

# ACT eMagazine 2023



Uitgegeven door:  
ACT in Actie - Cursus & Opleiding



*"Between stimulus and  
response there is a  
space. In that space is  
our power to choose  
our response."*

*– Viktor Frankl*



## Welkom bij het ACT eMagazine 2023

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een transdiagnostische, evidence based therapievorm die volop in ontwikkeling is – en waar momenteel veel onderzoek naar wordt gedaan. Middels dit eMagazine nemen wij jullie graag mee in deze ontwikkelingen, zoals bijvoorbeeld het procesgericht werken met ACT. Ook informeren wij jullie over verschillende toepassingsgebieden van ACT, de stand van zaken op het vlak van wetenschappelijke evidentie en attenderen wij jullie op het vele gratis ACT-materiaal wat beschikbaar is. Tenslotte delen wij graag een aantal persoonlijke verhalen en blogs; in het kader van practice what you preach!

Deze nieuwe editie (inclusief nieuwe vormgeving) bevat meer dan 25 korte, toegankelijke artikelen waarbij we voor de volgende thematische onderverdeling hebben gekozen:

- *Algemeen: Verbreding & Verdieping*
- *Diagnostiek*
- *Wetenschap*
- *Toepassingsgebieden*
- *Gratis ACT-materiaal*
- *Persoonlijke verhalen & Blogs*

We hopen jullie middels dit gratis eMagazine te kunnen informeren *over*, en te kunnen enthousiasmeren *voor* deze mooie therapievorm!

Hartelijke groet,

Dr. Tim Batink, Redacteur & Hoofddocent ACT in Actie – Cursus & Opleiding

P.S. Voel je vrij om dit magazine door te sturen naar mogelijk geïnteresseerde collega's!



*Uitgegeven door:* ACT in Actie –  
Cursus en Opleiding

*Redacteur:* Tim Batink

*Design:* BDesign

Copyright  
© 2023, Tim Batink

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver. Hoewel dit magazine zorgvuldig is samengesteld, aanvaarden schrijver noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit magazine.

# INHOUD

## Algemeen

Wat is ACT?	4
Procesgericht werken met ACT: Aansluiten bij de Cliënt	5
Procesgericht werken met ACT bij Chronische Pijn	6
ACT & Zelf(beeld): Drie Lagen, Drie Perspectieven	7
Contextuele Schematherapie	8
Waar kan ik een ACT-therapeut vinden?	9

## Diagnostiek

De Flexibiliteits Index Test (FIT-60): Beschrijving, Gebruik & Aandachtspunten	12
Visuele weergave van Psychologische Flexibiliteit: Het Flexibiliteitsprofiel	13

## Wetenschap

ACT & Dialectische Gedragstherapie: Overeenkomsten en Verschillen	16
ACT bij Chronische Pijn: Wetenschappelijke Evidentie	17
Update Evidence Base voor ACT: Meer dan 900 RCT's	19

## Toepassingsgebieden

ACT & Preventie – Voorkomen is beter dan genezen?	22
ACT & Trauma	23
ACT & Partnerrelatietherapie: Betekenisvolle relaties	24
ACT in het arsenaal van de POH-GGZ	25
ACT bij Kanker	27

## 30 Gratis ACT-materiaal

31 ACT in één Oogopslag – Download nu de gratis ACT-poster
32 ACT-video's voor de Behandelpraktijk
33 De kracht van Metaforen – Inclusief 8 ACT-metaforen
35 Time to ACT! Gratis materiaal

## 36 Persoonlijke verhalen & Blogs

37 ACT op de Hippiemarkt in Ibiza (inclusief ACT-oefening)
39 Gedachten als Kauwgom – Nieuwe Defusie metafoor
40 Gelukkig ben je soms Ongelukkig
41 ACT en Chronische Ziekte: Wankelend Sprankelen
43 De Corona Klappen van het Leven : Een ACT-perspectief
45 Maken spullen je gelukkig? En hoe kan ACT je helpen met duurzaam geluk?
46 ACT-congres 2022 - Een terugblik

## 50 ACT in Actie Cursusaanbod

51 ACT-basiscursus
51 Online ACT-basiscursus
52 ACT-verdiepingscursus
52 Online ACT-verdiepingscursus
53 Specialisatiecursus ACT & Schematherapie
53 Specialisatiecursus ACT & Slapeloosheid
54 Specialisatiecursus ACT & Chronische Pijn
54 Premium Access: ACT in Actie - Academy
55 Meet the team!



# Algemeen

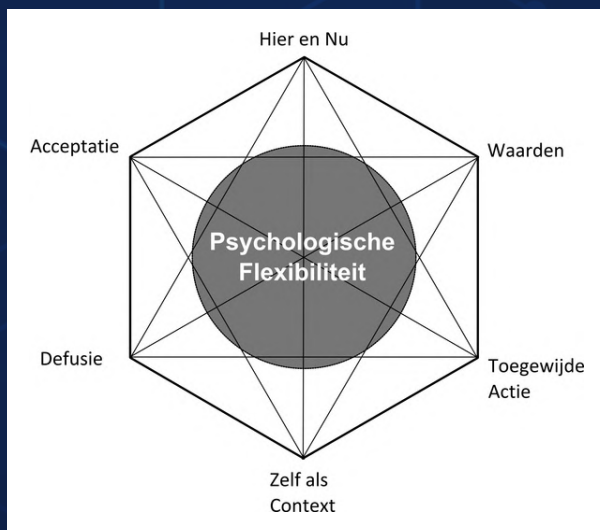




## Wat is ACT?

Door: Tim Batink

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Wilson & Strosahl). Dit is een derde generatie gedragstherapie die cliënten helpt om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die ze tegenkomen (Acceptance), zodat men kan blijven investeren in de dingen die ze écht belangrijk vinden (Commitment). ACT bestaat uit zes verschillende processen / vaardigheden, vaak uitgebeeld in de ACT-hexaflex:



**Acceptatie:** Ruimte maken voor vervelende ervaringen

**Defusie:** Afstand nemen van je gedachten

**Het Zelf:** Flexibel omgaan met je zelf(beeld)

**Hier en Nu:** Aandacht voor het Hier en Nu

**Waarden:** Stilstaan bij wat je echt belangrijk vindt

**Toegewijd Handelen:** Investeren in je waarden

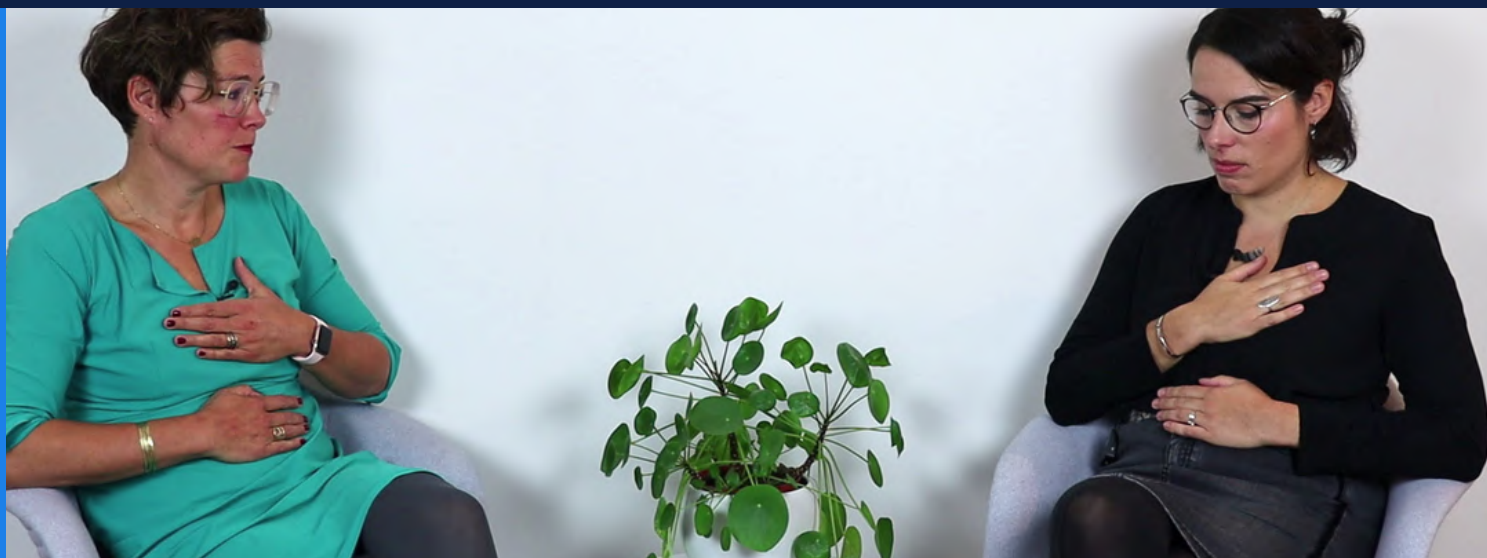
Deze ACT-vaardigheden zorgen er samen voor dat iemand psychologisch flexibeler wordt. Het doel van ACT is dus niet zozeer het reduceren van klachten, maar het ontwikkelen van persoonlijke veerkracht. Bij ACT wordt er veel gebruikt gemaakt van metaforen en oefeningen; men ontwikkelt zo op een ervaringsgerichte manier de verschillende ACT-vaardigheden.

### Werkt ACT?

ACT is erkend als evidence based therapy voor de depressieve-stoornis, verschillende angststoornissen, dwangstoornis, psychose en chronische pijn (APA, 2010). Tevens is ACT effectief gebleken bij het vergroten van het algemeen welzijn van een cliënt; er hoeft dus geen sprake te zijn van psychopathologie om baat te hebben bij deze therapievorm (Gloster et al, 2020).

### Meer over ACT?

Wilt u meer weten over ACT? Zie [hier](#) voor een korte video voor een toegankelijke introductie van ACT. Klik [hier](#) voor een uitgebreid introducerend artikel met betrekking tot ACT en het theoretische fundament van deze therapievorm.



## Procesgericht werken met ACT: Aansluiten bij de Cliënt

Door: Sascha Rasquin

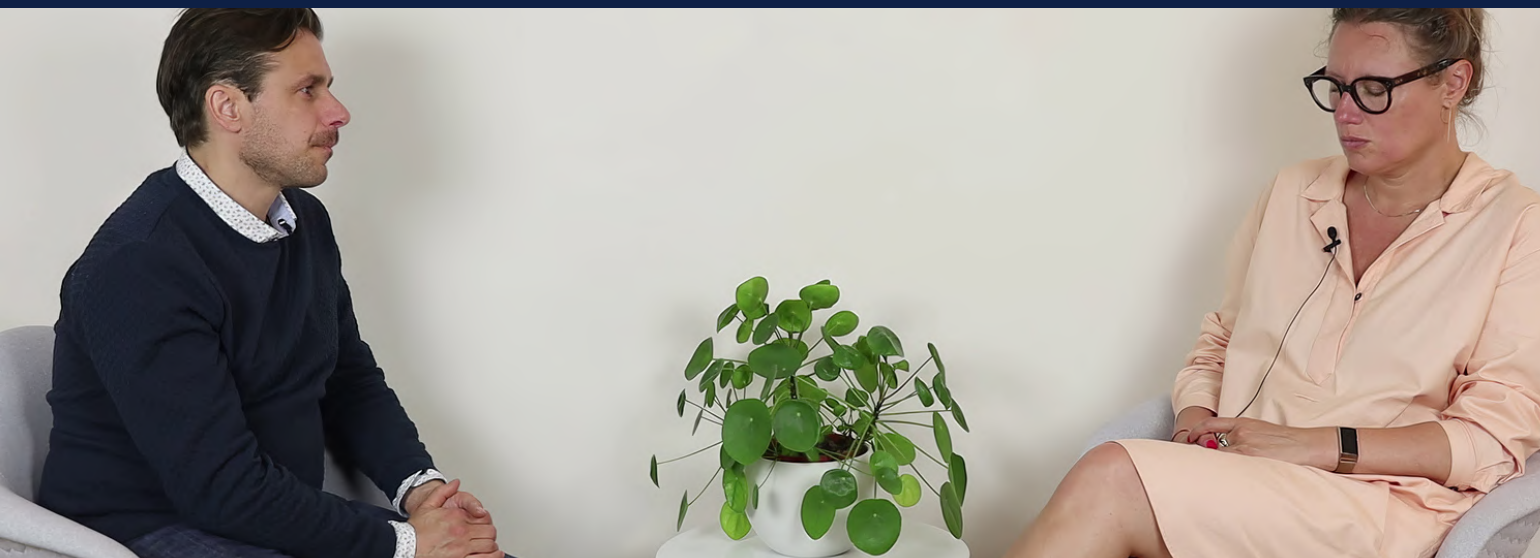
Het toepassen van een behandelprotocol is een belangrijke werkwijze binnen de psychologische setting. Echter, we weten ook dat 'one size fits all' niet van toepassing is in de dagelijkse praktijk van psychotherapie. Dus hierin mag de therapeut op zoek naar een evenwicht, tussen de werkwijze van het protocol en wat de cliënt op dit moment in de therapie (en breder, ook in diens leven) voor gedrag laat zien en mogelijk nodig zou kunnen hebben voor gedragsverandering.

De therapeut staat voor de opgave om stil te staan bij welke technieken hij/zij wil inzetten, uit te zoeken wat de functie van het gedrag van de cliënt is en na te gaan wat de cliënt bij hem/haar oproept. Het is zeker geen sinecure om deze drie-eenheid zoveel als mogelijk in balans te houden.

Centraal bij de procesgerichte benadering staat de aandacht voor wat er in het hier in nu in therapie gebeurt (bij de cliënt en bij jezelf als therapeut). Vanuit de signalen in het hier en nu, kiest een therapeut ervoor om vanuit een specifiek ACT-proces te interveniëren. Deze flexibele manier van werken met ACT, maakt het ook mogelijk om tijdens de behandelsessie te switchen van ACT-proces, als uit de signalen in de sessie blijkt dat een ander ACT-proces aandacht behoeft. De vraag 'wat zou nu voor deze cliënt kunnen werken?'; helpt om te kiezen voor een specifiek ACT-proces.

Onderstaand volgt een korte demonstratie (+/- 2 minuten) van deze procesgerichte aanpak door Dr. Sascha Rasquin (ACT in Actie docent en GZ-psycholoog).





## Procesgericht werken met ACT bij Chronische Pijn

Door: Roy Thewissen

“De behandeling van chronische pijn gaat over veel meer dan de pijn. ‘De mens in het verhaal van pijn’ staat centraal; niet de pijn!”

In deze gratis masterclass (60 minuten) neemt Dr. Roy Thewissen je in vogelvlucht mee in een procesgerichte benadering van een ACT behandeling van mensen met chronische pijn. Aan de hand van een casus laat hij zien hoe procesgericht werken met ACT er uit kan zien. Centraal in deze manier van werken met ACT is ‘het verhaal’ van de cliënt.

