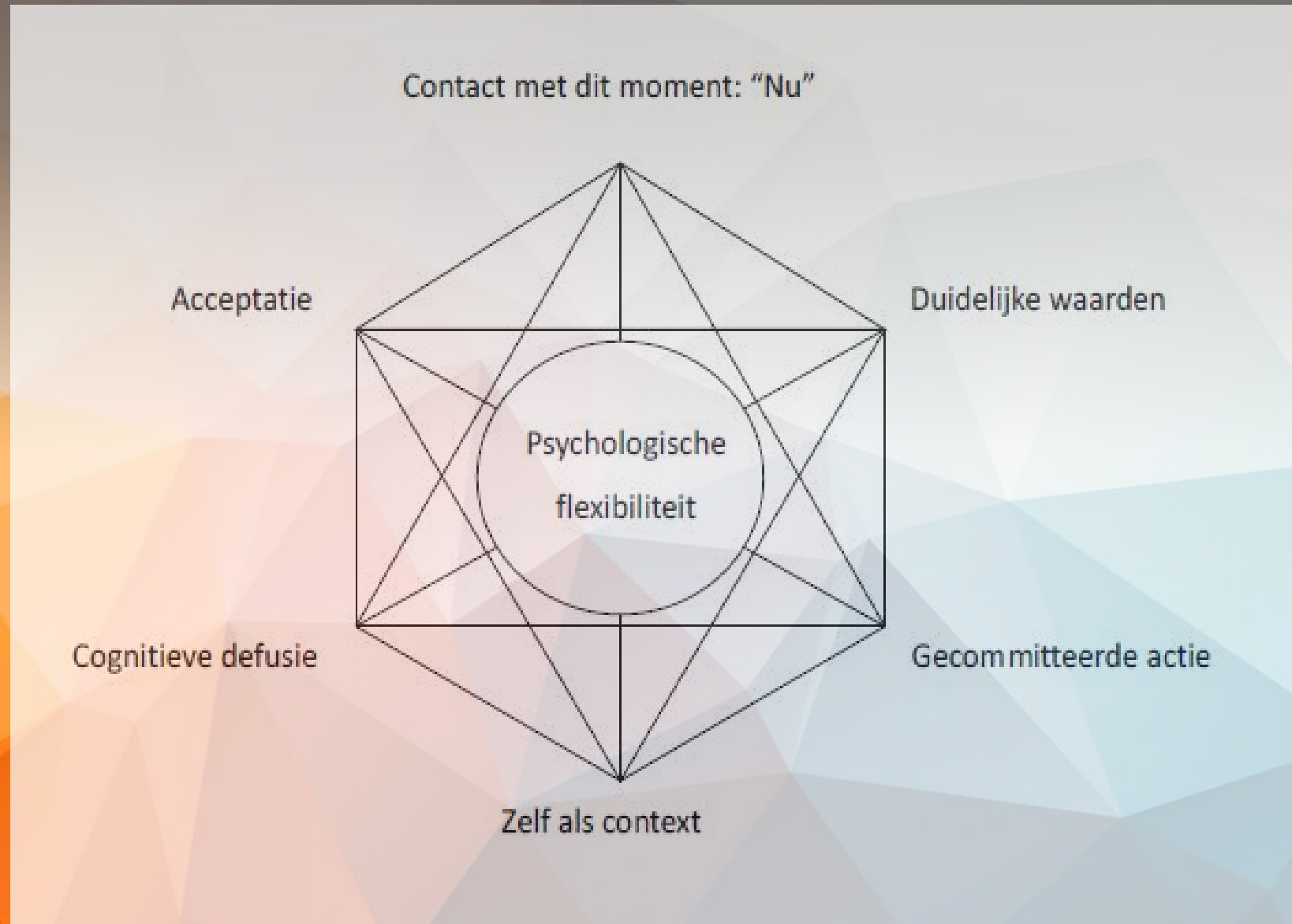
Toegewijde actie

Els kan haar betrokkenheid en haar ervaring als gids zien. Haar waarden geven haar richting. Ze werkt o.a. met haar collega's aan een protocol voor kwetsbare studenten.

