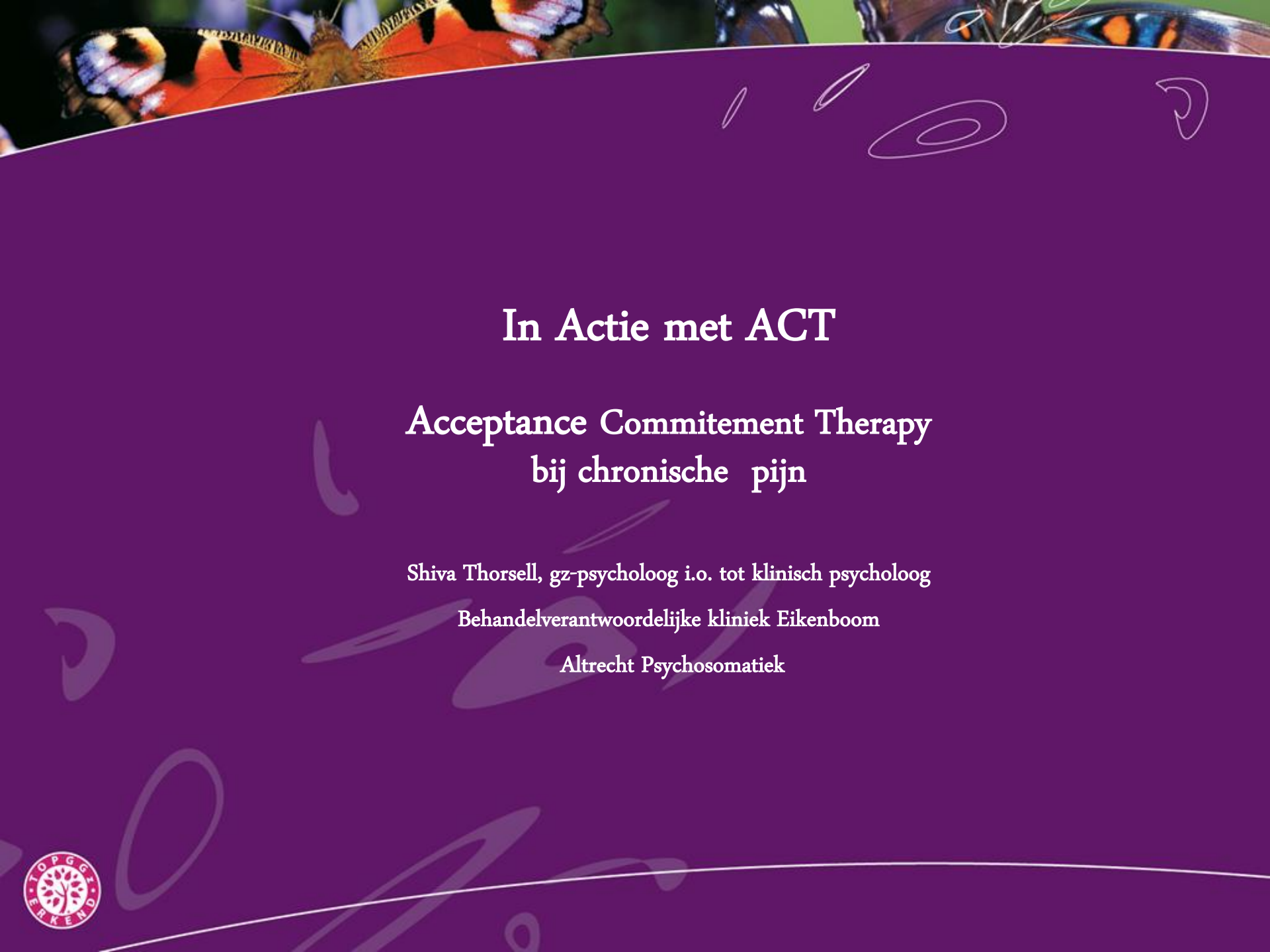


The top of the slide features a decorative border. On the left, there is a close-up of a butterfly with orange, black, and white wings. To the right, there are several abstract, white, hand-drawn shapes on a dark purple background, including ovals and loops.

In Actie met ACT

Acceptance Commitment Therapy bij chronische pijn

Shiva Thorsell, gz-psycholoog i.o. tot klinisch psycholoog

Behandeler verantwoordelijke kliniek Eikenboom

Altrecht Psychosomatiek



Geef me de kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen,
De moed om te veranderen wat ik kan veranderen,
En de wijsheid om het verschil te kennen.





Acceptance Commitment Therapie (ACT)

Derde generatie cognitieve gedragstherapie, ontwikkeld door Steven Hayes

- Niet gericht op het veranderen van cognities
- Pijn is onlosmaakbaar verbonden met het leven
- creatieve hopeloosheid
- werkzaamheid
- Bereidheid om iets nieuws te proberen?

Henk van Der Leed op je feestje



The slide features a decorative header at the top with a close-up of a butterfly on the left and several white, hand-drawn abstract shapes (ovals and loops) on a purple background to the right. The main content area is a solid purple field with faint, larger-scale abstract shapes in a lighter shade of purple.