Het ontwikkelen van chronische (pijn)klachten heeft een grote negatieve impact om iemands leven en het verloop daarvan. We kijken niet alleen naar de directe impact van pijn en de gevolgen van hoe iemand ermee omgaat (het verhaal van pijn), doch ook naar de impact van pijn op diens identiteit of zelf-verhaal/beeld (de mens in het verhaal van pijn). Hierbij is de levensgeschiedenis (historische context) van de cliënt van groot belang in het zicht krijgen op de manier waarop pijn iemands leven impacteerd en hoe de cliënt ermee omgaat in de huidige context.







## ACT & Zelf(beeld): Drie Lagen, Drie Perspectieven

Door: Roy Thewissen

Binnen Acceptance and Commitment Therapy, wordt er ook aandacht besteed aan het thema identiteit middels het ACT-proces 'Zelf-als-Context'. Het zelf als context wordt door vele ACT therapeuten/trainers als een moeilijk concept ervaren. In deze gratis masterclass door ACT in Actie docent Dr. Roy Thewissen wordt het 'zelf-als-context' nauwkeurig onder de loep genomen.

In het eerste deel worden kort de drie 'Zelven' belicht, als basis van onze identiteit: het Zelf als content (zelfbeeld), het Zelf als proces (observeren) en tenslotte het Zelf als Context (zijn). Mensen worstelen vaak met deze buitenste laag – het zelfbeeld. Door te realiseren dat wij meer zijn dan ons zelfbeeld, ontstaat er ruimte om ook buiten dit beperkende keurslijf te kunnen denken en handelen.

In een tweede deel wordt deze 'Zelven' verhelderd aan de hand van inzichten uit de 'Relational Frame Theory' (RFT). Daarbij is het vertrekpunt dat wij de wereld beleven vanuit het Ik – Hier – Nu perspectief. Uit deze grondhouding zijn ook drie perspectiefwissels af te leiden, namelijk Persoon (Ik vs Ander), Plaats (Hier vs Daar) en Tijd (Nu vs Toen & Dan). Het kunnen wisselen van perspectief maakt ons psychologisch flexibeler en versterkt de andere vijf ACT-processen.

In het laatste deel van de masterclass wordt er een oefening aangeboden die steunt op principes gedestilleerd uit fundamenteel en toegepast RFT onderzoek. Deze masterclass beoogt je meer zicht te bieden op wat nu exact bedoeld wordt met de drie verschillende 'Zelven' die in het werken met ACT een centrale rol innemen.

Klik [hier](#) om de volledige masterclass te bekijken (duur: 1 uur & 20 minuten).

Onderstaand volgt tenslotte nog een lijst van ACT-metaforen & ACT-oefeningen die te gebruiken zijn in het kader van het Zelf als Context. Ook deze stellen wij graag gratis beschikbaar:

- Metafoor: De helikopterview (download)
- Oefening: Afstand nemen van jezelf (download)
- Oefening: Jouw ultieme profiel (download)
- Oefening: Maskerade (download)
- Oefening: Wie ben jij (download)
- Oefening: Omgaan met missers (download)
- Oefening: Levenslijn (download)
- Oefening: Jijzelf als documentaire (download)



## Contextuele Schematherapie

*Door: Marco Kleen & Sjoerd ter Dorsthorst*

Het Centrum voor Deeltijdbehandeling van GGz Drenthe is er voor mensen die vastlopen op meerdere levensgebieden, waarbij de problemen die ze ervaren vaak voortkomen vanuit een problematische interactie met belangrijke anderen. We gebruiken hiervoor Contextuele Schematherapie (CST). CST is een hybride combinatie tussen schematherapie en elementen uit Acceptance and Commitment Therapy (ACT), compassiegerichte en oplossingsgerichte therapie. Het belangrijkste verschil met 'klassieke' schematherapie is dat we niet primair focussen op het veranderen of bestrijden van nonadaptieve schema's, maar op het effectief leren leven met schema's. Conform de visie van ACT en RFT gaan we ervan uit dat het niet nodig en nuttig is om de inhoud van schema's te veranderen. Wat doen we dan wel?

In CST gebruiken we het schemamodel als narratief. Het geeft een rationale over hoe je bent geworden wie je bent en waarom schema's functioneel voor je waren als kind. Cognitieve fusie met dit narratief leidt tot regelgeleid gedrag (schemabevestiging genoemd in de schematherapie) en biedt daarmee een verklaring voor het blijven vastlopen in zichzelf herhalende gedragspatronen.

Het gevolg is dat de basisbehoeften waaraan in de leergeschiedenis tekort gedaan werd ook in het heden niet bevredigd worden. Dit leidt tot een leven vol experiëntiële vermijding en niet-waardengericht gedrag. Cliënten wordt geleerd op een psychologisch flexibele manier met dit narratief om te gaan. Dit gebeurt door te oefenen met alternatief, meer waardengericht gedrag, daarbij mindful omgaand met het schema dat de deelnemer zal blijven proberen over te halen om terug te vallen in regelgeleid gedrag. Cliënten leren om op compassievolle wijze te kijken naar hun geschiedenis, de functionaliteit die schema's hadden en de verleiding van schema's om oud vertrouwd regelgeleid gedrag te blijven vertonen. Ze worden ondersteund om de moed op te vatten om hun geschiedenis een andere, waarde(n)volle wending te geven door middel van schematherapeutische en ACT technieken en inzichten vanuit de oplossingsgerichte therapie.

Binnen de behandeling bestaat veel aandacht voor schemamodi waarbij onze aanpak niet verschilt van klassieke schematherapie, deze aanpak is al congruent met ACT.

Een tweede verschil met klassieke schematherapie is gelegen in de theoretische rol van de modus Gezonde Volwassene en de rol van het ACT proces Zelf als Context. Daar waar de Gezonde Volwassene bij klassieke schematherapie 'slechts' een modus is, wordt de Gezonde Volwassene binnen contextuele schematherapie gezien als een min of meer aangeleerde vervanger voor het niet aangeleerd hebben gekregen van een Zelf als Context.

Het idee is dat de opvoeders van onze cliënten niet in staat zijn geweest om op adequate wijze het kind geleerd te hebben om te IKken: het adequaat handelen vanuit een 'ik' als resultaat van consequent belonen van het handelen vanuit een 'ik'. Dit leert een kind gedurende talloze interacties met een veilige, stabiele opvoeder. Hierdoor leert het kind onderscheid te maken tussen het observerend zelf en datgene wat het meemaakt buiten zichzelf. Verstoringen in dat leerproces kunnen plaatsvinden wanneer de opvoeders zelf problemen ervaren waardoor hun belangen groter waren die dan die van het kind. Dit kan gebeuren in geval van misbruik, geweld, bedreiging, dreiging met verlaten, verwaarlozing of pure afwezigheid, of welke andere schending van basisbehoeften van het kind dan ook. Deze verstoring in het IKken leidt tot een overmatige aandacht voor de buitenwereld, die per definitie instabiel en continu veranderlijk is, in combinatie met een chronisch tekort aan aandacht voor de binnenwereld. Voor het bepalen wat men wil in het leven, en dus ook voor het bepalen van bijvoorbeeld behandel-doelen, is het nodig te weten waar men heen wil vanuit een zekere positie. Dit is niet goed mogelijk wanneer men niet aangeleerd heeft die positie in te nemen.

In de behandeling staat het leren IKken centraal, zonder dat dit als zodanig benoemd wordt. We leren cliënten IKken door een consequente, warme en compassievolle aandacht voor de eigen innerlijke beleving en basisbehoeften en een impliciete graduele training waarin mensen aanleren om dit zelf te gaan doen. We maken daarbij actief gebruik van de modus van de Gezonde Volwassene, die je de schematherapeutische versie van het ACT concept Zelf als Context zou kunnen noemen.

*"Leren IKken  
als basis voor  
de Gezonde  
Volwassene."*



## Waar kan ik een ACT-therapeut vinden?

Door: Tim Batink

Met enige regelmaat krijgen wij de vraag van hulpverleners (alook van cliënten) waar ze een ACT-therapeut in de regio kunnen vinden. Op de website van de ACT-vereniging (ACBS BeNe) staat een mooi overzicht van ACT-hulpverleners in Nederland en België. Je kunt per provincie een overzicht krijgen van beschikbare ACT-hulpverleners.

Tevens kun je filteren op doelgroep (kinderen, jongeren, volwassenen) alook op behandelvorm (individuele begeleiding & groepsbegeleiding). Tenslotte kun je naast het filteren op ACT-hulpverleners ook filteren op ACT-supervisors in de regio.

Klik [hier](#) voor het ledenoverzicht van ACT-hulpverleners of ga naar deze link:  
<https://www.acbsbene.com/ledenoverzicht/>

Het is daarbij wel belangrijk te realiseren dat ACT-therapeut geen beschermd titel is. Daarom is het van belang om bij de therapeuten in het ledenoverzicht te kijken naar de gevolgde scholing, alook het basisberoep van de betreffende behandelaar (Psycholoog, GZ-Psycholoog, Psychotherapeut, Klinisch Psycholoog, etc).

Vergoedingen van de behandeltrajecten hangen ook af van het basisberoep van de professional en of ze werkzaam zijn voor een instelling of via een eigen praktijk. Via een eigen praktijk, is een BIG-registratie nodig voor een volledige vergoeding (soms wordt er een deel vergoed vanuit de aanvullende verzekeringen bij niet BIG-geregistreerde beroepen).

Ben jij zelf geschoold in ACT, maar sta jij nog niet vermeld als ACT-hulpverlener op de website van de ACBS BeNe? Waarschijnlijk komt dat, omdat je nog geen lid bent van de vereniging. Lid worden kan al vanaf 15,- euro. Naast vermelding als ACT-therapeut, krijg je toegang tot het ledendeel van de website (met gratis ACT-materiaal!)



# **Diagnostiek**



# FLEXIBILITEITS INDEX TEST (FIT-60)

Ontwikkeld door Tim Batink, Gijs Jansen & Hubert de Mey (Batink et al, 2012 & Batink et al, 2015).

**Doel:**

- In kaart brengen met psychologische flexibiliteit, alsook de onderliggende ACT-processen.
- Bruikbaar op behandelplan te bepalen & behandelprogressie te monitoren.
- Ook inzetbaar bij assessment van mindfulness, coping, kwaliteit van leven en psychologisch welbevinden.

**Doelgroep:**

Volwassenen: 18-75 jaar (al zijn er vanaf 15 jaar ook positieve ervaringen opgedaan).

**Afname:**

Invullen duurt +/- 15 minuten (zelfstandig).



## De Flexibiliteits Index Test (FIT-60): Beschrijving, Gebruik & Aandachtspunten

Door: Tim Batink

De Flexibiliteits Index Test (FIT-60) is een zelfrapportage-vragenlijst die zowel de psychologische flexibiliteit van een persoon, alsook de onderliggende zes verschillende ACT-processen (Acceptatie, Defusie, Zelf als Context, Aandacht voor Hier en Nu, Waarden & Toegewijd Handelen) in kaart kan brengen (Batink, T., Jansen, G. & De Mey, H.R.A, 2012). De FIT-60 is goed te gebruiken als instrument waarmee bij aanvang van de behandeling de richting van een ACT-behandeltraject kan worden bepaald.

Tevens is het instrument goed inzetbaar om de vorderingen van een ACT-therapie/training te monitoren. De FIT-60 lijkt ook buiten de derde generatie gedragstherapie van meerwaarde te zijn als transdiagnostisch meetinstrument, aangezien deze ook kan worden gebruikt als een maat voor coping (afleiding, vermijding, piekeren) en als een maat voor kwaliteit van leven (waarden en toegewijd handelen). Tenslotte is de FIT-60 gratis te gebruiken.

Onlangs heb ik (Tim) een korte video opgenomen waarbij ik de FIT-60 kort introduceer en tips en tricks geef over het gebruik ervan in de klinische praktijk. De video is als volgt opgezet: Na een beknopte beschrijving van de opzet van de FIT-60, wordt er stilgestaan bij de psychometrische kwaliteiten van de Flexibiliteits Index Test. Vervolgens wordt er stilgestaan bij de vier beschikbare normgroepen, waarna er zal worden ingezoomd op de scoring, interpretatie en rapportage\*. Tenslotte zal er worden stilgestaan bij een aantal punten van aandacht bij het gebruik van de FIT-60. Deze video is [hier](#) te bekijken.

*\*Recentelijk is er een nieuw scoreformulier beschikbaar gekomen voor de FIT-60, welke zorgt voor nieuwe mogelijkheden omtrent de visuele weergave van de scores! In deze post kun je hier meer informatie over vinden.*

**FIT-60 – Online versie:**

Er is een online versie van de FIT-60 beschikbaar. Na het online invullen zal er automatisch een scoring worden getoond. Deze scores kunnen vervolgens worden geïnterpreteerd door deze met de normgroep te vergelijken die het meest overeenkomt met de betreffende deelnemers.

- **Start Nederlandse versie FIT-60**
- **Start Engelse versie FIT-60** (nog niet gevalideerd)

**FIT-60 – Downloads:**

Onderstaand volgen tenslotte de verschillende downloads van de FIT-60. Dit betreft zowel de vragenlijst zelf (PDF), het nieuwe scoreformulier (Excel), de gebruikershandleiding (PDF), alsook de publicaties die zijn verschenen aangaande de FIT-60 (PDF).

- **Flexibiliteits Index Test (FIT-60)**
- **Scoreformulier FIT-60 2.1** (2023)
- **Gebruikershandleiding FIT-60**
- **Samenvatting kennis FIT-60** (Anno 2020)
- **Introducerend artikel FIT-60** (GZ-Psychologie)
- **Verdiepend artikel FIT-60** (Tijdschrift voor Gedragstherapie)
- **Overzichtsartikel ACT-vragenlijsten** (Tijdschrift voor Psychiatrie)

Vragen over de FIT-60? Mail naar [info@actinactie.nl](mailto:info@actinactie.nl)



## Visuele weergave van Psychologische Flexibiliteit: Het Flexibiliteitsprofiel

Door: Tim Batink

De Flexibiliteits Index Test (FIT-60) is een zelfrapportage-vragenlijst die zowel de zes verschillende ACT-processen (Acceptatie, Defusie, Zelf als Context, Aandacht voor Hier en Nu, Waarden & Toegewijd Handelen) in kaart kan brengen, alsook uitspraken kan doen over de overkoepelende Psychologische Flexibiliteit (Batink, T., Jansen, G. & De Mey, H.R.A., 2012).

De scores van de FIT-60 kunnen vervolgens grafisch worden weergegeven in een hexaflex: het flexibiliteitsprofiel. Tot recent kon dit flexibiliteitsprofiel echter alleen handmatig worden ingetekend op het geprinte scoreformulier van de FIT-60. Afgelopen jaren hebben we meermaals de vraag gekregen of er geen tool beschikbaar was om dit flexibiliteitsprofiel automatisch te genereren. Een goeie vraag, waarbij we helaas steeds nee als antwoord moesten geven.