Meet Kabir kan ze nadenken over flexibele oplossingen voor zijn uitdagingen. In plaats van rigide vast te houden aan bepaalde verwachtingen, kan ze Kabir aanmoedigen om nieuwe benaderingen te verkennen en te experimenteren met veranderingen in zijn leven.



KABIRS KANSEN VANUIT EEN ACT PERSPECTIEF

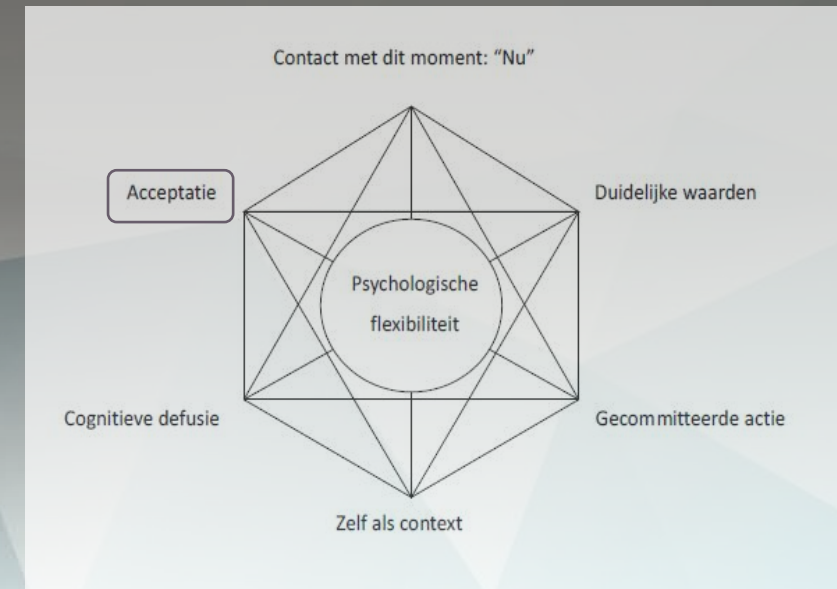


KABIR ZIET ZIJN EMOTIES ALS ADVISEUR

Acceptatie

Kabir neemt meer tijd om zijn emoties te voelen. Hij gebruikt ook de yogamomenten ervoor. Daarbij mag eigenlijk alles gevoeld worden. Zijn angst voor afwijzing toets hij thuis en bij vrienden door erover te praten. In tentamens neemt hij de eerste 3 minuten alleen maar om oordeelsvrije aandacht voor zijn stress, angst en zorgen te hebben.

Kabir loopt met zijn angst, zijn angst niet meer met hem.

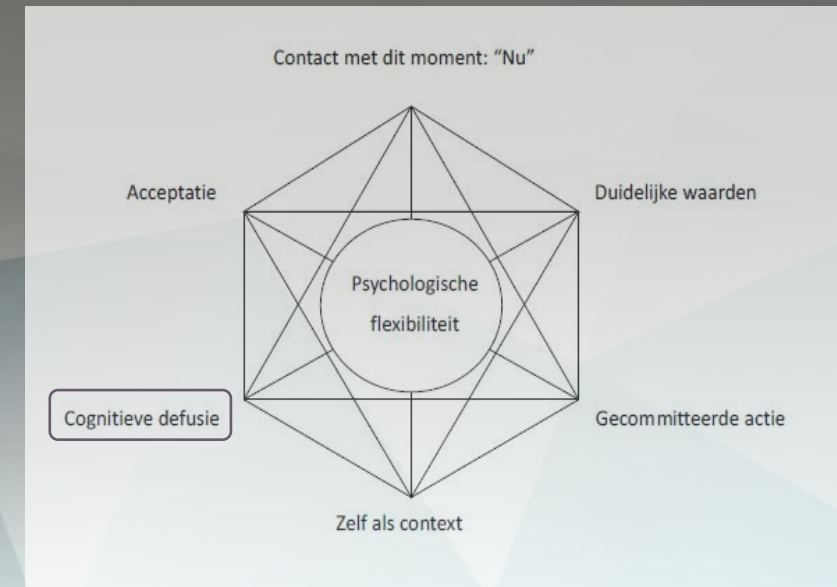


KABIR KIJKT NAAR ZIJN DENKEN

Defusie

Kabir zal leren om zijn gedachten te observeren zonder er volledig door mee te worden gesleept. Hij kan erkennen dat gedachten slechts mentale gebeurtenissen zijn en niet per se de realiteit weerspiegelen.

