



Informatiebrochure Acceptance and Commitment Therapy (ACT) voor partners/ouders/vrienden/kinderen van cliënten.

Beste partner, ouder, vriend, vriendin, zoon of dochter,

De persoon die jou deze brochure geeft is, zoals je wellicht al weet, een programma gestart op basis van ACT. Graag willen we jou wat meer informatie geven over de dingen die in dit programma besproken en gedaan worden. Hierdoor wordt het misschien makkelijker om te begrijpen wat er allemaal gebeurt met jouw metgezel en hoe jij hier het beste op kunt reageren.

ACT is een nieuwe stroming binnen de psychologie die op een aantal vlakken verschilt van andere stromingen. Het belangrijkste verschil is dat ACT niet doet aan 'positief denken'. Vaak proberen we onze problemen te bestrijden met gedachten die zeggen 'dat het allemaal wel goed komt', 'dat de kindjes in Afrika het veel slechter hebben dan wij' en 'dat we ons gewoon niet zo moeten aanstellen'. Maar volgens ACT werkt dit helemaal niet. Je kunt wel denken dat je problemen niet bestaan, maar daarmee los je je problemen niet op. En dus help je de persoon die dit programma volgt het beste door problemen te erkennen. Dit kun je doen door erover te praten, en vooral door te proberen om *geen oplossingen aan te dragen*. De vraag is dus of jij je metgezel de komende tijd een beetje wil laten spartelen, hoe moeilijk dat misschien ook is. Probeer dus bijvoorbeeld om samen stil te staan bij de angsten en negatieve gedachten die iemand heeft, zónder dat je zegt: 'Ach joh, kop op! Gewoon positief blijven, dan gaat het vast vanzelf weer over'. Een andere manier is dat je gaat proberen om iemand te overtuigen, bijvoorbeeld door te zeggen: 'Maar het is tot nu toe toch altijd goed gegaan op feestjes? Waarom ben je dan nu ineens bang dat je voor paal staat?'. Ook dit is een manier om te proberen problemen op te lossen met 'anders denken'. Je helpt de persoon die dit programma volgt hier niet mee, hoe goed je het ook bedoelt. Het is veel handiger om bijvoorbeeld te zeggen: 'Wat naar dat je je zo rot voelt'. Punt. Je hoeft geen oplossingen aan te dragen. Het allerbelangrijkste is dat je je metgezel steunt.

Je zult ook merken dat ACT heel anders naar gedachten kijkt dan jij dat wellicht gewend bent te doen. Mensen die ACT bedrijven vinden gedachten eigenlijk maar rare dingen: Dingen die je vooral niet al te serieus moet nemen. Waarschijnlijk komt je metgezel thuis met een aantal hele maffe opdrachten. Je zult je misschien afvragen of de hulpverlener wel helemaal goed bij zijn hoofd is, dat hij dit soort dingen voorschrijft! Weet dan dat al die rare oefeningen een heel duidelijk en serieus doel hebben. ACT probeert mensen uit hun hoofd te halen, door gedachten te verdraaien. Denk bijvoorbeeld eens aan de laatste keer dat je een heel zuur snoepje hebt gegeten, en hoe dat snoepje in je mond, over je tong en langs je kiezen gleed. Voel je het zuur al in je kaken? Net echt, toch? Dit is precies wat er gebeurd is met sommige woorden in het hoofd van je metgezel. Woorden als 'paniek', 'dood' en spreuken als 'Dat kan ik toch niet' voelen daardoor heel echt. De oefeningen zorgen ervoor dat iemand ziet dat het 'maar' gedachten zijn.

Maar daar blijft het niet bij. Binnen het programma wordt iemand ook gevraagd om meer open te staan voor nieuwe ervaringen, hoe raar deze op het eerste gezicht ook lijken. Het begrip 'onbevangenheid' is hierin erg belangrijk. Naarmate we ouder worden, krijgen we steeds meer



serieuze gedachten. Hierdoor zou je bijna vergeten dat het leven een speelplaats is waar gespeeld dient te worden. Door nieuwe, soms rare dingen uit te proberen kun je opnieuw leren spelen, zoals je dat als kind ook deed. Misschien vind je het leuk om de oefeningen die je metgezel meekrijgt zelf ook eens te proberen! Wie weet ontdek je daardoor allerlei nieuwe dingen.

Iemand die met ACT bezig is kijkt graag naar zijn waarden, doelen en dromen. Het idee is dat we opnieuw gaan onderzoeken hoe je je leven wilt leiden. En dus zal je metgezel ongetwijfeld met hele wilde ideeën aankomen over de dingen die hij graag anders zou willen zien. Een valkuil is dan dat je 'verstandig' probeert te doen, door met argumenten te komen die beginnen met 'ja maar...'. Bijvoorbeeld: je partner komt thuis met het idee om een wereldreis te gaan maken. Jij reageert vervolgens met: 'Ja maar, dat kan toch helemaal niet? Je hebt twee kleine kinderen! En buiten dat is het financieel helemaal niet haalbaar'. Deze manier van reageren is heel begrijpelijk. Toch willen we je vragen om je metgezel tijdens dit programma de ruimte te geven om hardop te dromen. Of het allemaal haalbaar is wat iemand wil, dat zien we dan wel weer. Het gaat erom dat iemand leert om 'vrij te denken' over wat hij met zijn leven wil. Als je weet wat je eigenlijk zou willen doen met je leven, dan weet je ook waar je uiteindelijk het meest gelukkig van wordt. Het geeft dus niets als je metgezel met dingen aankomt die volgens jou helemaal never nooit haalbaar zijn. Ons hoofd roept vaak gelijk *dat iets toch niet kan*. Maar het grappige is dat ons hoofd dat helemaal niet zeker kan weten. Wie zegt dat een wereldreis op termijn niet haalbaar is? Wie zegt dat je niet die baan kunt vinden waar je al jaren van droomt? We nemen negatieve gedachten heel snel heel erg serieus, maar is dat eigenlijk wel terecht? Het idee is hier dat ons hoofd de toekomst niet kan voorspellen. Misschien is er dus wel veel meer mogelijk dan ons hoofd denkt!

Last, but not least: ACT houdt niet zo van de negatieve labels die door de hulpverlening vaak op mensen worden geplakt. Volgens ACT is het hebben van angstige en negatieve gedachten en gevoelens *heel normaal*. Het hoort een beetje bij ons mens zijn. Misschien ben jij gevoed met het idee dat psychische problemen hebben 'abnormaal' is, of zelfs 'slecht'. In dat geval nodigen we jou graag uit om meer te weten te komen over ACT. Wie weet ontdek je dan zelf hoe vrolijk en bevrijdend ACT kan zijn. Een tip: Je hebt nu iemand om je heen die je hier alles over kan vertellen!