



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN

toelaten - toelaten -
toewijden - toewijden -
loslaten - loslaten -
ACT

ACT in kortdurend open groepsprogramma

- Programma van 6 weken
- Open groep (+/- 10 deelnemers)
- 10 ½ u (1u 45/ week)



Kelly Wilson



Ervaringsdeskundige

Pionier van ACT

Legt verband tussen ACT en AA-filosofie

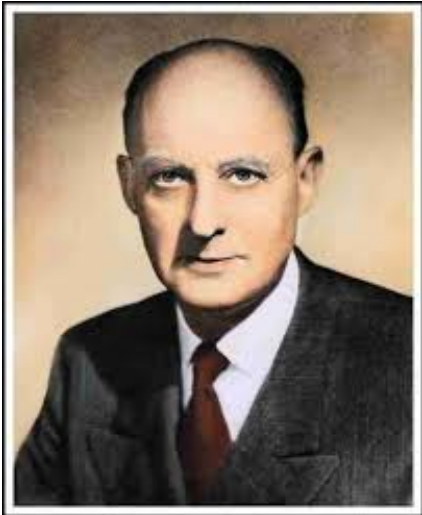
Inspiratiebron voor ontwenningprogramma

The Wisdom to Know The Difference

**An Acceptance & Commitment Therapy Workbook
for Overcoming Substance Abuse**

Sereniteitsgebed

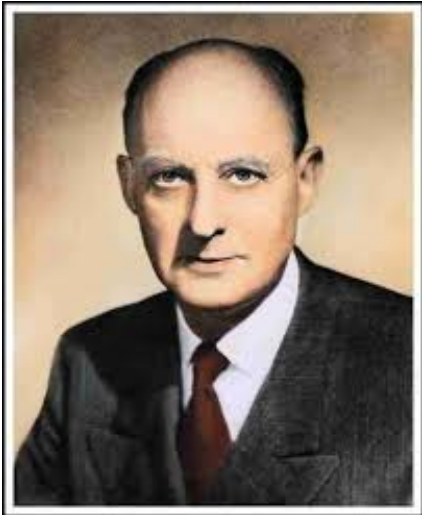
(Reinhold Niebuhr, 1940)



God, schenk mij de kalmte om te
aanvaarden wat ik niet kan
veranderen;
de moed om te veranderen wat ik
kan veranderen;
en de wijsheid om het verschil
hertussen te zien ...

Sereniteitsgebed

(Reinhold Niebuhr, 1940)



...

om één dag tegelijkertijd te leven;
om van één moment tegelijkertijd
te genieten;
om moeilijke tijden te accepteren
als het pad naar de vrede.

Geest van ACT

- Pijn/ moeilijke gevoelens maakt/ maken onvermijdelijk deel uit van een rijk leven
- Een rijk leven leiden =
 - de onvermijdelijke pijn/moeilijkheden er bijnemen
 - vaardigheden leren om met die onvermijdelijke pijn om te gaan én naar onze waarden te leven
 - onze onuitputtelijke capaciteit tot zingeving aanspreken (cfr. Viktor Frankl, “Man’s search for Meaning”)
 - flexibiliteit in denken en doen

ACT in kortdurend open groepsprogramma

- Geest van ACT in het programma
- Interesse opwekken voor ACT (→ voortgezette therapie)
- Idee van “training”
- “Wat doe/deed je al?”
- Geen ambitie voor volwaardig ACT-programma



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN

Contact met het "NU"

