

Training Voluit leven – info voor cliënten

Welkom bij de training Voluit leven! Deze training is gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en ontwikkeld door Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen. Hieronder volgt wat informatie over ACT en praktische informatie over de training. Misschien een flinke lap, maar wel zinnig om echt even door te lezen.

ACT

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 aan moeten stellen'. Maar volgens ACT werkt dit helemaal niet. Je kunt wel denken dat je problemen niet bestaan, maar daarmee los je de problemen niet op. En dus help je jezelf het beste door problemen te erkennen. Dit kun je doen door erover te praten en vooral door te proberen niet direct op zoek te gaan naar oplossingen. De vraag is dus of je de komende tijd dicht bij je psychische problemen wilt blijven, hoe moeilijk dat misschien ook is. Probeer dus bijvoorbeeld stil te staan bij de angsten en negatieve gedachten die je hebt, 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 jezelf 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 jezelf hier niet mee. Je hebt waarschijnlijk al ervaren dat je het denken niet kunt sturen en dat je helemaal geen controle hebt over negatieve gevoelens. Bestrijden heeft dus kennelijk geen zin. En dus is het heel belangrijk dat je je problemen erkent. Mag je pijn hebben? Mag je dingen moeilijk vinden? Mag je vervelende gedachten hebben, zónder dat deze direct overschreeuwd moeten worden door positieve gedachten? Kijk of je ruimte kunt maken voor alles wat je liever niet zou willen ervaren in je leven én waar je geen controle over hebt.

Je zult ook merken dat ACT heel anders naar gedachten kijkt dan jij 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 therapeut met hele maffe opdrachten op de proppen. 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 jouw hoofd. Woorden als 'paniek', 'dood' en spreuken als 'Dat kan ik toch niet' voelen daardoor heel echt. De oefeningen zorgen ervoor dat je ziet dat het 'maar' gedachten zijn.

Maar daar blijft het niet bij. Binnen het programma word je 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. Wie weet ontdek je daardoor allerlei nieuwe dingen.

Iemand die met ACT bezig is kijkt naar zijn waarden, doelen en dromen. Het idee is dat we opnieuw gaan onderzoeken hoe je je leven wilt leiden. En dus gaan we je leren om hardop te dromen. Een valkuil is dan dat je hoofd 'verstandig' gaat proberen te doen, door met argumenten te komen die beginnen met 'ja maar...'. Bijvoorbeeld: je krijgt het idee om een wereldreis te gaan maken. Je hoofd reageert vervolgens met: 'Ja maar dat kan toch helemaal niet? Ik heb 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 dit soort wilde plannen bespreekbaar te maken. Of het allemaal haalbaar is wat je wilt bereiken, dat zien we dan wel weer. Het gaat erom dat je leert om 'vrij te denken' over wat je met je leven wilt. 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 dingen bedenkt die volgens je hoofd helemaal never nooit haalbaar zijn. Ons hoofd roept vaak bij voorbaat al 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 kan 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 menszijn. 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 dit programma verder te gaan volgen. Wie weet ontdek je dan zelf hoe vrolijk en bevrijdend ACT kan zijn.

Kortom

Deze behandeling gaat je niet gelukkig maken. Tenminste, je leert niet hoe je een leven zonder teleurstelling, pijn en/of onzekerheid kunt leiden. Veel mensen denken dat ze pas een mooi bestaan kunnen hebben als ze hun klachten hebben overwonnen. Voluit leven laat je ervaren en inzien dat dit niet werkt. Het willen vermijden van psychische of lichamelijke pijn leidt tot een krampachtige poging om een half leven te leiden. Dit versterkt op den duur het psychische leed. De methoden die in Voluit leven worden aangereikt, zijn gebaseerd op aanvaarding van psychisch leed en het vergroten van psychologische flexibiliteit. Aanvaarding maakt de weg vrij om vanuit je eigen waarden te leven. Wanneer dit lukt, ervaar je dag na dag meer vrijheid en kwaliteit in je leven.

Praktische informatie

Voor wie?

Voor iedereen die flexibeler wil worden en daardoor veerkrachtiger om wil leren gaan met psychische klachten of fysieke pijn.

Algemeen

De training wordt gegeven in groepsverband en bestaat uit 9 sessies van elk 2 uur. De eerste 8 sessies zullen kort op elkaar plaatsvinden en de laatste sessie is een terugkombijeenkomst die na langere tijd plaatsvindt. Tussen de sessies door is het belangrijk dat je met oefeningen aan de slag gaat welke (deels) terug te vinden zijn in het boek Voluit Leven waarmee we werken.

Tijd en locatie

De training start op dinsdagavond 15 februari in de praktijk aan de Bredaseweg 108A te Oosterhout en is elke keer van 19.00 tot 21.00 uur. De overige bijeenkomsten vinden plaats op dinsdag 22 februari, 8/15/22/29 maart, 5/12 april. De terugkombijeenkomst zal plaatsvinden op **woensdag** 18 mei.

Kosten

De training wordt vergoed door Zorroo en er wordt daarnaast €30,00 per deelnemer gevraagd (contant mee te brengen naar de eerste sessie) waarbij het boek Voluit Leven inbegrepen is.

Trainers

De trainers zijn hulpverleners die zijn opgeleid in het gedachtegoed van ACT. Daarnaast zijn het ook maar gewoon mensen met hun eigen negatieve gedachten en gevoelens en daarmee dus ervaringsdeskundigen, net als jij! Dat lijkt misschien gek, maar is juist heel handig. Zij zullen dus niet gaan dicteren hoe het moet, maar proberen mee te denken in hoe je flexibeler kunt reageren op de moeilijke dingen die nou eenmaal bij het leven horen. Dan doen ze m.b.v. een beetje theorie, maar vooral door je te laten ervaren.