Daar komt nu eindelijk verandering in! Ter ere van het 10-jarig jubileum van de FIT-60 hebben we een nieuw Excel scoreformulier ontwikkeld die niet alleen automatisch de scores berekend voor de FIT-60, maar ook automatisch het flexibiliteitsprofiel genereert. Het is zelfs mogelijk om twee metingen (bijvoorbeeld een voor- en nameting) tegelijk weer te geven middels de scorevergelijker! In [deze video](#) lopen wij graag even de nieuwe functies van het herziene FIT-60 scoreformulier met jullie door (2 minuten).

Het nieuwe ACT-scoreformulier is gratis te downloaden van de ACT in Actie – website. Om het jullie makkelijk te maken, hebben we echter de downloads even op een rijtje gezet:

- [Scoreformulier FIT-60 2.1](#) (2023)
- [Flexibiliteits Index Test \(FIT-60\)](#)

Wij hopen dat de FIT-60, alsook het nieuwe scoreformulier van pas gaat komen tijdens jullie toekomstige ACT-trajecten!





# Wetenschap





## ACT & Dialectische Gedragstherapie – Overeenkomsten en Verschillen

Door: Tim Batink

Zowel Acceptance and Commitment Therapie (ACT) als de Dialectische Gedragstherapie (DGT) zijn therapieën die vallen onder de noemer van de derde generatie gedragstherapieën. Onlangs is er een interessant artikel van Ruork en collega's (2022) verschenen waar deze twee therapievormen met elkaar worden vergeleken. Daarbij wordt er zowel stilgestaan bij de overeenkomsten tussen deze twee vormen van derde generatie gedragstherapie, alsook de duidelijke verschillen. In deze blog delen we graag de highlights van het artikel.

### ACT & DGT: Overeenkomsten

- ACT als DGT zijn contextueel gebaseerde gedragstherapieën – beide gaan ervanuit dat gedrag het beste kan worden begrepen in de context waarin deze plaats vindt. Er wordt bij beiden dus gekeken wat vooraf ging aan het gedrag (antecedent), alsook wat het gevolg is van het gedrag (consequent). Beide therapieën focussen ook op gedragsverandering, waarbij effectief gedrag wordt gedefinieerd als gedrag dat bijdraagt aan een waarde(n)vol leven.
- Negatieve ervaringen zijn een normaal onderdeel is van het menselijk leven en onze neiging om deze ervaringen te vermijden leidt tot extra problemen / lijdensdruk. Beide therapieën bieden dan ook handvatten om je op een gezonde manier te leren verhouden tot deze negatieve ervaringen.
- Beide therapievormen zijn gebaseerd op een aantal basisprincipes, welke flexibel kunnen worden gehanteerd om de behandelsessies vorm te geven (geen sessie voor sessie behandelprotocol, zoals bij veel CGT-behandelingen).

### ACT & DGT: Verschillen

- DGT is oorspronkelijk ontwikkeld voor suïcidale cliënten – en derhalve veel ingezet bij borderline persoonlijkheidsproblematiek (met als primaire doel het reduceren van het suïcidale gedrag). ACT is ontwikkeld als een transdiagnostische interventie, die breed inzetbaar was (en dus niet ontwikkeld met focus op één specifieke doelgroep). Het doel van ACT is ook niet zozeer klachtreductie, maar het ontwikkelen van de psychologische flexibiliteit. Daarbij is er aandacht voor het omgaan met interne obstakels, alsook aandacht voor betekenisverlening – in de vorm van het verhelderen van de waarden van de cliënt.
- Er worden andere modellen gebruikt waarvan de ontwikkeling van psychologische problemen worden verklaard. De DGT gebruikt hier het biosociale model van emotiedysregulatie, waarbij er vanuit wordt gegaan van een biologische kwetsbaarheid (vb temperament) en een invaliderende sociale omgeving. De Relational Frame Theory (RFT) wordt gebruikt als verklarend model bij ACT, waarbij ons vermogen tot het gebruik van taal wordt gezien als katalysator voor ons leersysteem – waarbij helaas ook negatieve bijeffecten zijn, namelijk het verstrikt raken in deze taal (met als gevolg het in het hoofd zitten, alsook door interne regels de neiging hebben negatieve ervaringen in onze binnenwereld te willen vermijden).

- Er worden andere werkzame mechanismen van de interventies verondersteld. Bij de DGT wordt ervanuit gegaan dat emotie-regulatie het kern-mechanisme is van de therapie. Bij ACT wordt ervanuit gegaan dat de het vergroten van de psychologische flexibiliteit middels de zes verschillende ACT-processen het werkzame mechanisme van ACT is.
- Bij DGT wordt er een vaste opzet gehanteerd voor de behandeling en dienen er tijdens een behandelingsessie een aantal voorgedefiniëerde elementen aan bod te komen waardoor het snel een format krijgt van een training (inclusief vaste tijdsduur). Bij ACT zijn er geen specifieke elementen die tijdens de behandelingsessie aan bod moeten komen, noch vaste behandelonderdelen of volgorde die moet worden gevolgd tijdens de behandeling.

### **Waarom is dit relevant? Gepersonaliseerde indicatiestelling!**

ACT en DGT hebben dus een aantal overeenkomsten, alsook een aantal onderdelen waar ze duidelijk verschillen van elkaar. Kennis over deze overlap alsook de onderscheidende elementen kan bruikbaar zijn bij het proces van de meer gepersonaliseerde indicatiestelling. Heeft iemand de neiging zijn negatieve gedachten en emoties uit de weg te gaan (experientiële vermijding), of zijn er problemen op het vlak van zingeving – dan zou ACT een passende behandelindicatie kunnen zijn. Zijn er beperkingen in het hanteren van deze negatieve emoties (met name op het vlak van uitageren), dan zou DGT een meer passende indicatie kunnen zijn.

*Bron: Ruork, A. K., Finkelstein, J., McLean, C. L., & Rizvi, S. L. (2022). Dialectical Behavior Therapy and Acceptance and Commitment Therapy: Areas of Overlap and Distinction. Journal of Contemporary Psychotherapy. <https://doi.org/10.1007/s10879-022-09550-x>*



## ACT bij Chronische Pijn – Wetenschappelijke Evidentie

Door: Roy Thewissen

Jongstleden beveelt het Brits National Institute for Health and Care Excellence (NICE) zowel ACT als CGT aan voor de behandeling van chronische pijn (**Managing chronic pain**). De Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) noemt ACT als een empirisch ondersteunde behandeling ("met matige zekerheid") voor het verminderen van functionele beperkingen bij kinderen en adolescenten met chronische pijn. Ze sluiten aan bij de erkenning van de **Society of Clinical Psychology Division 12 (APA)** die de wetenschappelijke evidentie van ACT bij chronische pijn beoordeelde als sterk (Strong research support; Criteria: Chambless et al., 1998). In België beveelt, zowel de Evidence based Practice (EBP, **Aanpak van chronische pijn in de eerste lijn (2017)**), als ook de Federale overheidsdienst van Volksgezondheid, ACT en CGT aan als psychologische behandeling van chronische pijn (**Pijn rapport studie (2011)**). In Nederland vinden we ACT & CGT terug in de behandelrichtlijnen van de Nederlandse huisartsenvereniging (NHG, **Standaard pijn 2018**).

Deze erkenning en aanbevelingen zijn gebaseerd op het vele onderzoek dat uitgevoerd is naar de effectiviteit van ACT & CGT bij deze doelgroep. Er zijn verschillende meta-analyses en reviews verschenen waar men de resultaten van gecontroleerde onderzoeken (i.e. RCT's) heeft samengenomen en beoordeeld. Veelal wordt er in deze onderzoeken gekeken naar verschillende uitkomstmaten.

Eenzijds als ACT leidt tot veranderingen in ervaren pijn en de relatie tot de pijnklachten (e.g. acceptatie) en anderzijds als er veranderingen optreden ten aanzien van het psychologisch, sociaal en lichamelijk functioneren. Er wordt dikwijls ook nog gekeken naar bijkomende klachten zoals angst, depressie en kwaliteit van leven.

Hann & McCracken (2014) deden een systematische review van studies die de effectiviteit onderzochten van ACT bij chronische pijn in vergelijking met inactieve controlecondities (wachtlister, pijnmanagement, standaard behandeling). In het algemeen vonden ze een vermindering van pijnintensiteit en ernst, een verbetering van het algemeen, doch meestal lichamelijk functioneren, en een vermindering van emotioneel lijden.

Recentelijk, deden Kang en collega's (2019) een meta-analyse en lieten zien dat mensen die een ACT behandeling volgden minder last hadden van pijn, angst en depressieve klachten, men de pijn beter kon accepteren en de kwaliteit van hun leven verbeterde. Hierbij valt op dat pijn acceptatie en kwaliteit van leven sterkere effecten vertoonden dan de andere maten. Ook vonden ze dat ACT de weerstand voor het doen van een psychologische behandeling verminderde.

Een meer kritische meta-analyse met striktere criteria ('Cochrane' database) van Williams en collega's (2020) keken naar verschillende psychologische therapieën (CGT, GT en ACT) bij chronische pijn (hoofdpijn uitgezonderd). Ze keken hierbij enkel naar effecten op pijn intensiteit, fysieke beperking en emotioneel lijden. Men concludeerde dat ACT in vergelijking tot actieve controles nog weinig solide evidentie laat zien op de genoemde maten. Echter dient hierbij opgemerkt te worden dat men maar 5 studies heeft kunnen includeren (in vergelijking met 59 studies voor CGT, welke al veel langer onderzocht wordt). Ook bij CGT vindt men enkel gemiddelde tot lage effecten. Men heeft zich ook enkel gericht op symptoom uitkomstmaten (pijn, fysieke beperking en emotioneel lijden) en niet op hoe men hier meer adequaat mee kan omgaan (e.g. uitkomstmaten in psychologische flexibiliteit).

Uit deze studies kan men concluderen dat ACT net als CGT een beloftevolle behandelvorm is voor mensen met chronische pijn. Doch ook dat er veel ruimte is voor verbetering. Chronische pijn, zeker als er sprake is van comorbiditeit van andere lichamelijke en psychosociale problematiek, is een moeilijk te behandelen aandoening. Niet in het minst omdat het chronische aandoening betreft en er een grote impact is op alle belangrijke levensgebieden met een sterk verlaagde kwaliteit van leven specifiek voor deze populatie, e.g. Hadi et al, 2019). Men dient in de verdere ontwikkeling van ACT bij chronische pijn meer rekening te houden met de impact van pijn op iemands levensverhaal en het verloop ervan. Onderzoek dient onder beter gecontroleerde omstandigheden gebeuren op basis van de meest stringente onderzoekscriteria en dient zich vooral ook te richten op uitkomstmaten die recht doen aan de mens die een leven lang dient te leven met pijn (e.g. psychologische flexibiliteit, veerkracht, positieve psychologie,...).

De hoogste tijd voor meer aandacht voor de mens in het verhaal van pijn!

*"Aandacht voor de mens achter de pijn – en deze helpen om niet meer de oude zelf te hoeven zijn."*



## Update Evidence Base voor ACT – Meer dan 1000 RCT's!

Door: Tim Batink

En op de valreep in 2022, nog een ongelofelijke mijlpaal voor de Evidence Base voor Acceptance and Commitment Therapy (ACT); de magische grens van 1000 gepubliceerde Randomized Controlled Trials is overschreden! Klik [hier](#) voor het volledige overzicht van de uitgevoerde ACT-RCT's.

Gezien het grote aantal studies kunnen meta-analyses en reviews ons helpen om overzicht en inzicht te krijgen in de onderzoeksresultaten aangaande de effectiviteit van ACT (deze bundelen de resultaten uit de verschillende RCT's). Echter ook het aantal meta-analyses en reviews beginnen ook aardig op te lopen; op moment van schrijven zijn er reeds meer dan 400 gepubliceerd (**bron: ACBS**) waardoor het opnieuw lastig werd het overzicht te behouden van de huidige evidence base. Gloster en collega's (Gloster et al., 2020) hebben een uitgebreide review geschreven waarin al deze meta-analyses werden gebundeld tot een overzichtelijk geheel (een soort meta-meta-analyse). Hiernaast volgen de conclusies uit deze overstijgende review\*:

Uit meerdere meta-analyses blijkt dat ACT een effectieve behandeling voor de volgende doelgroepen:

- Depressie
- Angst
- Verslaving
- Chronische pijn

Tevens blijkt ACT een effectieve behandeling voor de volgende doelgroepen (één meta-analyse per groep):

- Stress
- Eetstoornissen
- Somatische Klachten
- Fysieke Aandoeningen

ACT blijkt eveneens een effectieve interventie bij transdiagnostische groepen (denk een meerdere overlappende / comorbide stoornissen). Ook blijkt ACT effectief in het vergroten van de kwaliteit van leven, alsook van psychologische flexibiliteit.

\*Voor de meest actuele stand van zaken aangaande evidentie van ACT voor specifieke aandoeningen, wordt aangeraden om via PubMed de meest recente meta-analyse / review op te zoeken.



# **Toepassingsgebieden**



## Geestelijke Gezondheid: Twee Continuamodellen



Bron: Keyes, 2005

## ACT & Preventie – Voorkomen is beter dan genezen?

Door: Tim Batink

Alweer ruim een maand geleden vond het congres voor Klinisch Psychologen en Klinisch Neuropsychologen plaats in de Jaarbeurs in Utrecht. Dit jaar stond het congres in het teken van het thema van Preventie, met als prikkelende ondertitel: "Voorkomen is beter dan Genezen". Op uitnodiging heb ik daar een lezing mogen verzorgen over ACT & Preventie.

Daarbij was het echter noodzakelijk om eerst stil te staan bij wat er precies wordt bedoeld met preventie, wat proberen we te voorkomen? Proberen we ziekte te voorkomen? Wat is dan ziek en wat is normaal? Is het de DSM-5 die dit bepaalt? Als 25% van de mensen in Nederland op jaarbasis voldoet aan een stoornis volgens deze DSM, kan er dan nog wel worden gesproken van abnormaal? Is het überhaupt wel te voorkomen dat je met periodes last hebt van (psychische) klachten? Is dit niet gewoon onderdeel van het mens zijn?

Wellicht is het doel van preventie niet zozeer het voorkomen van ziekte, maar het bevorderen van de geestelijke gezondheid. Echter daarbij kom je weer bij de vraag uit, wat wordt er dan precies bedoeld met deze geestelijke gezondheid? Geestelijke gezondheid lijkt vaak te worden gedefinieerd als één continuüm, van geestelijk ziek (veel psychopathologie) naar geestelijk welbevinden (afwezigheid van psychopathologie). Het is echter de vraag, of dit inderdaad twee polen zijn binnen één continuüm – of dat klachten en welbevinden wellicht toch twee verschillende aspecten zijn van geestelijke gezondheid.

It onderzoek van Keyes (2005) blijkt dat psychopathologie en welbevinden inderdaad twee losse dimensionele aspecten zijn, die met elkaar in verbinding staan maar niet geheel samenvallen (het twee continuamodellen, zie bovenstaande afbeelding).