Therapeutische houding en technieken

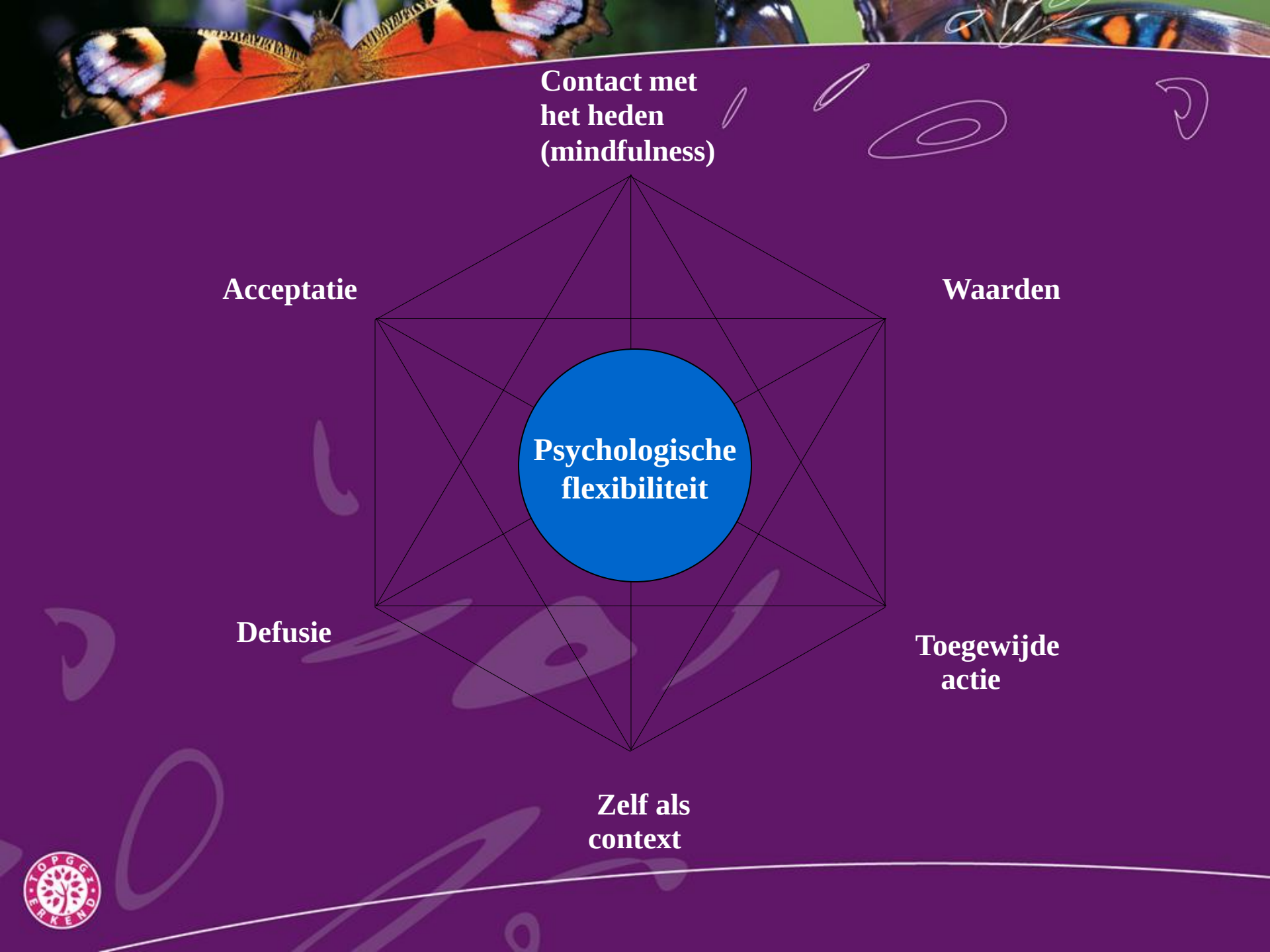
Empatisch

Gelijkwaardig

Transparant

Metaforen

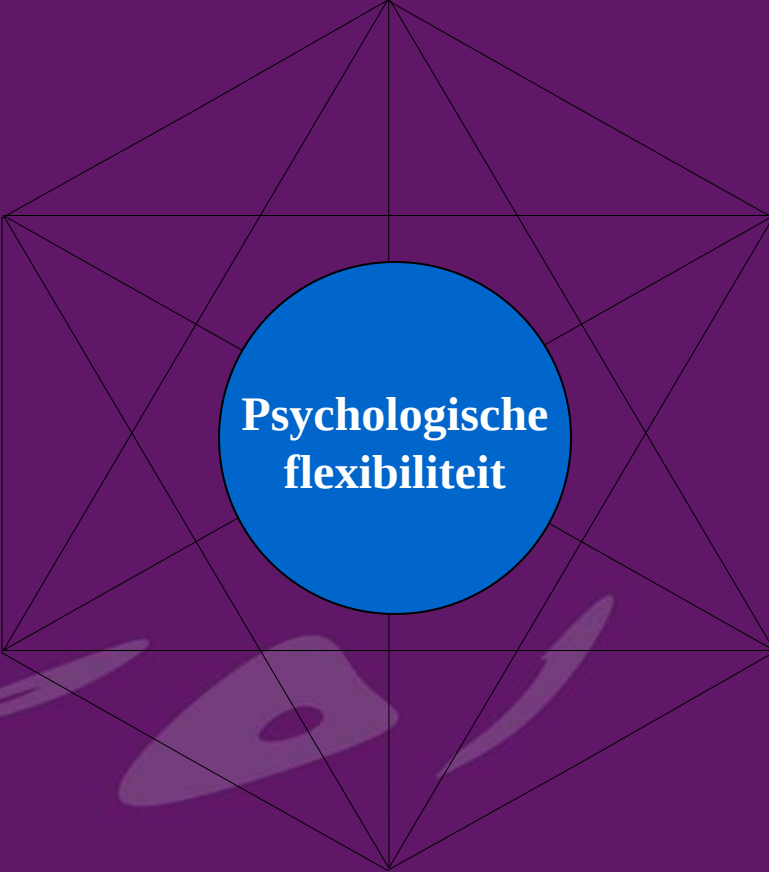
Ervaringsgericht



**Contact met
het heden
(mindfulness)**

Acceptatie

Waarden

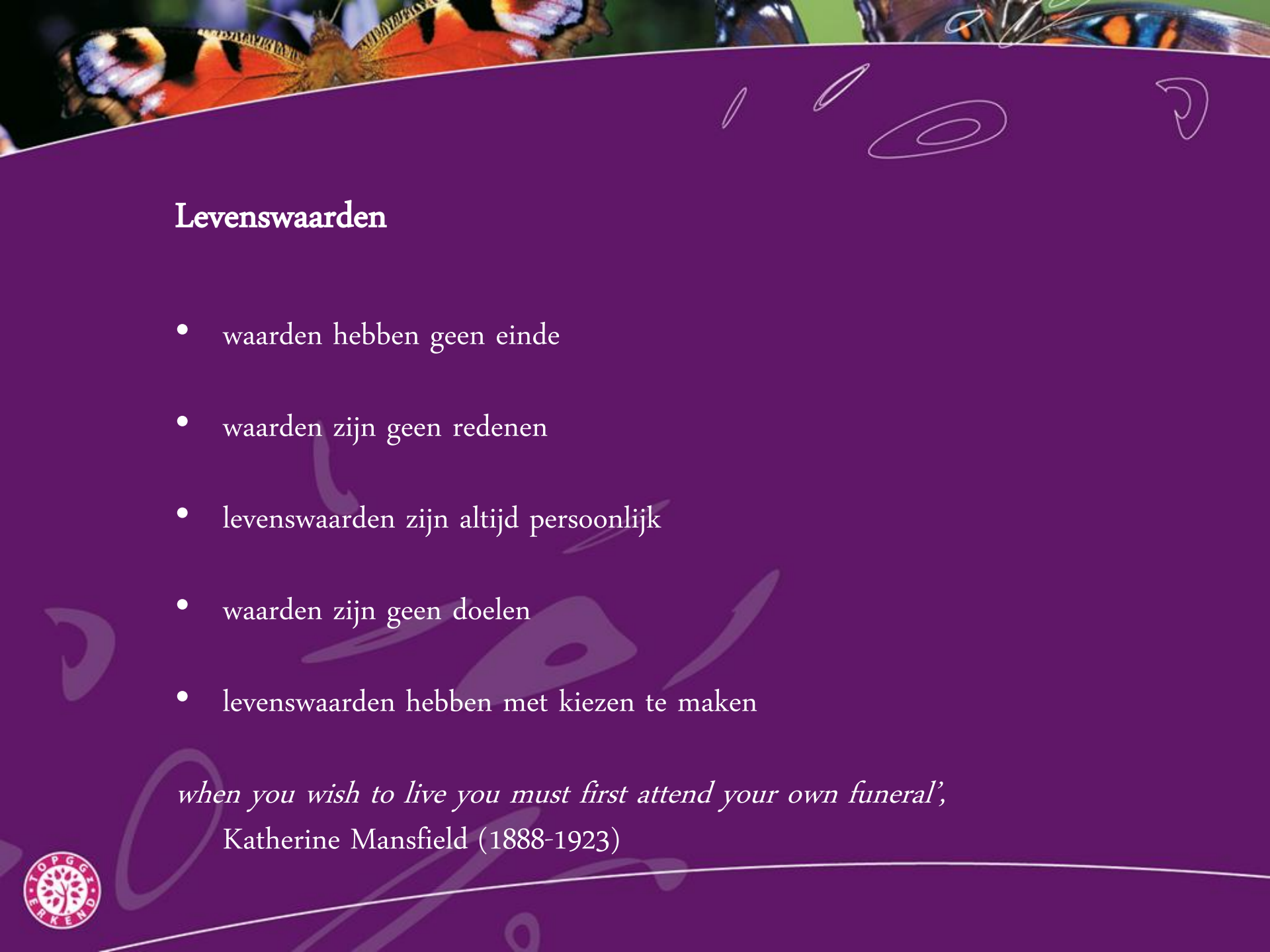


**Psychologische
flexibiliteit**

Defusie

**Toegewijde
actie**

**Zelf als
context**



Levenswaarden

- waarden hebben geen einde