**Acceptatie en
bereidheid**

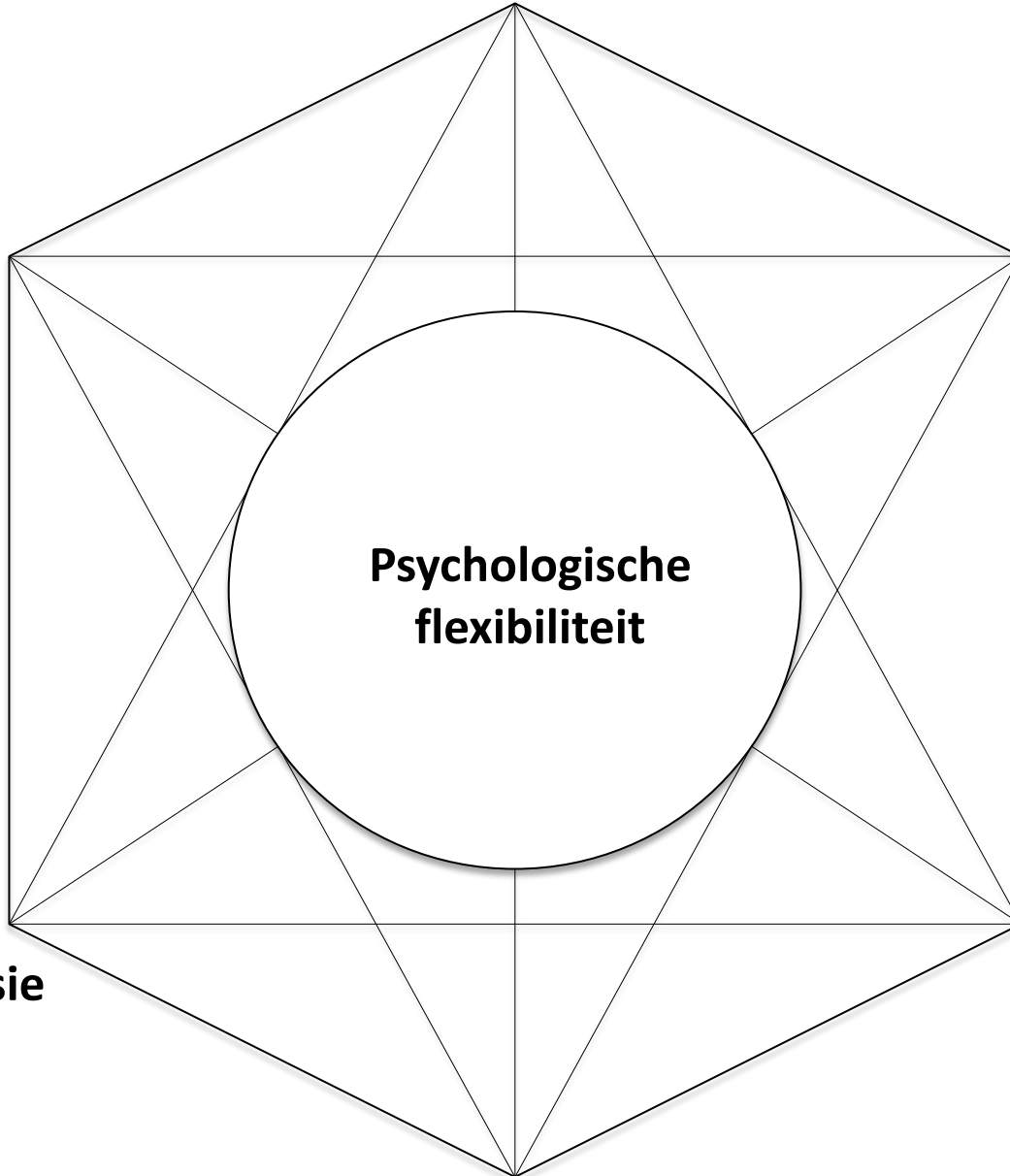
Waarden

**Psychologische
flexibiliteit**

Cognitieve defusie

**Toegewijde
actie**

Zelf als "Context"



Vast bordschema

Toelaten

Moeilijke
gevoelens

Loslaten

Gijzelende
gedachten

Toewijden

Waarden &
Doelen

Toelaten

- Lijst van gevoelens
- Opdracht:
 - “Hoe ga je gewoonlijk met deze gevoelens om?”
 - “Welk effect heeft dat?” (onmiddellijk, na een tijd)
- Klasseren: impulsief – controleren – toelaten
- “Wanneer is het je gelukt om een moeilijk gevoel toe te laten? Hoe heb je dat gedaan?”
- Metafoor: Drijfzand, ...

Loslaten

- Failliet van de waarheid (\leftrightarrow bruikbaarheid)
- Gijzelende gedachten (“zou moeten”, goede redenen, oordelen, focus op verleden of op toekomst, zelfbeeld...)
- Opdracht: Verslag met/ zonder “nooit, altijd, moet, kan niet, zou, zou niet, iedereen, niemand, juist, fout, fair, unfair, ...”
- “Welke gijzelende gedachte(n) heb je ooit in je leven kunnen loslaten?”
- Metafoor: Het dubbel beschreven blad