Als de volgende keer de gedachte opkomt: “Ik ben niet meer waard dan mijn prestaties” gaat Kabir tegen zijn verstand zeggen: “Echt? Dit oude verhaal weer?” en zet een streepje op de turflijst erbij.

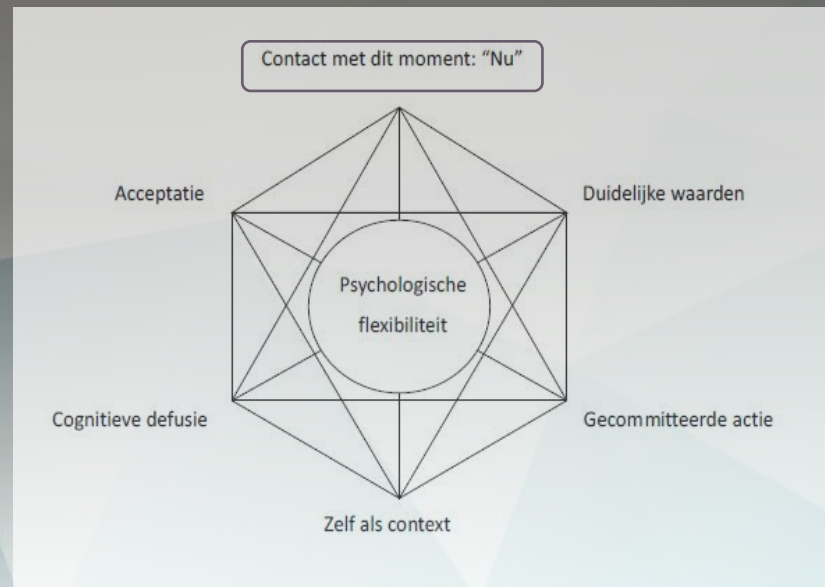


KABIR IS MINDFUL MET ZICH EN ANDEREN

Contact met het hier & nu

Kabir bladert af en toe in het boek van zijn herinneringen. Daarnaast zorgt hij ervoor present te zijn. Dat helpt hem in zijn vriendschappen en o.a. in de omgang met stress bij tentamens.

Ook wil hij meer “hier” zijn en zet hij daarvoor stappen om in Nederland aan te komen en hier vriendschappen op te bouwen.