- waarden zijn geen redenen
- levenswaarden zijn altijd persoonlijk
- waarden zijn geen doelen
- levenswaarden hebben met kiezen te maken

when you wish to live you must first attend your own funeral',

Katherine Mansfield (1888-1923)

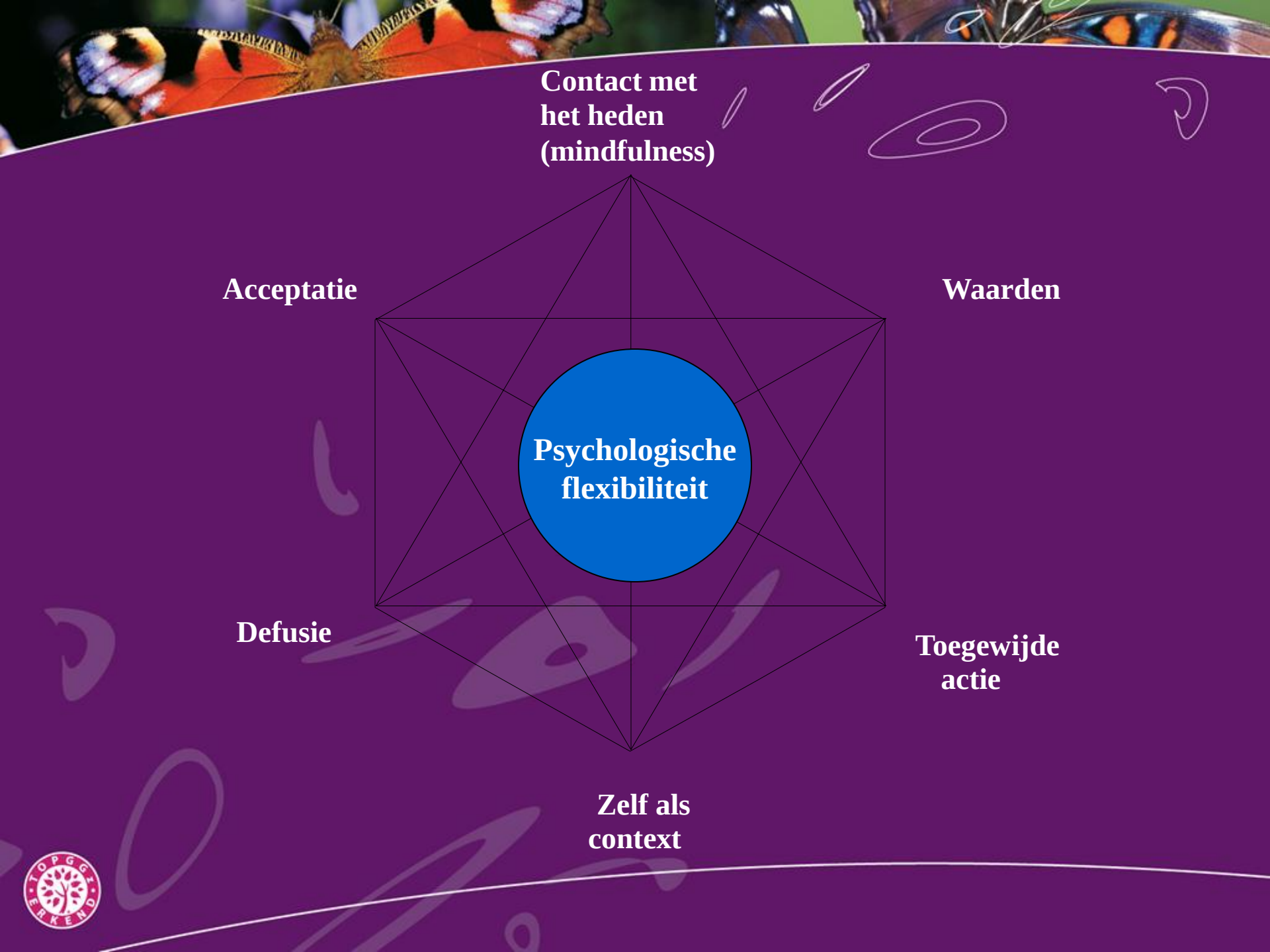


Actie vanuit je hart = toegewijde actie



Je te gedragen in overeenstemming met je zelfgekozen levenswaarden, ondanks tegenvallers