Dit heeft belangrijke implicaties voor de focus van onze preventie. Hieruit blijkt namelijk dat als je alleen zou richten op de psychopathologie, dat nog niet hoeft te betekenen dat het welbevinden (of simpeler gezegd, geluk) van deze persoon ook daadwerkelijk toeneemt. Naast focus op de klachten is er dus ook expliciete aandacht nodig voor welbevinden.

Acceptance and Commitment Therapie is een transdiagnostische therapievorm die zich zowel richt op de klachten, als op het welbevinden van de mens. Vanuit het Acceptance onderdeel krijgen mensen handvatten om zich te verhouden tot hun klachten. Daarbij wordt er onderscheid gemaakt tussen wat er veranderbaar is (gedrag) alsook waar men geen directe controle over heeft (gedachten & gevoelens). Het Commitment onderdeel helpt mensen vervolgens om stil te staan bij datgene wat echt belangrijk is voor deze persoon (los van de klachten) – de persoonlijke waarden. Vervolgens wordt men uitgenodigd weer actief te gaan investeren in deze waarden. Kort samengevat zou het credo van ACT in de preventieve context dan ook de volgende kunnen zijn: Verander wat je kunt veranderen, Accepteer wat je niet kunt veranderen en Leef naar je Waarden!

Gezien ACT zicht richt op beide aspecten van de geestelijke gezondheid, is ACT ook goed inzetbaar in de preventieve context. Daarbij kun je denken aan het vergroten van algemeen welzijn van groepen, maar ook meer specifiek bij ouderschap, adolescenten, onderwijs, werk(stress), ouderen, medische zorg (etc). Daarbij moet wel gezegd worden dat de onderzoeken op dit vlak nog beperkt zijn – dus dat enige bescheidenheid over de effectiviteit op zijn plaats is. Echter er is duidelijk potentie voor de toepassing van ACT binnen de preventieve context!





## ACT & Trauma

Door: Michaela Schok

Acceptance and Commitment Therapie (ACT) richt zich op het versterken van psychologische flexibiliteit (Harris, 2021). Na het meemaken van trauma kunnen Intrusies en vermijdingsreactie leiden tot psychologische inflexibiliteit als ook posttraumatische stressklachten. In principe zijn herbeleven en vermijding normale reacties op abnormale omstandigheden en kunnen gezien worden als processen van zingeving.

Existential ACT met focus op zingeving na trauma gaat in op een procesgerichte benadering van zingeving na traumatische en/of ingrijpende levenservaringen door o.a. oorlog, geweld, mishandeling, verlies en rouw. Op basis van existential ACT wordt gewerkt aan herstel van vertrouwen door (lichaams)bewustwording van het zelf-in-context (venster van mogelijkheden) en het verbinden van verleden, heden en toekomst na trauma (creëren van een narratief). Zingeving richt zich vooral op het versterken van zelfbewustzijn in context en werken met waardengerichte acties (keuzepunt – klik [hier](#) voor een informatief filmpje).

Sinds kort biedt ACTFLIX deze masterclass aan door Dr. Michaela Schok (psycholoog, coach en onderzoeker). De masterclass gaat in op de wetenschappelijke evidentie van ACT en trauma in combinatie met ervaringsgerichte oefeningen. Basiskennis van ACT is belangrijk om deze workshop goed te kunnen volgen. Voorwaarde voor deelname is een nieuwsgierige houding en de bereidheid oefeningen uit te proberen.





## ACT & Partnerrelatietherapie: Betekenisvolle relaties

Door: Jeanine Souren

Relaties zijn betekenisvol en lopen vrijwel nooit zonder gedoe. Want groeien kun je nergens beter oefenen, dan in je relatie. Bijna elk liedje, toneelstuk of kunstwerk gaat over een vorm van liefde. Luister maar eens naar songteksten; want liefde en strijd rondom liefde is 9 van de 10 keer een hot topic!

Romantische relaties zijn anders dan gezinsrelaties, want dat zijn bloedverwanten. Voor de eerste categorie kies je, de tweede niet. “Challenging, Yet Rewarding”, zeggen mijn Engelstalige cliënten wel eens, als ze het over hun kinderen hebben. Bij koppels; ‘daar (wijzend op partner) zit de oorzaak van het probleem! Want dat is waarom ik...’

Ik als psychotherapeut en systeemtherapeut, heb gemerkt dat bloedverwanten geen ‘voorrang’ krijgen op onvoorwaardelijkheid. In mijn praktijk is er meestal sprake van een vorm van voorwaardelijke liefde; en dat is tegelijkertijd de ingang voor ACT-interventies! Want wie wil je zijn? Wat is er belangrijk voor je? En moet de ander daarvoor eerst veranderen, voordat jij kiest voor jouw gedrag?

Veel relatieproblemen komen voort uit verschillen tussen partners of gezinsleden, die zich niet of te weinig geaccepteerd voelen; dan komt de worsteling.

Ik gebruik ACT voor koppels en ook voor gezinnen, want met de ACT aanpak hoeven we niet persé te wachten totdat de ander verandert. Je kunt beginnen met wie je zelf wil zijn in je relatie. We maken een overzicht van wie of wat is er belangrijk voor je, en zoomen dan in op de gezamenlijke (gedeelde) waardes.

Voordat ik echter daarmee aan de slag ga, leg ik eerst het verschil uit in wat er te zien is in gedrag (boven de horizontale streep in de ACT Matrix bijvoorbeeld), en wat de ander vaak bedoeld (onder de horizontale streep). Ik maak dan een link met hechting, en de onvervulde behoeftes en verlangens. En ook met wat er niet aan de oppervlakte gezien wordt qua emoties; dus angsten of onderdrukte boosheid bijvoorbeeld.

Bij de ACT matrix blijf ik altijd stilstaan, want dan komt ook aan de oppervlakte welke coping (hoe ga je ergens mee om) mensen inzetten en of die in de richting zijn, van wie of wat belangrijk is voor je- of juist niet! Koppels of gezinsleden kunnen dan ook het onderscheid zien, tussen gedrag dat helpt of niet – in de richting van wat telt. Ik vraag ook, of ze samen kunnen brainstormen, wat ze in de ander signaleren. We werken dan met verschillende kleurtjes, dat maakt het overzichtelijk op de flip-over.

Deze flip-over met hun vel, komt regelmatig terug tijdens vervolg sessies. Want gedurende het therapietraject is er ook sprake van verandering, en dat komt er ook op te staan.

Met het inzicht, dat een perfecte partner niet bestaat, dat beiden gelijk hebben (het gaat immers vaak om een verschil van perspectief) en dat diepe, mooie, en moeilijke gevoelens komen en gaan – ook die van liefde – komt er ruimte voor reflectie. En andere perspectieven. Waarmee je conflicten kan hebben zonder dat je het grotere geheel uit het oog verliest.

Dit stukje van de therapie is mijn favoriet, en niet omdat ik ook seksuoloog ben. Het lijkt soms op tantra oefeningen, maar het zijn gewoon mindfulness oefeningen – speciaal voor koppels. Waarbij je opnieuw met aandacht leert kijken en voelen – mét de ander. Zodat je kijkt en weer ziet. Écht ziet en écht voelt. Op verschillende vlakken. Want er zijn altijd meer lagen dan je kan zien op het eerste oog. Daarvoor moet je meer leren (aan) voelen, en dat kan. Hoe langer je bij elkaar bent, hoe minder je écht kijkt. Je komt dan ook uit bij je eigen observer en maakt vanuit die plek verbinding. Met jezelf en dan met de ander. Zo vergroot je intimiteit, en voel je weer – en meer – verbinding. Prachtig proces en vast onderdeel van de ACT- aanpak voor relaties.

En daarmee komt er ruimte om keuzes te maken in de richting van wat voor jou en jullie belangrijk is. Vaak, is dat een betekenisvolle relatie.

*"Betekenis en Gemis,  
twee zijden van  
dezelfde medaille."*



## ACT in het arsenaal van de POH-GGZ

Door: Yvonne Bouwens

Eerder schreef collega POH-GGZ Ruud Versteden een blog over zijn ervaring met ACT in de huisartsenpraktijk. “Practice what you preach” was de boodschap. Ik kan het niet meer dan eens zijn met hem. Inmiddels volgen steeds meer collega’s training in ACT en dat maakt mij (en hen) razend enthousiast!

Als POH-GGZ zie je namelijk heel wat mensen door het generalistische karakter van deze functie in de huisartsenzorg. Het type klachten is breed, maar zo kunnen er ook behoorlijke verschillen zitten in wat maakt dat degene die tegenover je zit een afspraak heeft gemaakt (in motivatie, wens, lijdensdruk). Dat vraagt dus om psychologische flexibiliteit bij jezelf! Persoonlijk kon ik die terugvinden in ACT. Mede hierdoor gun ik het andere POH-GGZ van harte om dit ook in hun arsenaal te hebben. (Natuurlijk gun ik dit ook aan psychologen en ieder ander die hier interesse in heeft).

Voor mij was het besluit om een ACT-basiscursus te volgen destijds een eerste stap in de weg naar meer psychologische flexibiliteit. Een bewuste keuze om te gaan investeren in mijzelf in mijn jonge loopbaan als psycholoog. Wat een fantastische stap was dat. Doordat het experiëntiële karakter van deze therapievorm van je vraagt dat je zélf aan de slag gaat met oefenen krijg je veel inzicht in je eigen processen én het helpt je een idee te geven van wat er gebeurt bij de persoon in de spreekkamer.

Bovendien maakte het me bewust van de enorme kracht die taal kan hebben en hoe mijn kwetterende verstand genaamd Corrie me te pas en te onpas door het leven wilt helpen. Bewust worden van de strenge regels en de te krappe maatpakken waar je van jezelf in moet passen. Inzien hoe je onbedoeld structureel te weinig water geeft aan de verschillende tuintjes die eigenlijk óók belangrijk voor je zijn. Aan de slag gaan om hierin te (leren) investeren. Ervaren dat het om vaardigheden gaat, die dus oefening nodig hebben en dat dit een proces kan zijn wat enige tijd vraagt.

In de spreekkamer werk ik dan ook heel graag met ACT: Menselijk zijn mag! Het is helemaal niet gek als mensen vastlopen; een boodschap die vaak al prettig is om te krijgen. Samen met de persoon tegenover me vind ik het heerlijk om te onderzoeken wat hij/zij graag wilt bereiken, maar wat er dus in de weg staat en hoe we daarmee om kunnen gaan. Samen stilstaan bij vervelende gevoelens, ontdekken welke woorden gevoelig kunnen zijn, samen aan de slag met experiëntiële oefeningen (ook al blijft Corrie altijd bang dat iemand me niet meer serieus neemt na bepaalde oefeningen).

Serius als het moet, luchtig als het kan. Bij de een zijn een paar metaforen en tools voldoende om verder te kunnen, bij de ander kan het wat meer tijd nodig hebben.

In elk geval genoeg ruimte om actief bezig te blijven met de verschillende processen in de spreekkamer!

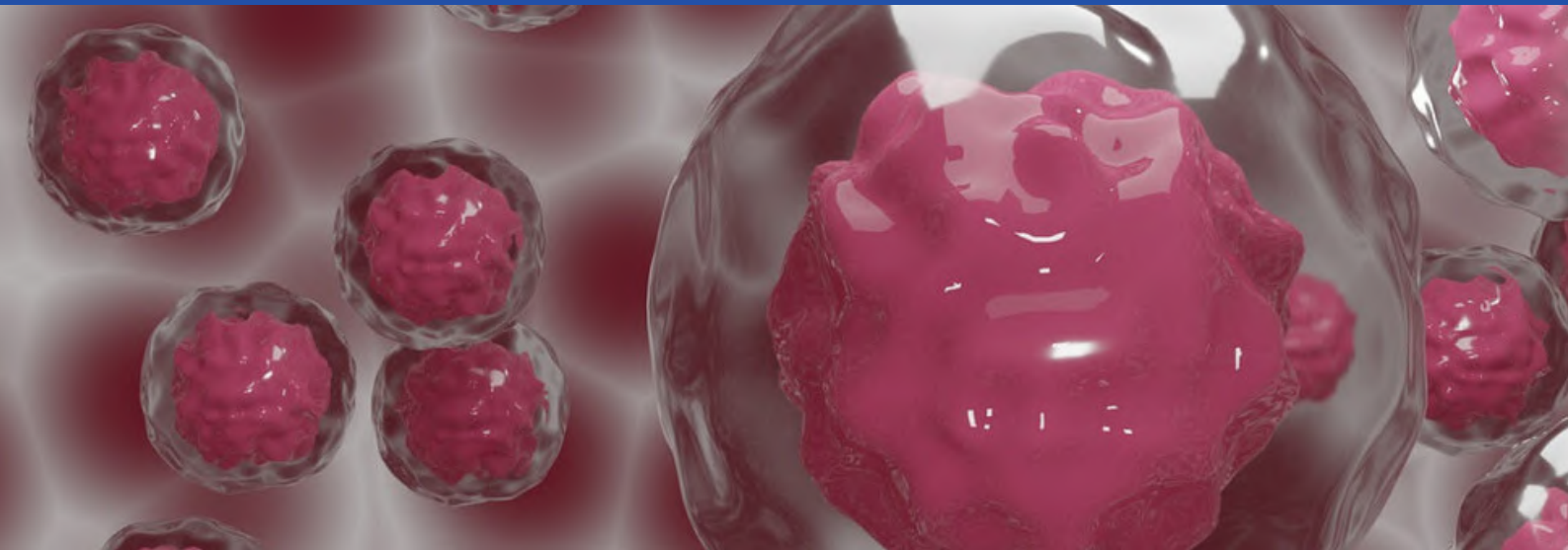
Dan nodig ik je graag nog uit om te bedenken wat je van de volgende tekst vindt:

"Hell was the journey, but it brought me heaven."

Persoonlijk vind ik dit een hele mooie en passende tekst. Ik deelde hem een keer met een patiënt en hij vond de tekst zo toepasselijk dat hij even zelfs overwoog om het te laten tatoeëren. Ik vertelde hem vervolgens toch maar dat het een tekst van Taylor Swift is en het plan voor de tattoo verviel direct door deze associatie. Wat gebeurt er bij jou?

De kracht van taal...

*"Hell was the journey,  
but it brought me  
heaven."*



## ACT bij Kanker

*Door: Frederiek Fortuin*

Wanneer je werkt met mensen die te maken hebben of hebben gehad met kanker (of hun naasten) dan is ACT een mooie therapievorm om mee te werken, die ook nog eens wetenschappelijke onderbouwing heeft. Wanneer mensen te maken krijgen met kanker, wordt er een groot beroep gedaan op veerkracht. Door de ziekte zijn er veranderingen op lichamelijk vlak, psychisch vlak én op sociaal vlak. Juist deze combinatie brengt mensen vaak (begrijpelijk) uit evenwicht. Ook heeft de fase van de ziekte hier een invloed op.