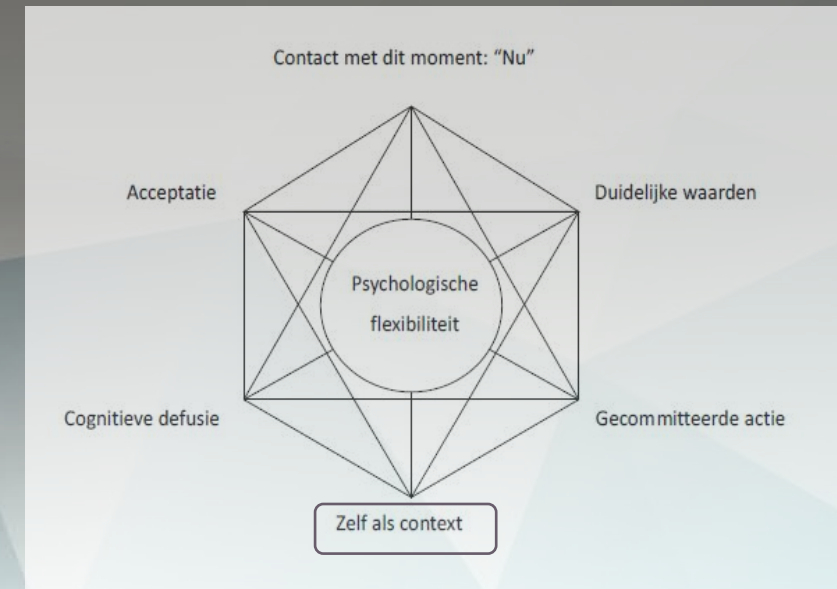


KABIR KAN ANDERE PERSPECTIEVEN TOELATEN

Zelf-als-Context

Met meer psychologische flexibiliteit zal Kabir minder afhankelijk zijn van externe goedkeuring en meer vertrouwen op zijn eigen innerlijke waarden en doelen om een gevoel van eigenwaarde te ervaren.

Hij zoomt af en toe uit en vanuit zijn oudere 'zelf' hoort hij dat het ook goed komt als hij een onvoldoende haalt.



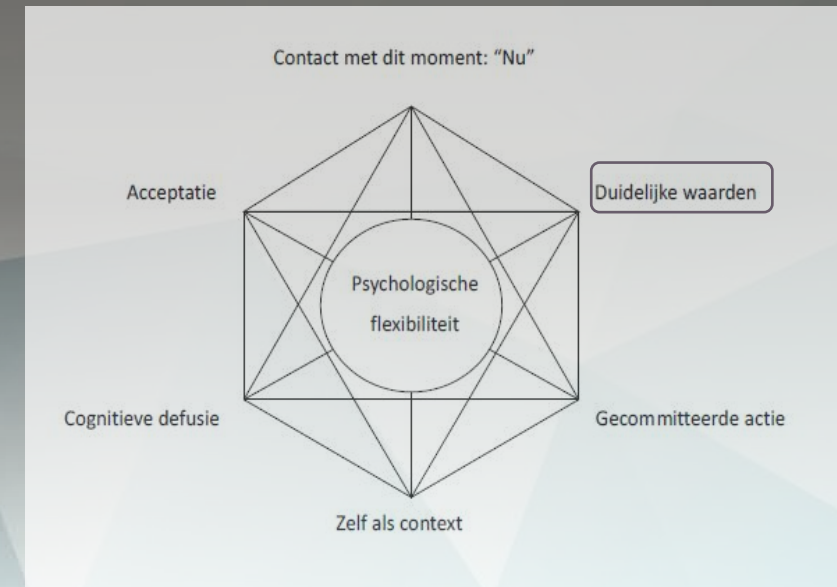
KABIR WEET WAT VOOR HEM ECHT BELANGRIJK IS

Waarden

Kabir leert zichzelf beter kennen. Hij is naar het buitenland gegaan om nieuwe dingen te ontdekken en zichzelf te leren kennen (en niet alleen voor zijn studie).

Hij vond het terugtrekken heel onprettig en weet hoe sociaal hij is.

In het gesprek met ouders geeft hij aan dat voor hem tradities niet zo belangrijk zijn dan zijn vrije wil.



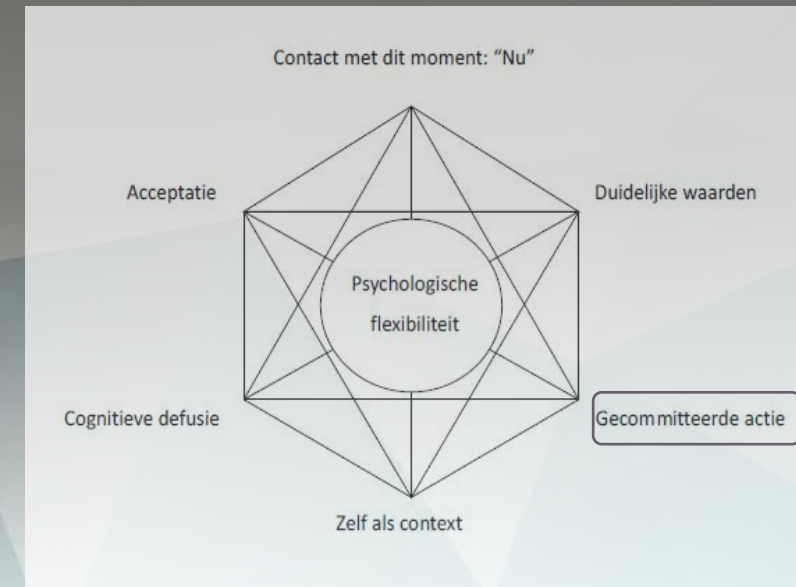
KABIR LIJNT ZIJN GEDRAG UIT AAN ZIJN WAARDEN