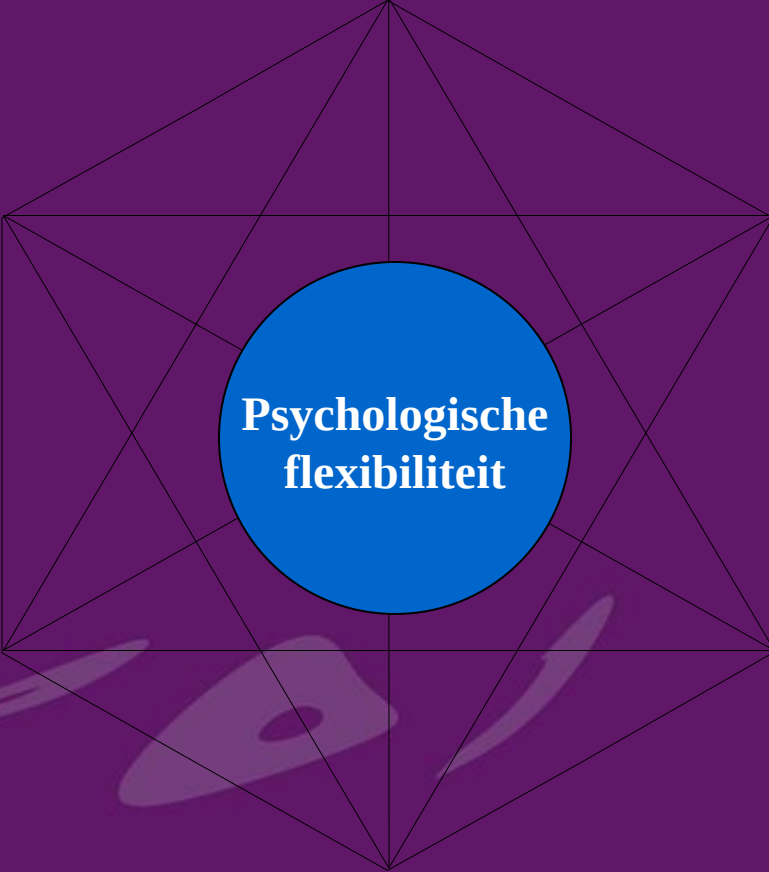




**Contact met
het heden
(mindfulness)**

Acceptatie

Waarden



**Psychologische
flexibiliteit**

Defusie

**Toegewijde
actie**

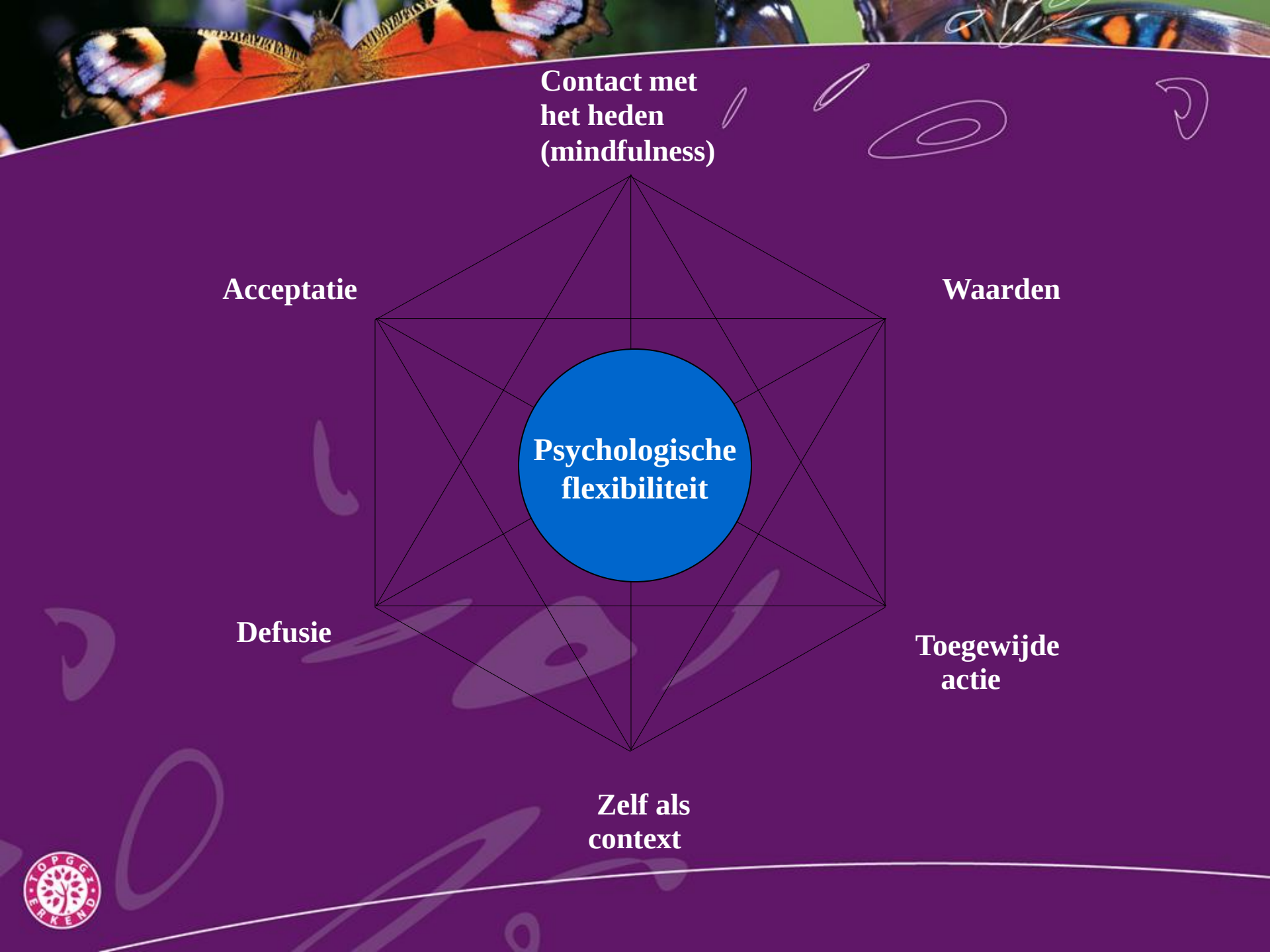
**Zelf als
context**

Zelf-als -context en Defusie

- Denkend zelf en het observerende zelf
- Kijken naar het denken