De begeleiding van mensen met kanker bestaat voor een belangrijk deel uit educatie, met als het normaliseren van menselijke reacties op een moeilijke situatie. Daarnaast zijn de tools die we vanuit ACT kennen erg toepasbaar. Hierbij kun je denken aan angst voor terugkeer (of verergering) van de ziekte bij de patiënt of een naaste. Ook bij vermoeidheid en grenshantering kan bijv. defusie en het flexibeler toepassen van regels helpend zijn om het activiteitenpatroon meer in balans te brengen. Het onderdeel 'acceptatie' en zelfcompassie heeft ook een grote rol in de begeleiding. Regelmatig is het zo dat waarden kunnen veranderen of veranderen in de mate van hoe belangrijk ze zijn, ook dit is een onderdeel waarbij ACT helpend is.

Bij het werken met ACT bij mensen die kanker hebben of hebben gehad, wordt regelmatig flexibel gewerkt vs. het gestructureerd toepassen van ACT, dit omdat de situatie (context van de ziekte) dit vraagt. Dit speelt met name in de acute fase of wanneer de situatie regelmatig verandert.

Vanaf heden is er op ACTFLIX nu ook een masterclass beschikbaar over dit thema, waarbij Frederiek zal stilstaan bij: de wetenschappelijke onderbouwing van de toepassing van ACT bij Oncologie, klachtenontwikkeling & draagkracht, ziekte-fasen & rol van ACT, psychoeducatie, angst voor recidief, vermoeidheid en tenslotte jouw rol als hulpverlener.



# **Gratis ACT-materiaal**





# Acceptance and Commitment Therapy

## “van Klacht naar Veerkracht”

### ACT in één Oogopslag – Download nu de gratis ACT-poster

Door: Tim Batink

Ter ere van het 10 jarig bestaan van ACT in Actie – Cursus & Opleiding hebben we een drietal digitale goodies ontwikkeld die we komende weken Gratis beschikbaar gaan stellen. De eerste goodie betreft een ACT-overzichtsposter die in één oogopslag een laagdrempelig overzicht geeft van de verschillende ACT-processen – alsook het doel van ACT; het vergroten van Psychologische Flexibiliteit.

Op deze poster staat het ACT-hexaflex model met de zes verschillende ACT-processen: Acceptatie, Defusie, Zelf als Context, Hier en Nu, Waarden & Toegewijd Handelen. Onder elk ACT-proces staat ter aanvulling ook een beknopte, laagdrempelige beschrijving.

Deze overzichtsposter is handig als hand-out voor de cliënt (kunt hem gewoon als A4 afdrukken) en is tevens bruikbaar als poster voor aan de muur in de praktijkruimte (ook af te drukken op A1-formaat). Rechts onderaan de poster staat ook een QR-code – door deze te scannen kunnen cliënten ook zelf een digitale versie van deze hand-out downloaden.

Klik op de afbeelding om de ACT-overzichtsposter te downloaden.

## Acceptance and Commitment Therapy

### “van Klacht naar Veerkracht”

**Hier en Nu:**  
Aandacht  
*“Afwezigheid & Automatisme  
of  
Aanwezigheid & Bewuste keuzes.”*

**Acceptatie:**  
Ruimte Maken  
*“Strijden met  
of  
Toelaten van emoties.”*

**Defusie:**  
Afstand Nemen  
*“In je hoofd zitten  
of  
Gedachten van afstand  
observeren.”*

**Psychologische  
Flexibiliteit:  
Veerkracht**  
*“Overleven  
of  
ACTief en Waarde(n)vol  
leven.”*

**Waarden:**  
Oriënteren  
*“Ongemak, regels,  
verwachtingen of doelen  
als drijfveren  
of  
Innerlijk kompas  
voor richting.”*

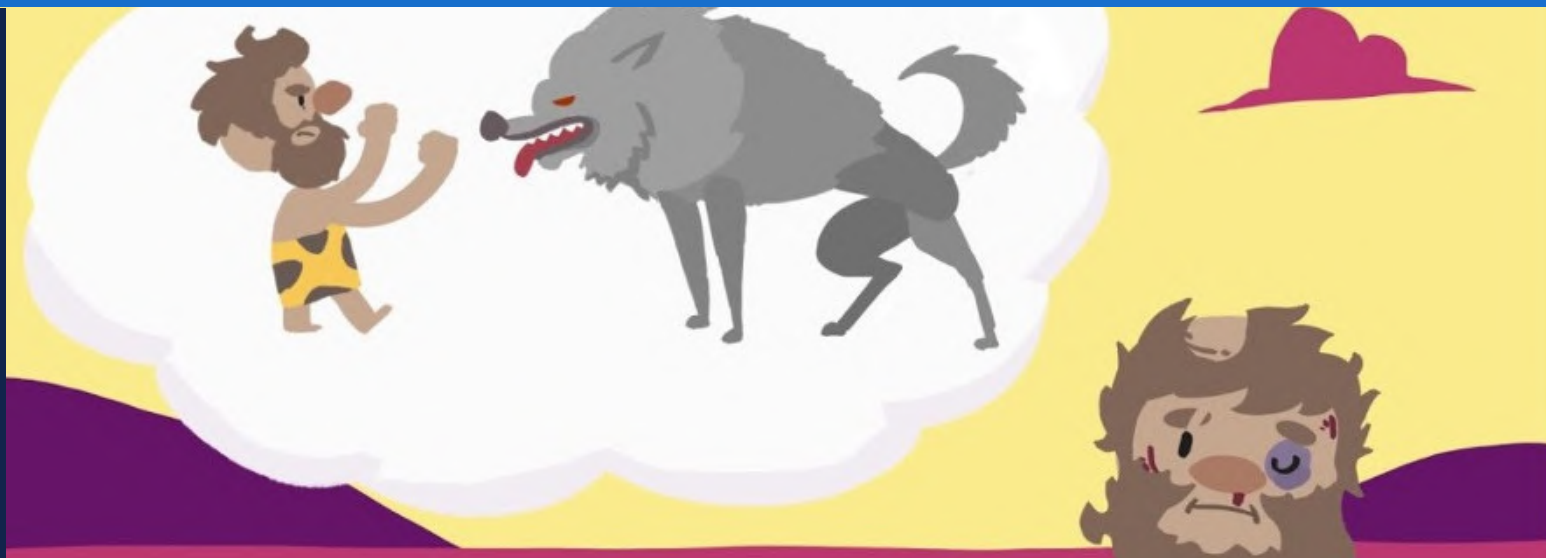
**Toegewijd  
Handelen:**  
Investeren  
*“Waarde(n)loze actie  
of  
Waarde(n)volle actie.”*

**Zelf als Context:**  
Zelfbeeld  
*“Zelfbeeld als keurslijf  
of  
Flexibel omgaan met jezelf.”*

[www.actinactie.nl](http://www.actinactie.nl) | [info@actinactie.nl](mailto:info@actinactie.nl)

Uiteraard zijn wij ook heel benieuwd wat jullie vinden van deze poster! Ook zijn wij benieuwd of jullie graag nog andere ACT-posters zouden willen zien gerealiseerd? Reacties / feedback mag worden gestuurd naar [info@actinactie.nl](mailto:info@actinactie.nl).





## ACT-video's voor de Behandelpraktijk

Door: Tim Batink

Zoals bij vrijwel elke vorm van psychotherapie vindt er bij Acceptance and Commitment Therapy ook een stukje psychoeducatie plaats. Over het menselijk functioneren (o.a. neiging tot vermijden van negatieve emoties – welke voortkomt uit ons evolutionair beschermingssysteem), alsook over de verschillende ACT-vaardigheden. De metaforen die we gebruiken in ACT zou je ook kunnen zien als een vorm van ervaringsgerichte psychoeducatie.

Er zijn verschillende gratis video's beschikbaar op YouTube die je kunt inzetten ter ondersteuning van deze psychoeducatie bij ACT. Vanuit ACT in Actie hebben wij deze gebundeld in een aparte [YouTube playlist – ACT in de Praktijk](#). Deze lijst bevat meer dan 50 (!) gratis video's die de verschillende ACT-onderdelen belichten. Ook staan er verschillende ACT-metaforen visueel uitgewerkt. Er zijn video's van o.a. ACT-expert Russ Harris, ACT-aunty & The School of Life te vinden (tevens is er introductie video van eigen hand beschikbaar: [Wat is ACT?](#)).

Deze video's kunnen van toegevoegde waarde zijn tijdens een behandeltraject, door deze samen met je cliënt te bekijken in de sessie. Zelf ben ik er voorstander van om mijn cliënten soms een filmpje als huiswerk mee te geven – met als functie herhaling van de informatie die aan bod is gekomen tijdens sessie. Uit onderzoek is namelijk gebleken, dat er zo weinig als 20% van de informatie uit een behandel sessie wordt onthouden door cliënten. Daarmee kan een filmpje net even dat stukje herhaling zijn wat jouw cliënt nodig heeft zodat de informatie beklijft.

Het is overigens zeker geen MUST om gebruik te maken van video's tijdens een behandel sessie. Het is een tool die je voorhanden hebt, waarbij het belangrijk is om de functie in het oog te houden – wat wil je hiermee bereiken en denk je dat dit aansluit bij jouw cliënt?

N.B. Hebben jullie zelf nog een leuke ACT-gerelateerde video die nog niet in deze lijst staat? Tips zijn altijd welkom, deze mogen worden gemaïld naar [info@actinactie.nl](mailto:info@actinactie.nl)



## De kracht van Metaforen – Inclusief 8 ACT-metaforen

Door: Tim Batink

Binnen de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) wordt er veel gebruik gemaakt van metaforen. Metaforen kunnen een krachtig hulpmiddel zijn bij het uitleggen van de verschillende ACT-onderdelen; het helpt met het concreet maken van soms wat abstracte onderwerpen. Daarbij fungeren metaforen voor de cliënten vaak ook als kapstok voor de therapie\* (bijvoorbeeld bij defusie: o ja, achter de waterval gaan staan zodat je niet zo wordt meegesleurd door je gedachten). Tenslotte hebben metaforen ook een meer psychologische functie: het kan cliënten helpen hun perspectief te verbreden. Metaforen zijn immers vaak impliciete vergelijkingen met eigen worstelingen / onwerkbare mechanismes. Cliënten hier direct mee confronteren leidt vaak tot weerstand (bijvoorbeeld: je moet je chronische pijn gewoon accepteren...), echter middels een metafoor kunnen cliënten zelf deze onwerkbaarheid in hun eigen gedrag ontdekken.

*\* Collega Camille Starmans heeft heel interessant kwalitatief onderzoek gedaan bij oud-clieënten die een ACT-behandeling hadden gevolgd. Ze heeft bij twintigtal deelnemers interviews afgenomen, waarbij één van de belangrijke vragen was – wat nu het meest was bijgebleven van de ACT-behandeling. Drie keer raden... Yup, de metaforen! Dus het is ECHT raadzaam om gebruik te maken van metaforen.*

Er zijn ondertussen heel wat klassieke ACT-metaforen beschikbaar, zoals “Touwtrekken met het Monster”, “Het Kompas” en “De Buschauffeur”. Onlangs hebben wij ACT-illustrated ontwikkeld: acht ACT-kaarten waarbij elk ACT-proces wordt geïllustreerd aan de hand van een geïllustreerde metafoor waarbij aan de achterkant van de kaart een korte beschrijving staat van deze metafoor. Graag stellen wij deze Gratis als download te beschikking voor iedereen (klik op de afbeelding op de volgende pagina om de PDF te downloaden). Door deze download dubbelzijdig te printen, kun je vervolgens je eigen ACT-kaarten maken door deze uit te knippen op de stippellijn. Deze ACT-kaarten kun je gebruiken tijdens je ACT-sessies, alsook aan je cliënten meegeven als cue / reminder.

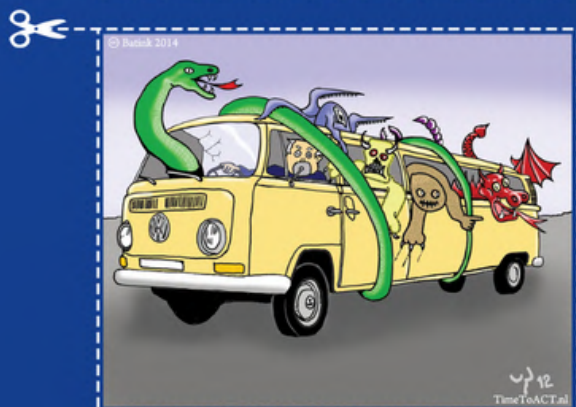
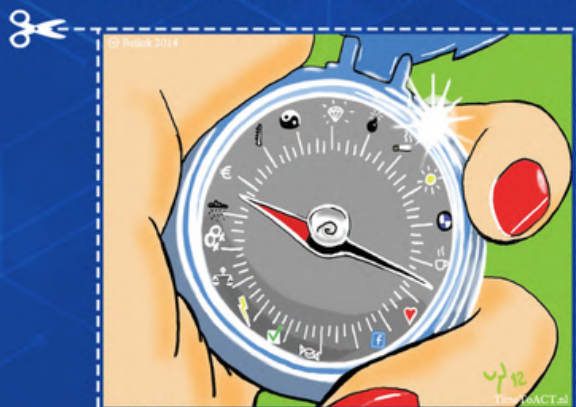
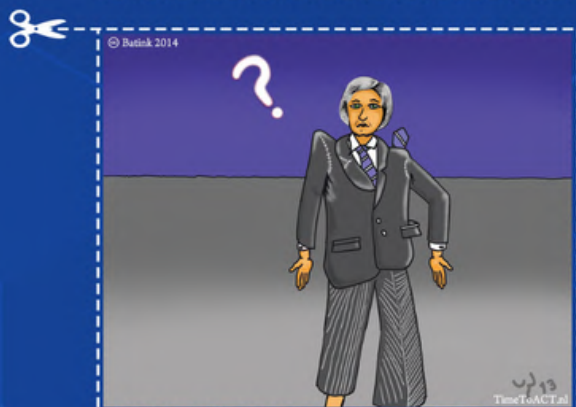
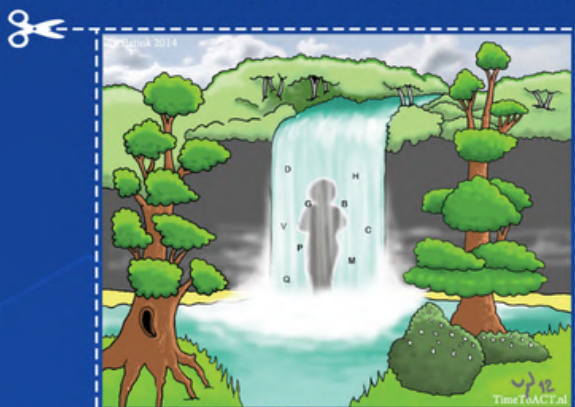
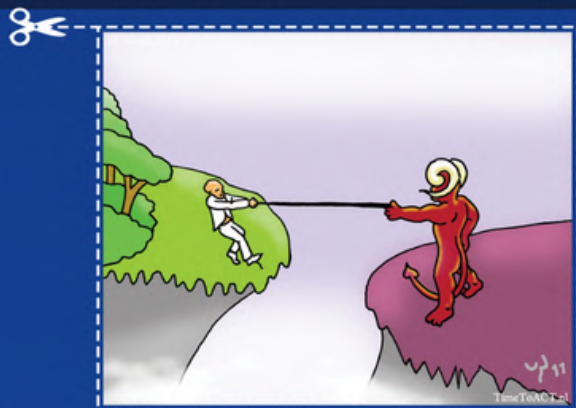
Graag verwijzen wij hier ook nog even naar [The Big Book of ACT-Metaphors](#), voor een mooi overzicht van bruikbare ACT-metaforen. Ook verwijs ik geheel objectief (ik ben zelf een van de auteurs dus... 😊) nog naar [Time to ACT!](#) – als naslagwerk voor legio van ACT-metaforen. Het is overigens niet zo, dat je bij een ACT-behandeling gebonden bent aan vastomlijnde set van metaforen. Het is ook mogelijk om samen met de cliënt on the spot gepersonaliseerde metaforen te bedenken (persoonlijk voorbeeld: gedachten als squasballen, soms eentje laten lopen omdat deze niet de moeite is). Dit vergt echter wel enige ervaring met het werken met de verschillende ACT-processen.