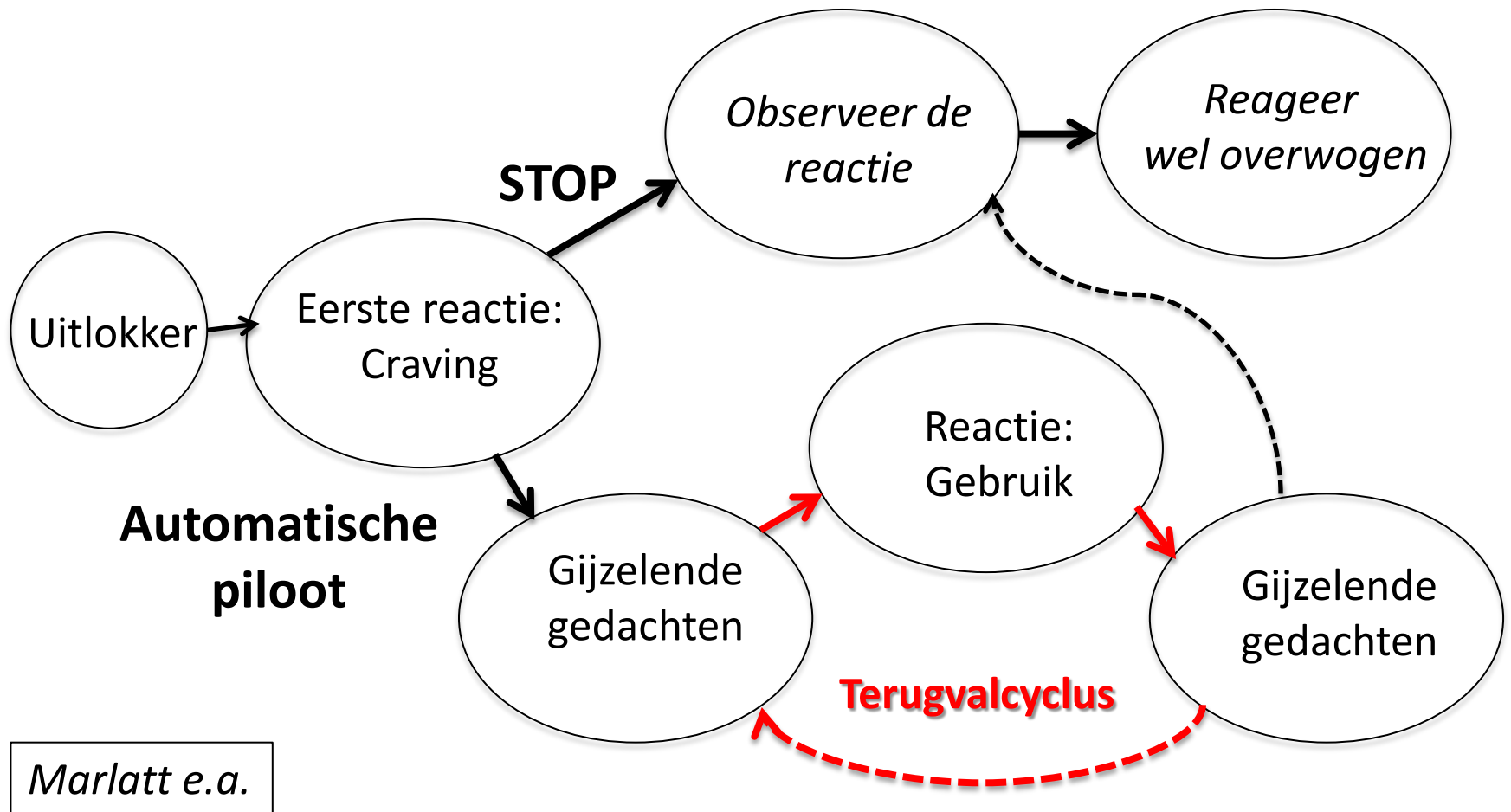
Toewijden

1. Waardenspel/ Waardenlijst
2. Zelfbeschrijving aan de hand van je waarden
3. Waardengebieden (zelfzorg, relaties, werk, vrije tijd)
4. Doelen: dodemansdoelen – abstracte doelen
– concrete ‘hier en nu’-doelen (SMART)
5. Toewijding:
“Wat ga je vandaag/ dit WE doen dat aansluit bij je waarden?”

SMART

Specifiek:	Een concreet omschreven doel met een resultaat voor ogen
Meetbaar:	Een resultaat dat je kunt “meten”
Ambitieux:	Een doel dat een waardevol verschil maakt
Realistisch:	Een haalbaar doel
Tijdgebonden:	Binnen een geplande termijn

Mindfulness



Mindfulness

- Korte oefeningen
- Concentreren op ademhaling
- Contact met het hier en nu
Metafoor van de SEGWAY
- Modus van het “Observerende zelf”
 - Metafoor van de BERG
 - Jezelf observeren met vriendelijke aandacht

Abstinentie op ACT-wijze

Kelly Wilson:

- De beslissing om volledig te stoppen is een persoonlijke beslissing.
- Er bestaat geen overtuigend bewijs dat pogingen om gecontroleerd te gebruiken gedoemd zijn om te mislukken.
- Van abstinentie ga je alvast niet dood.
- Als je denkt dat je terug gecontroleerd kunt gebruiken en het is je een hoop ellende waard het te ontdekken, probeer het dan.

Stimuluscontrole: vermijding?

- ACT schrijft nergens voor dat men moeilijkheden moet opzoeken
- Het is zinloos het lot te tarten
- Toegewijde actie is:
 - de gevreesde verleiding opmerken en kiezen om naar je waarden te leven
 - de eigen omgeving zo herschikken dat de verleiding niet nodeloos wordt opgeroepen
 - Op zoek gaan naar alternatieve activiteiten die aansluiten met wat je waardevol vindt



Herman Hacour
Therapicoördinator
Team Verslavingszorg