Metafoor; monsters op de bus

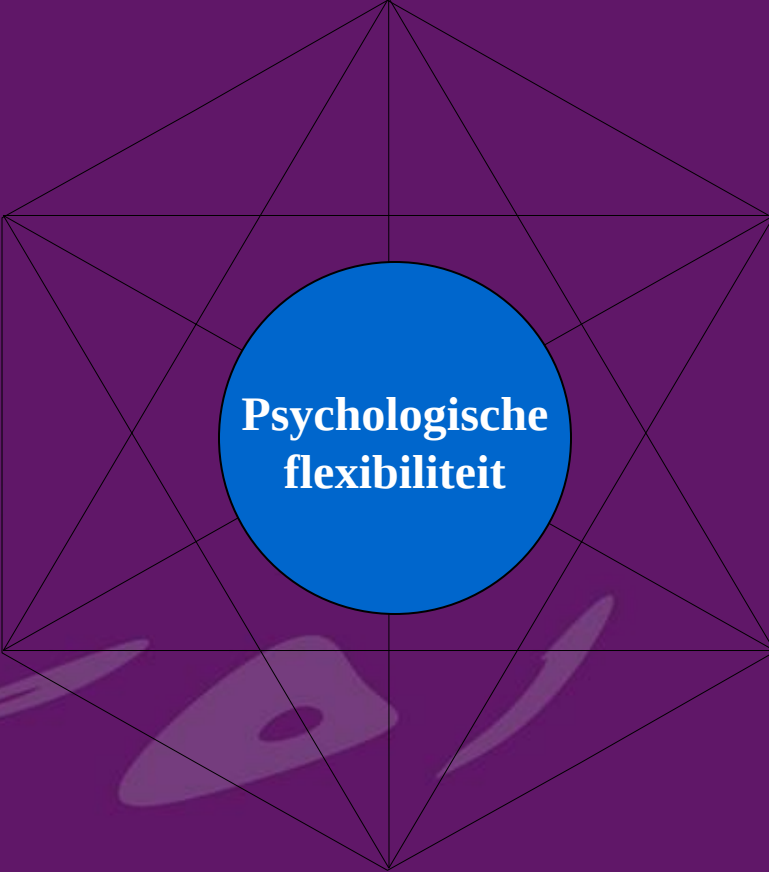




**Contact met
het heden
(mindfulness)**

Acceptatie

Waarden



**Psychologische
flexibiliteit**

Defusie

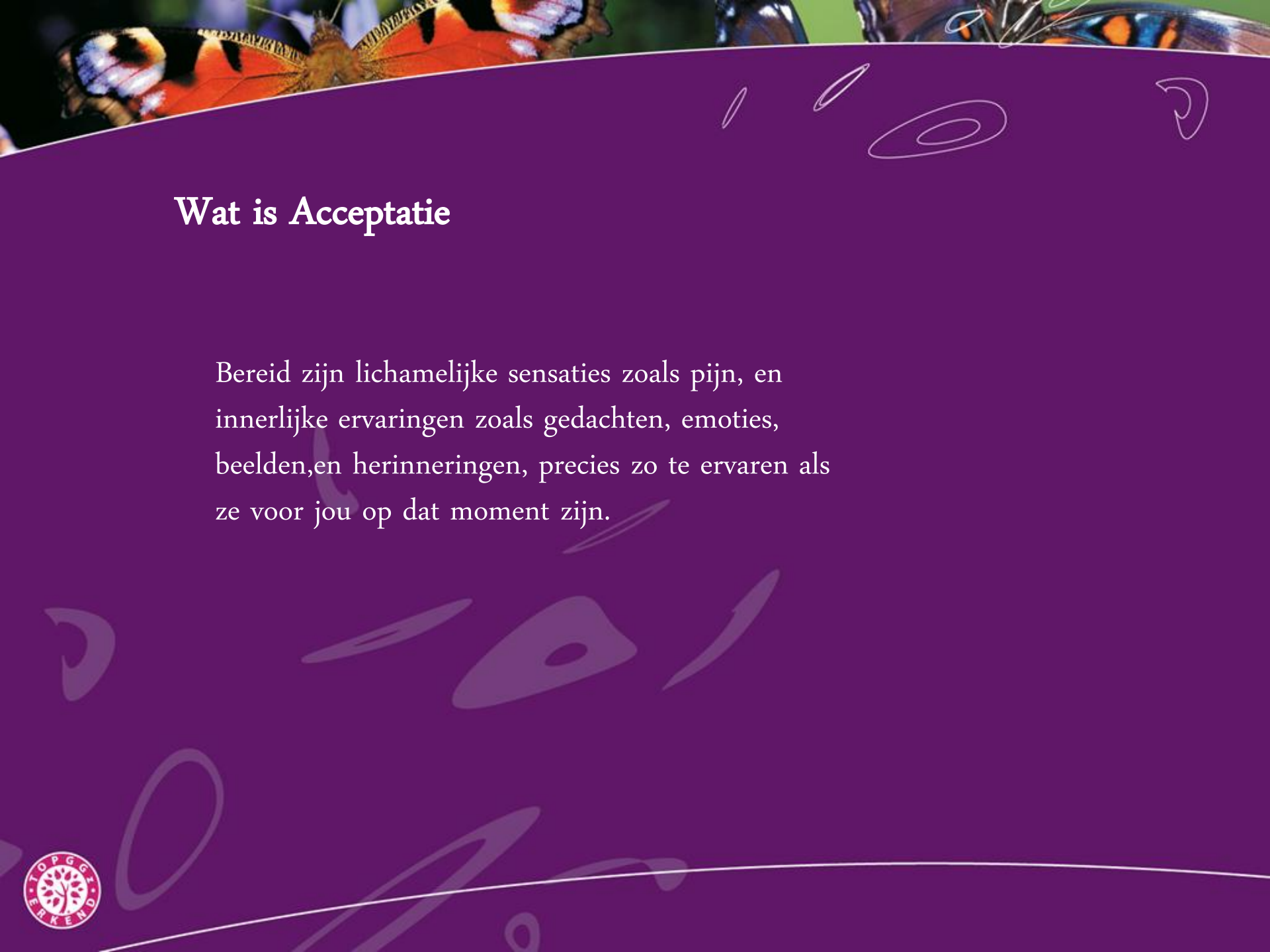
**Toegewijde
actie**

**Zelf als
context**



... wat is acceptatie