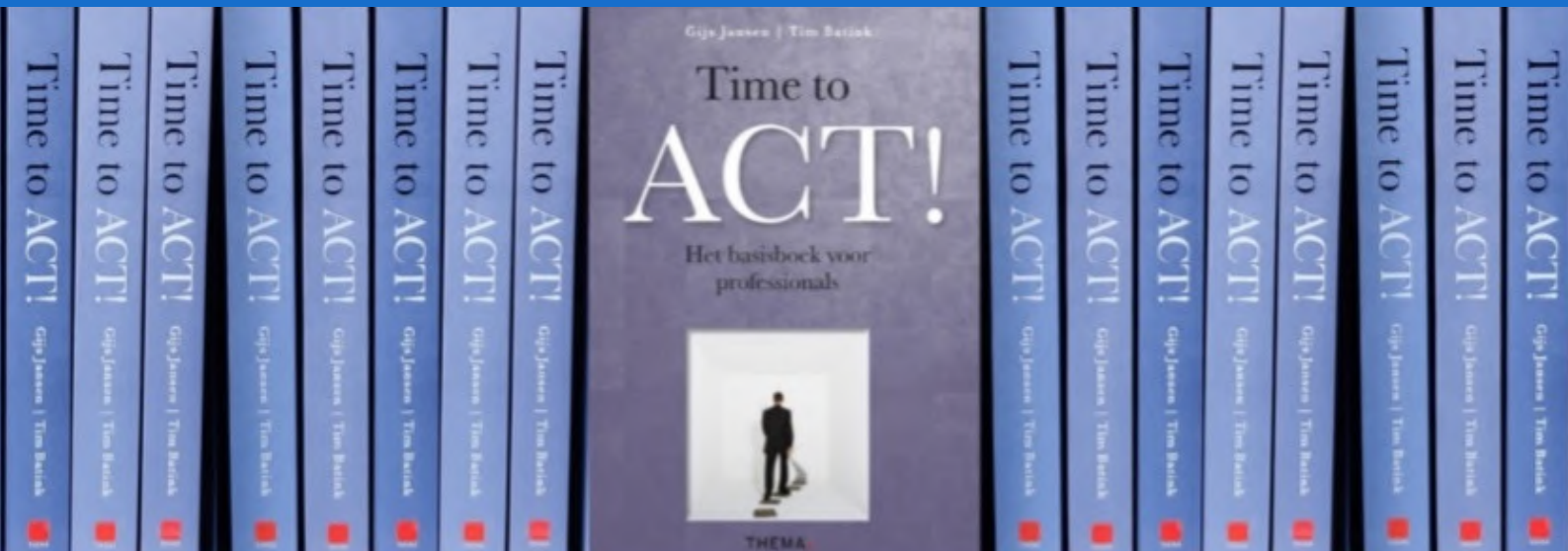
N.B. Ter ere van het 10 jarig bestaan van ACT in Actie – Cursus & Opleiding hebben we een drietal digitale goodies ontwikkeld die we Gratis beschikbaar stellen. ACT-illustrated is de derde digitale goodie. De eerste goodie betreft de ACT-overzichtsposter, de tweede digitale goodie betref het nieuwe scoreformulier voor de Flexibiliteits Index Test (FIT-60).

Download hier de illustraties



# ACT Illustrated





## Time to ACT! Gratis materiaal

Door: Tim Batink

Zojuist is alweer de 8e druk van Time to ACT! – Basisboek voor Professionals verschenen!

Ongelofelijk, sinds het verschijnen in 2014 is er elk jaar een nieuwe druk verschenen... Wat ooit begon als een idee om een handleiding te schrijven voor de samen ontwikkelde **Flexibiliteits Index Test (FIT-60)** escaleerde tot een volledig ACT-boek. Het is een toegankelijk, praktijkgericht boek geworden met een flinke collectie aan ACT-oefeningen & ACT-metaforen, alsook videofragmenten waar de verschillende ACT-processen worden geïllustreerd.

We hebben besloten veel van dit materiaal gratis online beschikbaar te stellen, om het ACT-gedachtegoed zo breed mogelijk beschikbaar te maken (in navolging van de ACT-founders). Onderstaand volgen de links naar het gratis materiaal, behorende bij dit boek.

### ACT-materiaal:

Meer dan 50 ACT-oefeningen, ACT-metaforen & informatiebrochures.

<https://www.actinactie.nl/time-to-act/>

### ACT-illustraties:

Meer dan 50 illustraties van ACT-metaforen & oefeningen.

<https://www.actinactie.nl/time-to-act-illustraties/>

### ACT-video's:

Hier staan acht verschillende videofragmenten waarin in 10 minuten de verschillende ACT-processen worden geïllustreerd.

<https://www.actinactie.nl/time-to-act-videofragmenten/>



# Persoonlijke verhalen & Blogs





## ACT op de Hippiemarkt in Ibiza (inclusief ACT-oefening)

Door: Tim Batink

Afgelopen zomer ben ik samen met mijn vrouw en mijn dochtertje van 3 maanden oud op vakantie geweest in Ibiza. We hebben daar de rustige kant van het eiland verkend, met name de mooie kustplaatsjes. Ook zijn we daar naar verschillende ‘hippiemarkten’ geweest. Op één van deze markten kwamen we een klein standje tegen – waar een jonge vrouw achter zo’n echt ouderwetse typemachine zat. Boven haar hing een touw, met daaraan allemaal kleine velletjes met hand getypte gedichten. Voor haar stond een bord: Poetry on the Spot. Hier stond beschreven, hoe ze te werk ging:

**Stap 1.** Je mocht haar een onderwerp meegeven voor het gedicht (woord, idee of situatie).

**Stap 2.** Vervolgens improviseerde zij rondom dit thema binnen 10 minuten een persoonlijk gedicht.

**Stap 3.** Tenslotte zou ze het gedicht aan je voorlezen, waarna je vervolgens zelf mocht bepalen hoeveel jij voor dit persoonlijke gedicht wilde betalen.

We vroegen deze jonge dichter om een gedicht te maken voor onze kleine meid. Ze kwam met de suggestie om het gedicht aan onze dochter schrijven, voor haar 18e verjaardag. Vervolgens vroeg ze ons wat wij belangrijk vonden, wat we onze dochter wilde meegeven. Na hier even over te hebben nagedacht, vertelde we de haar dat we onze kleine meid vooral meegeven hoe geliefd ze was, hoe geliefd ze zal zijn en dat we er altijd, onvoorwaardelijk voor haar zullen zijn. Na een half uur kwamen we terug – het gedichtje was klaar. We gingen naast de dichter zitten met ons meisje op schoot, waarna ze het gedichtje voorlas. Een bijzonder momentje, een mooie herinnering en een fysiek aandenken die onze dochter later zelf nog eens kan teruglezen.

Die avond realiseerde ik mij, dat deze dichter ons vroeg om stil te staan bij onze waarden. Dit bracht mij dan ook op het idee voor de volgende ACT-oefening:

Ik wil jou namelijk uitnodigen om vanuit jouw volwassen zelf een gedicht te schrijven voor de 18-jarige jij – met het idee dat die jongere jij op zijn / haar 18e verjaardag – dit gedicht zou gaan lezen. Wat had jij gewenst voor de 18 jarige jij? Wat vindt jij belangrijk? Wat wil deze 18 jarige jij meegeven? Wat had die 18e jarige jij wellicht nodig om te horen? Neem hier even rustig de tijd voor, om dit gedichtje te schrijven. Focus je niet teveel op de vorm en of het wel goed rijmt; focus je vooral op de boodschap. Schrijf het gedicht echt op een vel papier (printen mag ook). Ben jij niet zo'n dichter? Geen probleem. Maak er dan een brief van naar jezelf.

Ga nu op zoek naar een foto van toen je ongeveer 18 jaar was. Bestudeer jezelf eens goed. Hoe zag je er toen uit? Waar was je toen allemaal mee bezig? Wat vond je belangrijk? Wat vond je moeilijk? Pak dan nu het gedicht erbij en lees deze met de ogen van de 18-jarige jij. Laat deze boodschap even binnenkomen – van deze oudere jij, die jou kent als geen ander en het beste met jou voorheeft.

Ik hoop dat dit een waardevolle oefening voor je is geweest :)

P.S. De oefening is [hier](#) ook te downloaden als PDF – zodat je hem ook gemakkelijk aan je cliënten kunt meegeven.



## Gedachten als Kauwgom – Nieuwe Defusie metafoor

Door: *Tim Batink*

Binnen de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) wordt er veel gebruik gemaakt van metaforen. Metaforen kunnen een krachtig hulpmiddel zijn bij het uitleggen van de verschillende ACT-onderdelen. Er zijn legio metaforen beschikbaar, waarbij er zelfs een aantal metaforen klassiekers zijn geworden – zoals bijvoorbeeld **de Touwtrekmetafoor**. Het is echter niet zo dat je bij een ACT-behandeling gebonden bent aan vastomlijnde set van metaforen. Je kunt ook zelf creatief aan de slag met het ontwikkelen van een ACT-metafoor (waarbij het wel belangrijk is na te gaan of de metafoor ACT-consistent is).

Onlangs heeft Dr. Marjan Nijkamp, collega aan de Open Universiteit een nieuwe metafoor voor Defusie bedacht: Gedachten als Kauwgom. Ze heeft zelfs een bijpassende illustratie gemaakt. En hoe gaaf, dat ze geheel in de geest van de ACT-community deze metafoor GRATIS ter beschikking wil stellen. Onderstaand is de metafoor te downloaden (klik op de afbeelding), deze is vrij om te gebruiken!





# OVER DENKEN

## GELUKKIG BEN JE SOMS ONGELUKKIG



### Gelukkig ben je soms Ongelukkig

Door: *Tim Batink*

Gelukkig ben je soms Ongelukkig: een passende titel voor een nieuw ACT-boek. Ditmaal betreft het de titel van de Podcast van Open Universiteit, waar hoogleraar Levensloopsychologie Nele Jacobs in gesprek gaat met Nynke de Jong over de Levensloopsychologie.

In deze podcast komen interessante thema's als transities in de verschillende levensfasen, betekenisgeving, zingeving & welbevinden aan bod. Echt een aanrader voor ACT-enthousiastelingen en professionals die geïnteresseerd zijn in de Positieve Psychologie!

Tijdens het gesprek komen er twee ACT-oefeningen langs (welke twee, verklappen we echter niet, daarvoor mag je de podcast luisteren). Tevens kwam er ook nog een – voor mij – nieuwe oefening langs, die ik hier graag met jullie zou willen delen: “Stel je bijvoorbeeld voor dat je maar één herinnering aan dit leven mag meenemen naar het hiernamaals. Welke herinnering zou dat zijn?” Het antwoord zegt veel over hoe je in het leven wil staan (jouw waarden).

Tenslotte komt tijdens deze podcast ook kort even onze “Van Klacht naar Veerkracht” eHealth-module aan bod.

Van Klacht naar Veerkracht is een transdiagnostische module gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy en daarmee breed inzetbaar. In 9 thema's wordt de cliënt door verschillende ACT-vaardigheden heen geleid met als doel zijn persoonlijke veerkracht te vergroten. Elk thema start met een korte introductie van de specifieke ACT-vaardigheid. Vervolgens gaat de cliënt in verschillende oefeningen met de vaardigheid aan de slag. De cliënt krijgt handvatten om op een flexibele manier om te gaan met vervelende gedachten, gevoelens en lichamelijke ervaringen. Dit helpt de cliënt om niet meer de strijd aan te gaan met deze vervelende ervaringen, maar ze op een gezonde manier met zich mee te dragen. Zo ontstaat er ruimte om meer te investeren in de dingen die voor de cliënt echt belangrijk zijn.

Momenteel loopt er vanuit de Open Universiteit ook onderzoek naar de gebruikersvriendelijkheid en effectiviteit van deze eHealth-module (de eerste resultaten zijn positief, zowel het vlak van gebruikersvriendelijkheid als op het vlak van de effectiviteit). Ik ben heel blij om onderdeel te zijn van deze mooie vakgroep.

Ben je nieuwsgierig geworden? De volledige podcast is via [Spotify](#) en [Apple](#) te beluisteren!



## ACT en Chronische Ziekte: Wankelend Sprankelen

*Door: Marjan Nijkamp*

Vorig jaar volgde ik de ACT-basisopleiding en al tijdens de eerste bijeenkomst was ik in tranen... poeh.. die had ik niet aan zien komen. “Lekkere eerste indruk zo in de groep” zei mijn verstand me. Ik zat ook nog eens helemaal ‘vooraan in de klas’ vanwege mijn slechthorendheid, een stigmatiserende plek voor mijn ‘pijn’. Voor mij viel de opleiding in een kwetsbare periode, vlak voor een operatie in coronatijd waar ik toch wel enorm tegenop zag. En wat ben ik daar dankbaar voor...

Mijn lichamelijke aandoening ging samen met een verminderd gevoel van autonomie (verlies van controle en een stukje eigen regie kwijt), een verminderde competentie (ik kan slechter horen, heb pijn en minder energie) en een beperktere sociale verbondenheid (het communiceert best lastig als je (tijdelijk) slechthorend bent). Een ervaren tekort dus in alle drie mijn psychologische basisbehoeften, een gegarandeerd succesvol recept voor stress. Beetje spastisch focussend op het vertrouwen “alles komt goed”(ondanks de lijst met behandelrisico’s die je ingefluisterd zijn..) probeerde ik toch vooral positief te blijven....