Toegewijde actie

Kabir spreekt met Els over zijn vermijding en bespreekt wat ze eraan kunnen doen. Hij meldt zich aan bij een sportschool en schaakclub.

Ondanks zijn angsten geeft hij thuis aan dat hij andere plannen voor zijn leven heeft en dat dat niet betekent dat hij niet van ze houdt of nooit meer terug wil komen.

Kabir maakt een afspraak bij de studentenpsycholoog om beter met zijn somberheid te kunnen omgaan.



KABIR EN ELS IN CONTACT

Kabir houdt zich aan gemaakte afspraken

Hij neemt zelf regelmatig contact op

Els raadt hem aan om met een afspraak te maken met de studentenpsycholoog

Ze maken een plan over hoeveel studeren goed is voor Kabir

Kabir zoekt het gesprek met ouders

Els weet hoe haar kwetsbaarheid haar kracht kan zijn (zonder te hoog prijskaartje)



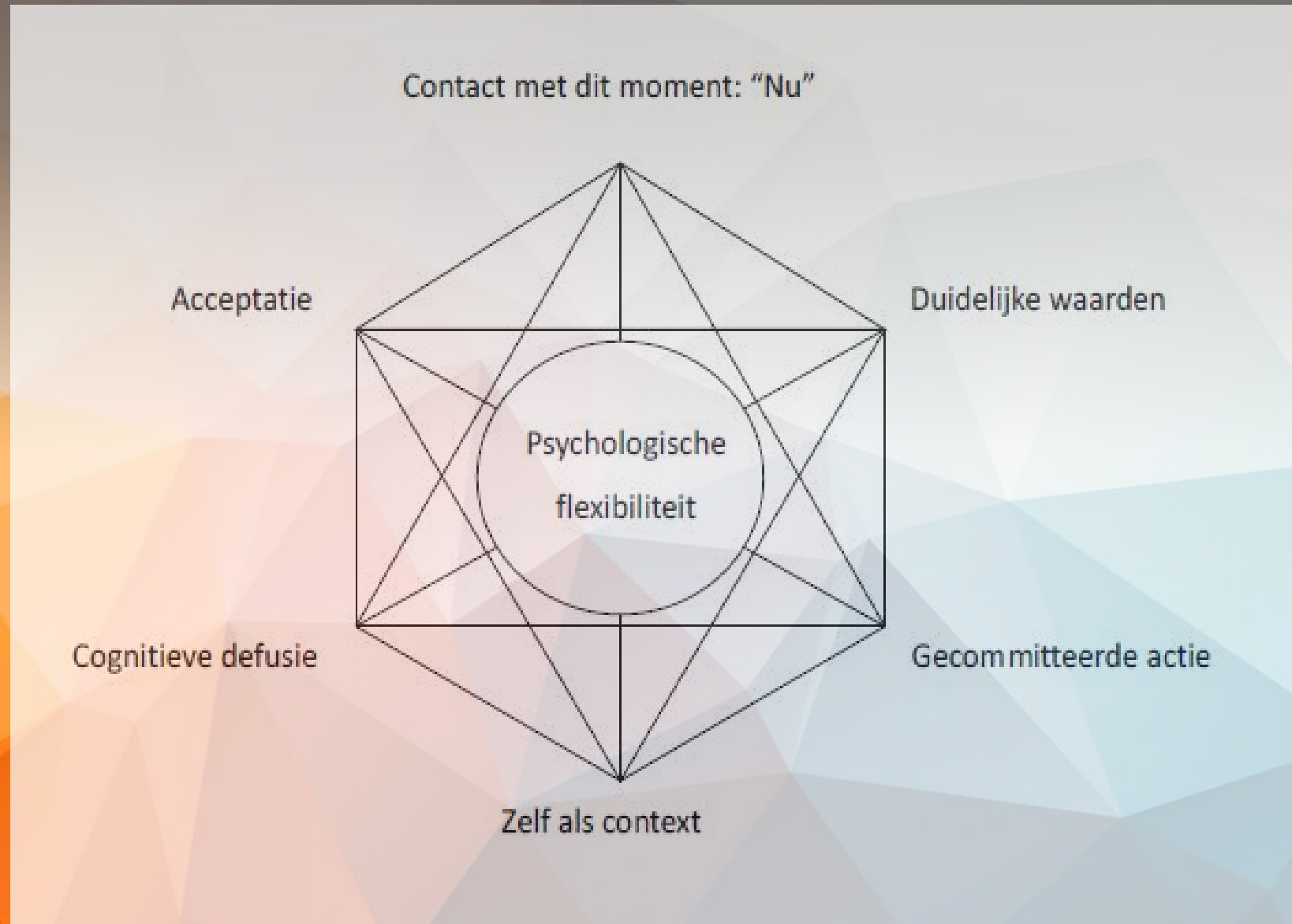


AFSLUITING



Zelfreflectie

WAT ZIJN EIGENLIJK JOUW KANSEN (VANUIT EEN ACT PERSPECTIEF)



WAT ZIJN EIGENLIJK JOUW KANSEN (VANUIT EEN ACT PERSPECTIEF)

Kun je zonder oordeel
ontdekken wat hier nu is?

Ben je bereid om je gehele
spectrum aan emoties te mogen
raadplegen?

Kun je die gedachten
kiezen die je het meeste
helpen?



Hoe gaan de mensen jou
herinneren?

Wat heb je daar voor invloed op?
En lukt dat ondanks alle weerstand?

Kun je ook het
schaakbord zijn i.p.v. de
witte of de zwarte
stukken?

HOE KUN JE JE VERDIEPEN IN ACT

- Lees erover – tips op de volgende slide
- Kijk naar de volgende TED Talk:
https://www.youtube.com/watch?v=o79_gmO5ppg
- Schrijf je in voor “ACT voor studieadviseurs” workshop bij de LVSA
- Stuur een mail naar andreas.galipo@ru.nl

WAT KUN JE LEZEN OVER ACT

Literatuur

Een paar goede en makkelijk leesbare (zelfhulp) boeken over ACT zijn:

- Russ Harris – The Happiness Trap (tip 1 =Engl. Pocket veel goedkoper en leest makkelijk, anders: NL versie:Valstrik van geluk, tip 2 = het e-book staat in ieder geval in de Radboud Bibliotheek gratis, misschien bij jullie ook?)
- Ernst Bohlmeijer – Voluit Leven (meerdere universiteiten baseren hun ACT groepen op het bijhorende protocol)
- Steven Hayes – Uit je hoofd in het leven

Een paar boeken voor de professionals geschreven die de moeite waard zijn

- Hayes S.C., Strosahl K.D. & Wilson K.G. (2006). *ACT, een experiëntiële weg naar gedragsverandering* (tweede editie van het originele ACT boek ofwel de “bijbel)
- Russ Harris – ACT in de praktijk (aanrader)
- Jason B. Luoma, Steven C. Hayes, Robyn D. Walser – Leer ACT
- Gijs Janssen & Tim Batink – Time to ACT
- Jacqueline A-Tjak – Acceptance & Commitment Therapy (Theorie en praktijk)

Een goed artikel over ACT (wel al wat ouder, maar een goede introductie en beschrijving voor iedereen die niet meteen een boek wil aanschaffen.

Hubert de Mey – ACT in opmars

Heb je toegang tot e-health programma's zoals “gezondeboel” – kijk ook hier gerust naar het aanbod

BEDANKT VOOR JULLIE
AANDACHT