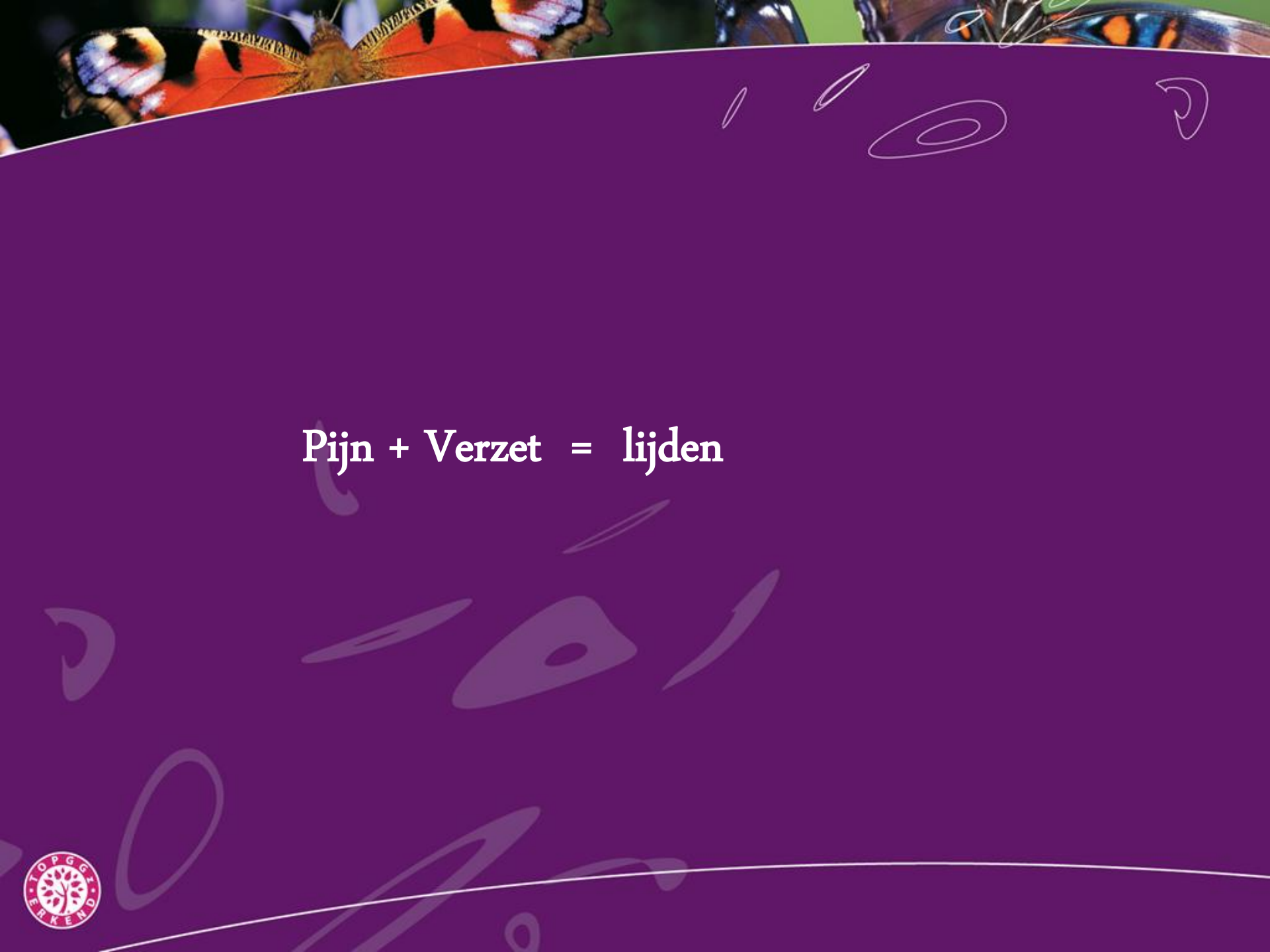
... waarom is het zo belangrijk?



Wat is Acceptatie

Bereid zijn lichamelijke sensaties zoals pijn, en innerlijke ervaringen zoals gedachten, emoties, beelden, en herinneringen, precies zo te ervaren als ze voor jou op dat moment zijn.





Pijn + Verzet = lijden



Vuile pijn

Negatieve ged.