De ACT opleiding nodigde me uit om mijn pijn aan te kijken .. wat raakte me zo? Wat is de schone pijn en wat maakte het tot lijden? Juist de lichaams- en ervaringsgerichte oefeningen maakten me veel duidelijk. Waar in mijn lijf voelde ik de pijn (naast oorspijn vooral de angst en zorgen)? Kon ik uitzoomen om mijn gedachten, emoties en lichamelijke sensaties zonder oordeel te observeren en toe te laten? Ik zat vast ‘in mijn hoofd’, de pieker-verhalenmachine draaide overuren. Door deze praktische oefeningen werd ik me weer bewust van dat stress (ook) een lichamenlijk proces betreft. Ook al klonken mijn hoofdverhalen logisch en overtuigend, je eigen analyses zijn toch gekleurd door eerdere ervaringen en toekomstverwachtingen.

Mijn lichaam hielp me mij daar weer aan te herinneren. Samen met de lichamenlijke sensaties (oorspijn, piepende tonen, dof gevoel) die bleven, kon ik me namelijk wel minder gespannen en gestrest voelen. Mijn lichaam voelde zich veilig en het scherp afgestelde alarmsysteem kon ik zelf aanpassen naar standje ‘iets minder gevoelig’ (maar wel gevoelig genoeg om belangrijke signalen serieus te nemen 😊).

Dit was me niet gelukt met mijn positieve affirmatie “alles komt goed”. Positieve gedachten alleen helpen je niet om je uit een stresstoestand te denken. Het blijven woorden, zonder gevoel. Door de lichaamsgerichte oefeningen, ACT metaforen en mindfulness ontstond een meer bestendige route van aanvaarding naar rust. Zoals mijn yoga juf Marjolein zo mooi zegt: “Je hoofd schreeuwt en is daardoor altijd duidelijk te verstaan, je lichaam fluistert, en het vraagt om regelmatig stil te worden om te luisteren naar deze fluisteringen van je lichaam”.

De bewustwording van mijn niet functionele coping strategieën en het ervaren van de lichamelijke ontspanning leerden mij op een meer adaptieve wijze om te gaan met deze preoperatieve periode. Door weer beter te (leren) voelen, leerde ik dat ik zelf steeds weer terug kon keren naar een meer ontspannen ‘staat van zijn’: de basis om je te bevrijden van stress, zorgen en angsten. Dit gaf vervolgens weer meer ruimte aan mijn creativiteit en waarde gerichte acties, waarvan onderzoek heeft aangetoond dat ze effectief zijn in het bevorderen van je psychologische flexibiliteit. Het hielp bij mijn draagkracht en het ervaren van een betere gezondheid. Dat de ACT opleiding voor mij niet alleen helend maar ook inspirerend werkte, zie je in het onderstaande schilderij met het volgende gedicht dat ik maakte:



### **Wankelend Sprankelen (door: Marjan Nijkamp)**

*Tegenspoed brengt me disbalans  
Verlamt me, zet me buitenspel  
Het ritme kwijt, op zoek naar een nieuwe dans  
Overgeleverd aan deze drukkende pijn  
Haalt alle beweging uit mijn zijn*

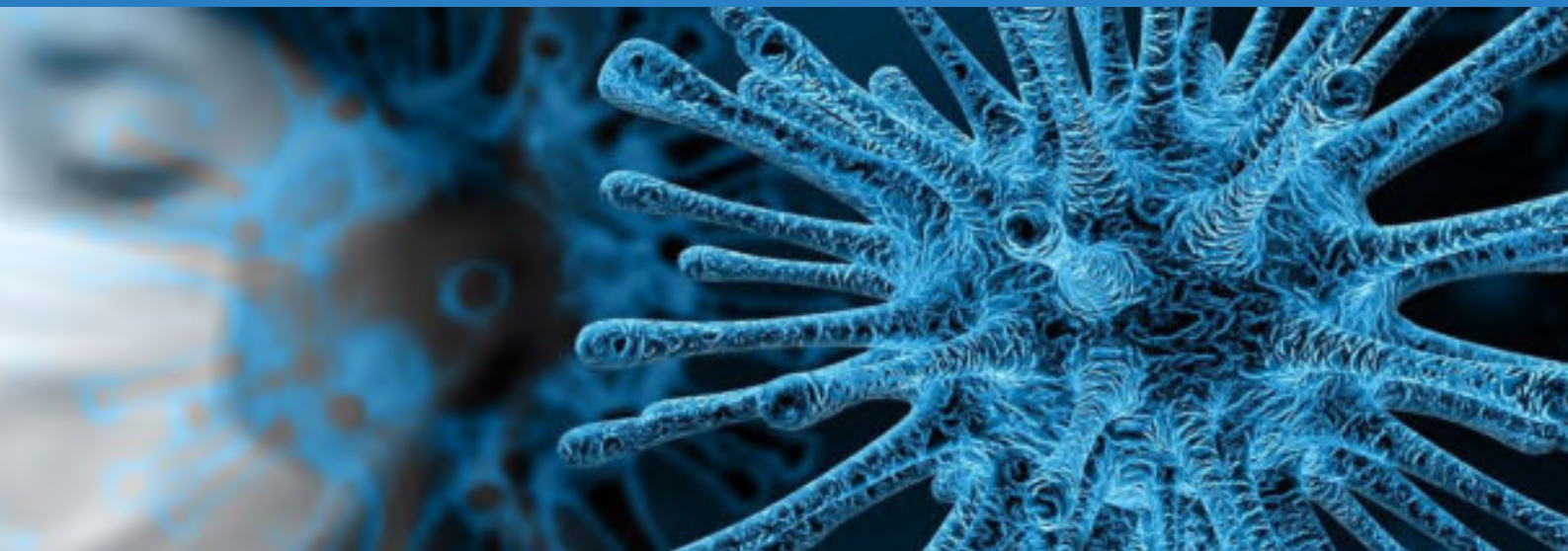
*Weerstand bieden of vechten heeft geen zin  
Het vermoeit me meer en meer  
Het druist tegen mijn levensritme in  
Afwachten en niets doen voelt als zonde tijd  
Ik raak de weg steeds meer kwijt*

*Ik begin maar wat met lopen  
Kleine wankelende stapjes vooruit  
Ik vind steun op mijn pad en durf te hopen  
De donkerte maakte me gevoeliger voor het licht  
Stap voor stap hervind ik toch mijn evenwicht*

*Armen wijd en borst vooruit  
Verder op weg met mijn angsten en zorgen  
Ik ga wankelend sprankelen is mijn besluit  
Met soms een lach en soms een snik  
De enige die de weg verder kent ben ik*

Geïnteresseerd geraakt in hoe ACT toe te passen bij (chronische) ziekte? Samen met mijn collega's Trijntje Völlink en Esther Bakker schreef ik het artikel 'Wankelend Sprankelen' voor het Tijdschrift Positieve Psychologie. Op te vragen voor € 1,95 via:

<https://www.professioneelbegeleiden.nl/wankelend-sprankelen>



## De Corona Klappen van het Leven : Een ACT-perspectief

Door: Frederiek Fortuin

“En toen was het zo ver. Corona is ‘in the house’. Een ongewenste gast op ons feest, waarvan ik niet weet waar ik hem opgepikt heb. Mijn gezin en ik zijn sinds het uitbreken van corona supervoorzichtig geweest en we hielden ons netjes aan de regels, allerlei pogingen om controle te houden op onze gezondheid. Ons schrikbeeld was dat we ziek zouden worden en dat niemand voor onze dochter van inmiddels acht maanden kon zorgen. Dus, we hebben haar o.a. niet naar de kinderopvang gebracht (dit mocht wel ivm mijn werk). Het heeft heel wat bereidheid van ons gevraagd, maar het was het waard in het kader van de waarden gezondheid/goed ouderschap. Ik denk dat het controle houden niet helemaal zinloos is geweest, we hebben corona immers lang buiten de deur kunnen houden. Tegelijk is er dus een werkelijkheid waarbij je ondanks je best doen, toch corona krijgt. Ondanks dat we weten dat het leven niet maakbaar is, zijn we er toch weer van geschrokken.

Ik ben dankbaar dat een aantal jaar geleden het ACT-virus mij getroffen heeft. Ik roep deze week dan ook heel stoer dat ik het allemaal vervelend vind, maar dat ik er ACT-ish mee omga. Of is deze uitspraak ook een strategie om niet stil te staan bij de corona-ellende? Het is en blijft een menselijke uitdaging.

Na de positieve uitslag zijn we eerst in de actiemodus gegaan, er moesten veel telefoontjes gepleegd worden. Ik ben de enige die positief getest is in mijn gezin en ben behoorlijk ziek, dus ik moet in isolatie totdat ik 24-uur klachtenvrij ben. Concreet betekent dit, dat onze slaapkamer mijn tijdelijke verblijf is. Gelukkig vergezelt Sjakie (mijn verstand) me, ben ik toch niet helemaal alleen

Ik word uiterst goed en lief verzorgd door mijn dierbaren. Tegelijkertijd voel ik me daar schuldig over. Mijn vriend moet alles alleen doen. Gelukkig krijgt hij hulp van zijn 10-jarige dochter. Het doet pijn niet met ze te mogen knuffelen, maar het meeste pijn doet het dat ik mijn 8 maanden oude dochter niet mag vasthouden en voeden. Voor haar is het lastig te begrijpen.

Ergens helpt het ook dat ik me fysiek zo ellendig voel, ik kan daardoor toch niets anders dan in bed liggen en veel slapen. Mijn grootste corona-angst is dat ik in het ziekenhuis beland. Ik heb de week ervoor op mijn werk (ziekenhuis) gelezen dat er veel jonge mensen met corona opgenomen worden. Dat was weer nieuwe onprettige informatie in mijn toch al goed gevulde corona-frame dat zich het laatste jaar ontwikkeld heeft. Door mijn werk weet ik werk-technisch (corona-revalidatie) ook best het een en ander over corona.

Conclusie: dat zijn geen helpende cognities. Gelukkig is het worst-case scenario uitgebleven. Die gedachte hielp op korte termijn om met de situatie om te gaan ('het kan altijd nog erger, blij dat het hierbij gebleven is'), tegelijk geeft het geen erkenning aan de narigheid die er wel is.

Ook ik heb een brein wat zich graag met de toekomst bezig houdt; angst om langere tijd last te houden van de gevolgen (moeheid, smaak/geur, concentratie) komt regelmatig voorbij. In het hier-en-nu blijven zou meer helpen. Sjakie zegt dan vervolgens dat ik zoveel mogelijk moet blijven bewegen (het-altijd-je-best-doen-en- niet-aanstellen-verhaal), zodat ik snel weer beter ben. Dus, de ene keer dat ik in de tuin met mijn winterjas in de zon zit, loop ik ook een paar rondjes door de tuin als een gevangene op de luchtplaats. Om vervolgens duizelig en kapot moe in mijn bed te belanden. Sjakie is tevreden, maar lichamelijk gezien niet bevorderlijk. Oftewel; accepteren van fysieke ellende en rusten vs. ik wil mijn best doen om z.s.m. te herstellen. Dit conflict zit me constant in de weg. Hierbij voegt Sjakie nog eens toe dat ik de tijd dat ik nu op bed lig nuttig moet gebruiken. Dus... naast Netflix, moet ik van mezelf ook een aantal werkwebinars en ACT-masterclasses kijken. Uiteindelijk maakt mijn lijf de keuze in het constante conflict en dwingt het me weer een paar uur te slapen. Dankjewel lijf.

Corona is inmiddels wereldwijd aanwezig is, hierdoor voel ik ook een verbondenheid met andere mensen. Het helpt om te weten dat ik niet de enige ben die ziek is en in isolatie zit. Dankzij ACT, lukt het me steeds beter op te merken wat Sjakie allemaal vertelt en wat mijn niet-accepterende-strategieën zijn. Ik ben er daarom niet altijd in mee gegaan. Maar, het is wel een stuk lastiger als je ziek bent, de automatische piloot neemt het sneller over. Ik merk ook dat corona een raar soort onrust en tegelijk wattengevoel in je hoofd met zich meebrengt. Slapen lukt daarom niet zo goed. Wat me daarbij gelukkig helpt is om te mediteren en me er minder tegen te verzetten. Mijn meditatie app is trots op me, ik krijg te zien dat ik dagelijks mediteer, toch fijn hoe beloning werkt. De uitdaging is om deze accepterende acties, ook overdag meer toe te passen.

Wat corona iedereen gebracht heeft, is dat het duidelijk maakt wat je mist en dus belangrijk vindt in het leven. Afgelopen week heeft dat voor mij nog eens extra op scherp gezet. Uiteraard verheug ik me ook op alle grote dingen in het leven. Maar, op dit moment ben ik vooral blij als ik uit isolatie mag, me fitter ga voelen en mag knuffelen. Een goede herinnering eraan dat een fijn leven niet per se hoeft te bestaan uit grote dingen. Nu eerst nog even volhouden, (rustig) herstellen en Sjakie regelmatig negeren.

*"Verander wat je kunt  
veranderen, accepteer wat  
je niet kunt veranderen."*



## Maken spullen je gelukkig? En hoe kan ACT je helpen met duurzaam geluk?

Door: Tim Batink

Onlangs heeft Professor Nele Jacobs (Open Universiteit, Vakgroep Levensloopspsychologie) een leuke toegankelijke video opgenomen voor de Universiteit van Nederland – waarbij ze stilstaat bij de vraag: maken spullen gelukkig? In deze korte video (+/- 5 minuten) zal er zowel worden stilgestaan bij hoe ons beloningssysteem in de hersenen werkt, alsook hoe ACT kan helpen om een meer duurzame vorm van geluk te ervaren (oei, daar verklap ik al een beetje het antwoord op de vraag...). De video is onderstaand te bekijken (klik op de afbeelding):

Wil je zelf ook aan de slag met die leuke foto-oefening die Nele noemt in dit filmpje? Goed nieuws, het betreft namelijk de ACT-oefening Picture Your Life – die [hier](#) gratis te downloaden vanaf onze ACT in Actie website.



# ACT Congres 2022!

*“Van Klacht naar Veerkracht”*

## ACT-congres 2022: Een terugblik

*Door: Sasha Rasquin*

We schrijven 2 april 2022 jl., Nederland is krap 6 weken uit de lock-down, anderhalve meter is afgeschaft, de mondklappers blijven in de tas en ....we mogen weer met grote groepen samenkomen. YES, het jubileum-congres van ActinActie kan doorgaan zoals gepland!

En als Tim iets plant, dan weet je dat je goed zit. Een spectaculair programma op een mooie locatie.

Om 10 uur opent Tim het congres. Toch wel stoer dat hij kan terugkijken op 10 jaar Act in Actie (AiA), waarin hij zijn bedrijf heeft zien groeien en bloeien.

De aftrap is aan Professor Nele Jacobs. Zij neemt ons mee in de ontwikkelingen van de positieve psychologie en veerkracht. Zij koppelt veerkracht aan leven in het hier en nu, met de mooie zin 'Hoeveel ruimte heb ik in mijn hart om in het hier en nu te kunnen zijn?'. Positieve psychologie versterkt veerkracht bij mensen, onder het mom van 'You can not heal what you can not feel'. Kortom een inspirerende lezing van Nele Jacobs.