Kritiek

Verlies sociale

contacten

Vechten

Conflicten

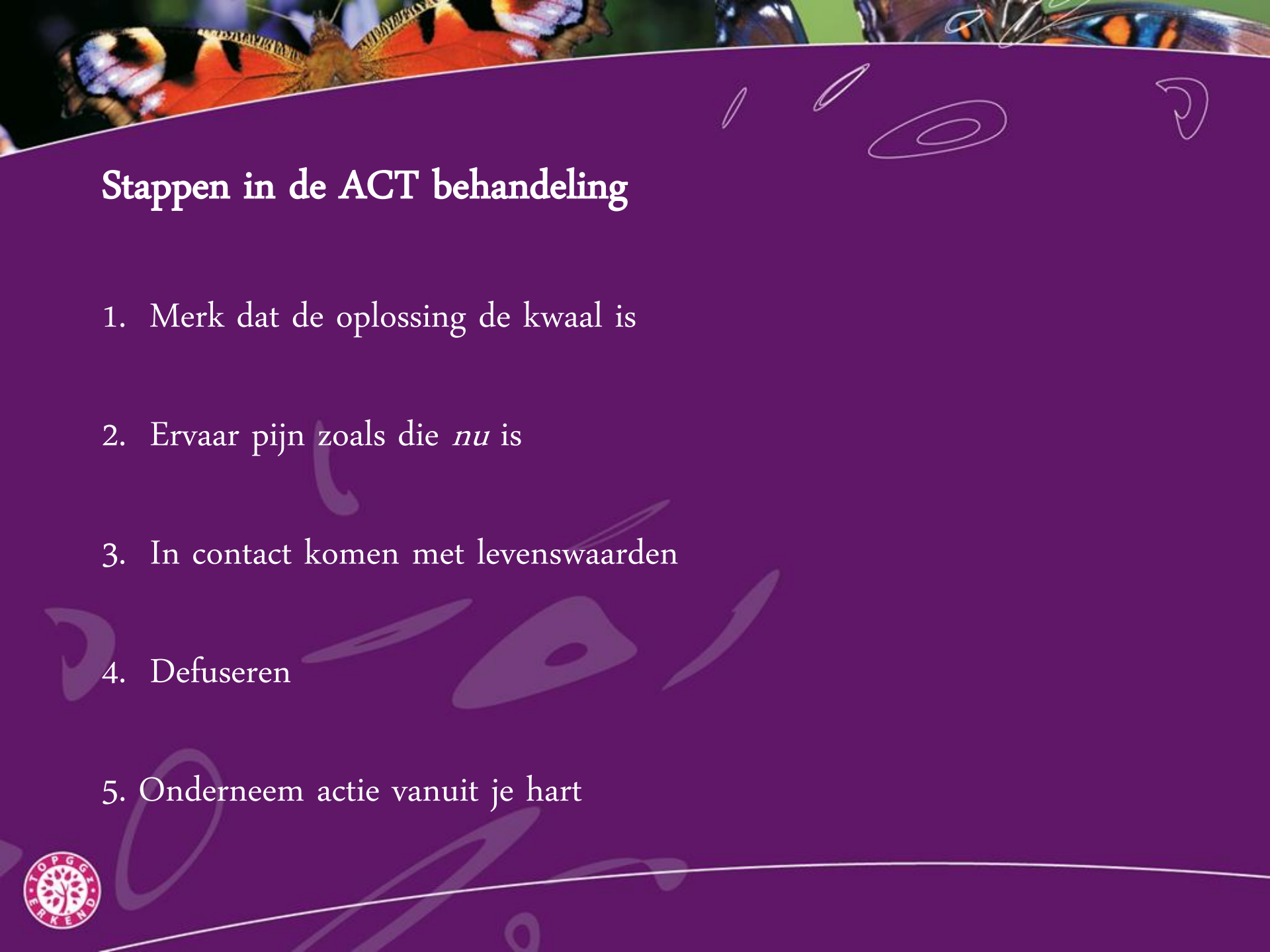
Lichamelijke klachten

Schaamte en schuldgevoelens, gevoelens van Wardeloosheid

Verlies activiteiten

Boosheid, teleurstelling

Schone
pijn
de 'pure' pijn



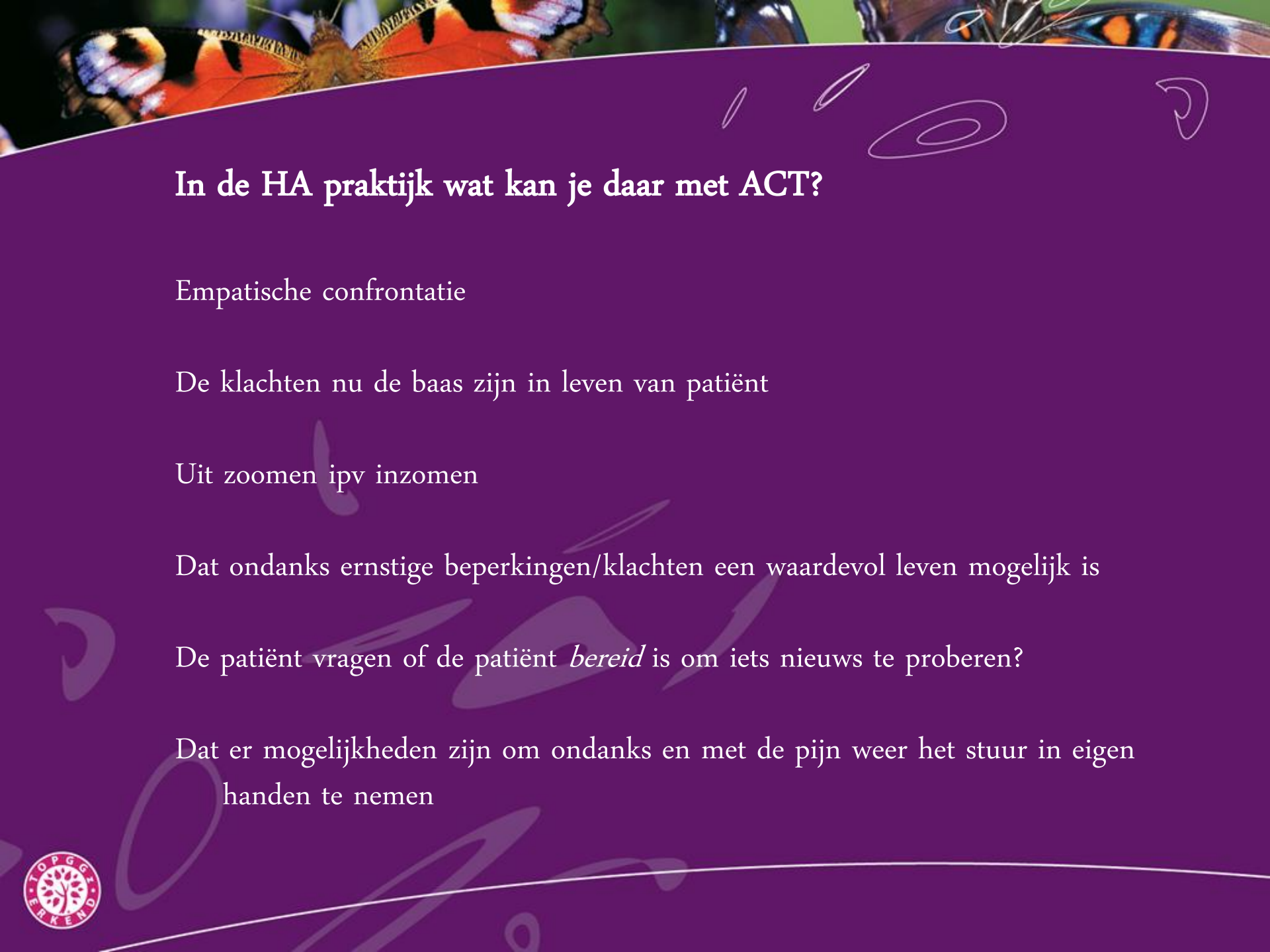
Stappen in de ACT behandeling

1. Merk dat de oplossing de kwaal is
2. Ervaar pijn zoals die *nu* is
3. In contact komen met levenswaarden
4. Defuseren
5. Onderneem actie vanuit je hart



Waarom ACT bij mensen met onverklaarde pijn klachten

- Wetenschappelijk gefundeerd
- Geeft praktische handvatten in behandeling
- Sluit goed aan bij cliënten en de problematiek
- En is nog leuk ook!



In de HA praktijk wat kan je daar met ACT?

Empatische confrontatie

De klachten nu de baas zijn in leven van patiënt

Uit zoomen ipv inzomen

Dat ondanks ernstige beperkingen/klachten een waardevol leven mogelijk is

De patiënt vragen of de patiënt *bereid* is om iets nieuws te proberen?

Dat er mogelijkheden zijn om ondanks en met de pijn weer het stuur in eigen handen te nemen



Jaap Spaans

Spaans

Pijn zonder strijd

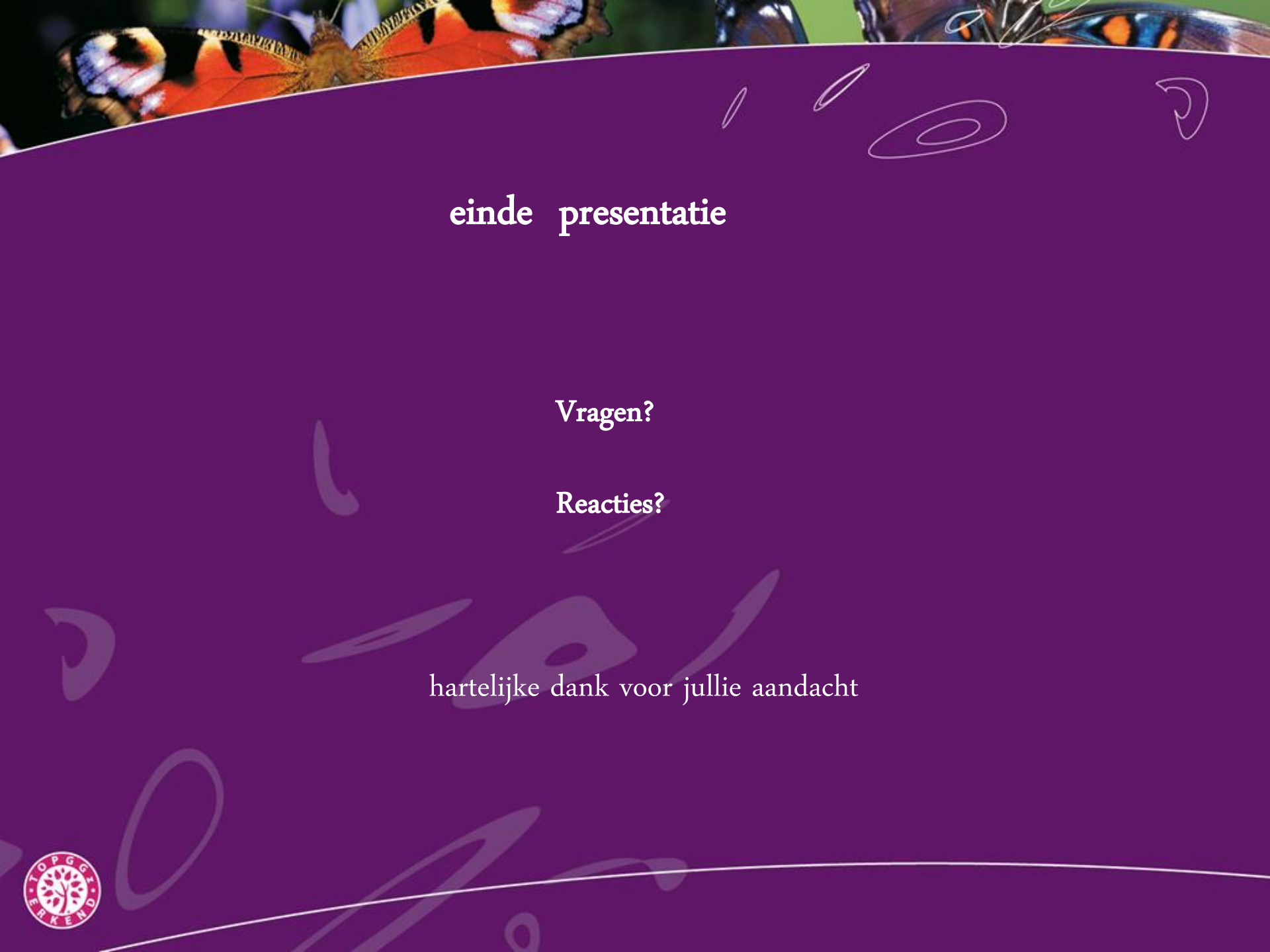
Pijn zonder strijd

OVER STOPPEN MET VECHTEN
EN ZIN IN JE LEVEN KRIJGEN

Bohn
Staffeu
van Loghum

DE **NIEUWE MANIER** VAN OMGAAN MET CHRONISCHE PIJN
ALS GEVOLG VAN RUG-, NEK- EN SCHOUDERPROBLEMEN,
MIGRAINE, SPANNINGSHOOFDPIJN, FIBROMYALGIE,
WHIPLASH, RSI, REUMA EN ANDERE AANDOENINGEN





einde presentatie

Vragen?

Reacties?

hartelijke dank voor jullie aandacht