In de pauze, MET Limburgse Vlaai, ontstaat een soort reünie-gevoel, want we hebben elkaar ook al heel lang niet meer gezien. De posters die in de grote zaal hangen, laten zien hoeveel belangrijk onderzoek op het gebied van ACT wordt gedaan.

Voor de workshopronde is er veel moois te kiezen: Slaap- Schematherapie – Positieve psychologie en Coaching. Allemaal toppers van experts, mijn keus viel op Positieve Psychologie en ACT. Elke Smeets is de belichaming van positieve psychologie: je voelt de compassie, ze brengt haar verhaal vanuit medemenselijkheid, wetenschappelijke onderbouwing en met een gezonde dosis zelf-spot. De metafoor van de zeilboot, die ze ons laat ervaren, is zo treffend dat ik hem gelijk bij mijn eerst volgende client succesvol heb ingezet.

Na de lunch geeft Jacqueline A-Tjak een mooie lezing over 'Hoe doe ik ACT'. We kennen allemaal de valkuil van de ene oefening en metafoor na de andere, of vast blijven zitten in een specifieke ACT-pijler. Jacqueline geeft ons het vertrouwen dat we hierin therapeutische flexibiliteit mogen toepassen. Dat je juist gebruik mag maken van je onderbuik gevoel om aan te sluiten bij je client en te kiezen voor een specifieke oefeningen.

In de workshop rond 2 is er weer keuzestress: Focused ACT, ACT voor groepen, ACT voor jongeren en proces gericht werken met ACT. Omdat ik niet zoveel weet van ACT en jongeren en daar als docent bij AiA wel vragen voor krijg, wil ik graag van dé expert op dit gebied, Denise Matthijsen, meer horen. Denise laat ons in haar workshop kennis maken met ACT-your way. We staan stil bij 'Wat wil ik liever niet meer in mijn leven en waar wil ik juist meer van?'/ 'Verzin een naam voor de weg die jij de komende tijd wil gaan bewandelen.' Geef een stuk of 50 volwassen deelnemers vervolgens een bellenblaas en hilariteit is gegarandeerd. Het mooie is dat deze 'oefening' staat voor vele ACT-processen (van Hier&Nu tot aan wat zegt jouw verstand hiervan tot welke emoties ervaar je).

Als kers op de geweldige AiAjubileum-congres-taart, heeft Tim geregeld dat Steven Hayes himself een presentatie voor ons verzorgd. Wat weet die man ontzettend veel. Hij praat gepassioneerd over de wetenschappelijke ontwikkelingen. Wat mij aansprak is dat Steven Hayes als grondlegger van ACT tot op de dag van vandaag nog bezig is met aanpassen, verfijnen en anders benoemen (zo is hij niet zo blij met de term creatieve hopeloosheid). Tijdens zijn presentatie voel je dat ACT als theorie en therapie leeft en blijft ontwikkelen.





Het is mooi om de dag af te sluiten met een borrel en na te praten over wat we allemaal gehoord, ervaren en geleerd hebben. Voor de meeste aanwezigen is dit de afsluiter van de dag. Maar niet voor het docententeam van AiA. Wij worden nog getrakteerd op een gezellig diner en staan daarbij samen stil bij de afgelopen 10 jaar. Wat is het toch heerlijk om deel uit te maken van een groep mensen, waar je verbinding mee voelt, je gewaardeerd weet en mag doen wat je leuk en belangrijk vindt, namelijk anderen kennis laten maken met het ACT-gedachtengoed. En bijbehorende toegewijde actie hebben we allemaal kunnen ervaren op 2 april bij het Jubileum Congres van ActinActie.







# **ACT in Actie Cursusaanbod**



# ACT in Actie Aanbod

## ACT-basiscursus



**Tijdsduur:** 5 dagen (10.00 - 17.00)

**Prijs:** €995

**Accreditaties:** FGzPt, NVvP, VGct, NIP-ELP, NIP-K&J/NVO/SKI, POH-GGZ, VS en V&VN

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER OF SCAN:



ACT in Actie biedt een 5-daagse geaccrediteerde **basiscursus Acceptance and Commitment Therapy (ACT)** aan. Tijdens deze cursus leg je een gedegen theoretische basis en maak je door ervaringsgericht leren ook zelf kennis met de verschillende ACT-oefeningen. Aan de hand van videomateriaal worden de verschillende technieken geïllustreerd, waarna je er in rollenspellen ACTief mee gaat oefenen. Tenslotte doe je kennis en ervaring op met de functionele (test)diagnostiek om zo je ACT-behandeling te kunnen afstemmen op de cliënt. De cursus wordt verzorgd door enthousiaste, deskundige docenten die naast ACT-expertise ruime ervaring hebben in de behandelpraktijk. Na afronding van deze ACT-basiscursus ben jij in staat ACT toe te passen in jouw eigen (klinische) praktijk.

## Online ACT-basiscursus



**Tijdsduur:** 1 jaar toegang, geheel op eigen tempo en in eigen tijd te volgen

**Prijs:** €574,95

**Accreditaties:** POH-GGZ, VS, V&VN, NIP K&J, Registerplein en NOBCO

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER OF SCAN:



ACT in Actie biedt de volledige **ACT-basiscursus** ook online aan; dit doen we via ons nieuwe online leerplatform: de ACT in Actie – Academy! Je kunt op elk moment beginnen en wanneer het jou uitkomt, op jouw tempo jezelf bekwamen in de verschillende ACT-processen. Je zult gaan leren door inzicht, door ervaring, door praktijkvoorbeelden, alsook door ACTief zelf aan de slag te gaan met de ACT-processen.

Tijdens deze online basiscursus komt exact dezelfde stof aan bod als tijdens de reguliere cursus (het betreffen dus dezelfde PowerPoints, ACT-oefeningen & praktijkvideo's). Tim Batink zal je als hoofddocent door de cursus heenleiden, aangevuld door andere docenten van het ACT in Actie-team. Na afloop van deze online ACT-basiscursus zul je in staat zijn om ACTief aan de slag te gaan met ACT in je eigen behandelpraktijk.

## ACT-verdiepingscursus



**Tijdsduur:** 3 dagen (10.00 - 17.00)

**Prijs:** €595

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER  
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een 3-daagse **ACT-verdiepingscursus** aan. Tijdens deze verdiepingcursus zal er worden gestart met een korte terugblik op alle ACT-processen. Vervolgens zal er uitgebreid worden stilgestaan bij de meest voorkomende valkuilen die men bij een ACT-behandeling kan tegenkomen (en hoe deze te pareren). Vervolgens zal er worden stilgestaan bij het zelf ontwikkelen van ACT-metaforen. Tevens zal er worden ingezoomd op de twee meest uitdagende ACT-processen; Creatieve Hopeloosheid en Zelf als Context. Naast verdiepende theorie zullen er ook aanvullende praktijkoefeningen worden doorgewerkt en zal er middels rollenspellen deze ACT-vaardigheden worden aangescherpt. Tenslotte zal er aandacht zijn voor het flexibel toepassen van ACT. Er zal zowel worden geoefend met herkennen van de verschillende ACT-signalen in de praktijk; als met het slaan van bruggen naar de concrete ACT-interventies.

## Online ACT-verdiepingscursus



**Tijdsduur:** 1,5 dag + 2 uur individuele supervisie

**Prijs:** €395

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER  
OF SCAN:



ACT in Actie biedt de **ACT-verdiepingscursus** ook online aan; dit doen we via ons online leerplatform: de ACT in Actie – Academy! Je kunt op elk moment beginnen en wanneer het jou uitkomt, op jouw tempo jezelf verder specialiseren in het werken met ACT. Je zult tijdens deze cursus gaan leren door inzicht, persoonlijk ervaren, praktijkvoorbeelden, alsook door ACTief aan de slag te gaan.

Tijdens deze cursus komt dezelfde stof aan bod als tijdens de reguliere verdiepingcursus (dus dezelfde PowerPoints, dezelfde ACT-oefeningen, dezelfde demonstratievideo's & dezelfde rollenspellen). Na afloop van deze online ACT-verdiepingcursus heb je meer zicht op jouw eigen valkuilen, heb je verdiepende kennis en vaardigheden opgedaan met de twee moeilijkste ACT-onderdelen; creatieve hopeloosheid & zelf als context en heb je vaardigheden ontwikkeld om flexibel te kunnen werken met ACT.

## Specialisatiecursus ACT & Schematherapie



**Tijdsduur:** 2 dagen (10.00 - 17.00)

**Prijs:** €449

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER  
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een tweedaagse cursus **ACT en Schematherapie**. Door ACT met Schematherapie te integreren ontstaat Contextuele Schematherapie (CST). In deze cursus leer je het beste van twee werelden te combineren bij het geven van effectieve therapie aan mensen met complexe psychiatrische problematiek.

Er zal worden gestart met een theoretische positionering van ACT ten opzichte van Schematherapie, als twee verschillende takken van dezelfde gedragstherapeutische boom. Voor beide modellen zal vervolgens worden bekeken, hoe de één de ander kan versterken.

Vervolgens zal er verder worden ingezoomd op de hybride variant; de Contextuele Schematherapie. In CST staat het ACT-proces Zelf Als Context centraal en wat wordt vorm gegeven door een cliënt het gedrag "Leren Ikken" aan te leren: het leren handelen vanuit een centraal sturende 'ik' in elke interventie impliciet. Leren IKken is iets wat je in gezonde situaties leert in een veilige hechtingsrelatie met je opvoeders, maar wat in geval van bijvoorbeeld persoonlijkheidsproblematiek helaas niet optimaal verloopt. Het gevolg is het ontstaan van nonadaptieve schema's en modi, uitmondend in ernstige problemen met emotieregulatie en interacties met anderen.

Deze cursus is zowel theoretisch als praktisch van aard en veronderstelt basiskennis van zowel ACT als Schematherapie. Aan bod komen direct bruikbare klinische interventies die voortkomen uit processen die binnen de Relational Frame Theory (RFT) beschreven worden.

Het begrijpen van deze theorie is essentieel om te snappen hoe CST werkt en leidt tot meer vrijheid om de therapie aan te passen aan de behoeften van de cliënt. De interventies worden gedemonstreerd in filmfragmenten en geoefend in rollenspelen.

## Specialisatiecursus ACT & Slapeloosheid



**Tijdsduur:** 1,5 dag + 2 uur individuele supervisie

**Prijs:** €395

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER  
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een 2-daagse ACT-specialisatiecursus aan, namelijk "**De behandeling van slapeloosheid met ACT**". Tijdens deze cursus leer je om de ACT-processen toe te passen op de veel voorkomende klacht slapeloosheid, een klacht met grote impact op functioneren en welbevinden.

ACT heeft een aangetoonde meerwaarde bij de behandeling van slapeloosheid. Slapen is overgave en loslaten. Het staken van de strijd tegen de slapeloosheid leidt tot meer kalmte in brein en lichaam, waardoor de slaap dichterbij komt. Ook is een behandeling met ACT gericht op een waardevol leven in plaats van op de klacht slapeloosheid zelf.

In deze opleiding krijg je een gedegen kennis van slapen als proces, welke slaapstoornissen er zijn en wat de plaats is van gedragstherapie bij de behandeling van slapeloosheid. Er wordt stilgestaan bij de verschillen in de behandeling met de momenteel meest gangbare behandelmethodes, de Cognitieve Gedragstherapie. Ook gaan we in op de invloed van onregelmatige werktijden op slapen.

We bespreken de theorie aan de hand van casuïstiek en gaan samen oefenen.

## Specialisatiecursus ACT & Chronische Pijn



Tijdsduur: 4 dagen (10.00 - 17.00)

Prijs: €795

VOOR MEER INFORMATIE KLIK HIER  
OF SCAN:



ACT in Actie biedt een 4-daagse ACT-specialisatiecursus aan, namelijk "**ACT & Chronische Pijn**". Chronische pijn heeft een grote impact op iemands leven. Het leven dat ze gewoon zijn en de manier waarop ze zichzelf zien veranderd dramatisch. Niet verwonderlijk dat men erg vastloopt en het perspectief op een waardevol leven uit het oog verliest. Ook behandelaars die werken met mensen met chronische pijn lopen dikwijls vast. Het proces van enerzijds acceptatie en anderzijds verandering is een moeizame weg die gepaard gaat met vele obstakels op zowel lichamelijk als psychologisch vlak.

Deze cursus leert je hoe je als behandelaar mensen weer een waardevol perspectief kan bieden en in beweging kan krijgen op alle voor hun belangrijke levensgebieden. Hierbij staat het werken met Acceptance and commitment Therapy (ACT) centraal.

## Premium Access: ACT in Actie - Academy



De **ACT in Actie – Academy** is het online leerplatform van ACT in Actie.

Via de Academy worden verbredende en verdiepende microcursussen en masterclasses aangeboden. De premium access geeft je een volledig jaar lang toegang tot ACTFLIX, de microcursussen, de ACT in Actie – Toolkit, een uitgebreide ACT eHealth-module (Van Klacht naar Veerkracht) en de Online community.



**ACTFLIX:** Hier kun je meer dan 35 verschillende verbredende en verdiepende Masterclasses vinden. Elke Masterclass wordt verzorgd door een expert op dat vlak. Er zal worden stilgestaan bij theorie, praktijk en casuïstiek.



### eLearnings

De eLearnings bieden je de gelegenheid om op een toegankelijke manier je te verdiepen in verschillende thema's.



### ACT in Actie – Toolkit

Deze toolkit helpt je om ACTief aan de slag te gaan met ACT. Er zijn hier meer dan 100 ACT-oefeningen, ACT-metaforen & brochures beschikbaar.



### Van Klacht naar Veerkracht – eHealth module

Middels de Klacht naar Veerkracht module kun je zelf ervaringsgericht aan de slag met ACT.



### Online Community

Deze community staat in het teken van het verbinden maken met en het aanvullen van elkaar.

# Meet the team!



Drs. Tim Batink  
*Klinisch Psycholoog*



Dr. Roy Thewissen  
*Psycholoog*



Drs. Anique Vos  
*Klinisch Psycholoog*



Drs. Frederiek Fortuin  
*GZ-psycholoog*



Drs. Rafke Hotterbeekx  
*Psychotherapeut i.o.*



Drs. Aline Kruit  
*Arts & Coach*



Drs. Maarten Borkes  
*GZ-psycholoog*



Drs. Barbara Kuiters  
*Psycholoog*



Drs. Rianne Sigmond  
*GZ-psycholoog*



Dr. Sascha Rasquin  
*GZ-psycholoog*



Drs. Rien Uitslag  
*GZ-psycholoog*



Drs. Jarl Eschauzier  
*Psychiater*



Drs. Sandy Gouder  
*Psycholoog*



Drs. San van Halen  
*GZ-psycholoog*



Drs. Chris Makkinje  
*Psycholoog*



Jan Steunenbergh, BSc  
*POH-GGZ*



Drs. Sien Verbeeck  
*Psycholoog*



Yara Gilissen, MA  
*Office Manager*



*"Een reis van duizend  
mijl, begint met de  
kleinste stap."*

*- Lao Tzu*

