

De kracht van ACT: doen wat je werkelijk wilt

Diëtist en ACT-coach/trainer Ismay Wiggers ervoer regelmatig de frustratie van cliënten die hun gewenste gewicht niet wisten vast te houden. Zij verdiepte zich in methodes voor gedragsverandering en legde zich toe op de Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Wat is de kracht van deze methode?

ACT is een coachingsmethode die wordt ingezet bij allerlei soorten problemen, variërend van lichamelijke aandoeningen tot psychische problemen, zoals verslaving of eetstoornissen. De essentie is mensen te laten bepalen en ervaren wat ze echt willen, en hun gedrag daarmee in lijn te brengen. Daarbij leren ze om te gaan met negatieve gedachten en pijnlijke of vervelende emoties.

Chronische dieetzorg

Ismay Wiggers gebruikt ACT in haar praktijk Diëtië op maat, waar zij zich speciaal richt op overgewicht en obesitas, al dan niet in combinatie met diabetes mellitus type II. Wiggers: “Bij overgewicht bestaat er geen betere methode om gedrag prettiger en duurzamer te veranderen. Veel mensen worden door de huisarts naar de diëtist gestuurd. Dan zitten ze bij je omdat hun BMI te hoog is. Maar als mensen het gevoel hebben dat ze iets moeten, dan kunnen ze de weerstand inschieten. Daarom is het zaak eerst scherp te krijgen wat iemand zelf belangrijk vindt. Dat kan bijvoorbeeld zijn dat iemand goed voor het eigen lijf wil zorgen en gezond oud wil worden, fit en energiek wil zijn of een leuke opa of oma wil zijn voor een kleinkind. Dan wordt gewichtsverlies iets wat ze zelf willen bereiken.”

In principe leent ACT zich voor elke vorm van chronische zorg waar gedragsverandering nodig is, zoals bij een langdurige ziekte, handicap, pijn en vermoeidheid, en dus niet alleen bij eetstoornissen of bijvoorbeeld allergieën. Een cursist van Wiggers heeft de methode ook met succes toegepast in het ziekenhuis bij een patiënt die uit angst geen sondevoeding wilde nemen. “Toen de situatie kritiek werd heeft zij de cliënt gevraagd: wat maakt het voor jou zinvol om te leven? Dat bleek haar gezin te zijn. Toen de cliënt zich dat bewust werd, kon ze het daarvoor doen.”

De ACT-methode biedt tools om een beeld te krijgen wat belangrijk voor iemand is. “Daar kan ook uitkomen dat een cliënt zijn gezondheid belangrijk vindt, maar dat op dit moment

zijn relatie en/of zijn financiën meer aandacht verdienen,” aldus Wiggers. “Of dat iemand zelf niet met z’n gewicht zit, zijn gezondheid wel oké vindt en dus niet intrinsiek gemotiveerd is. Dan heeft het niet veel zin om een traject bij een diëtist te volgen. Dat betekent dat ik ook weleens, overigens heel respectvol, afscheid neem van een cliënt.”

Acceptatie en Commitment

Bij ACT worden mensen zich via oefeningen en metaforen bewust van hun gevoelens en gedachten en hoe die hen in de weg kunnen staan om het leven te leiden dat ze zouden willen. Die gevoelens en gedachten mogen er zijn (acceptance) én je kunt doen wat je belangrijk vindt (commitment) door waardengerichte stappen te zetten. Het hoofddoel is een



Ismay Wiggers: “In de opleiding voor diëtië gaat het nog vooral over de inhoud, en minder over het proces, terwijl beide van belang zijn.”



Cursisten tijdens een ACT-training bij FACT.

toename van mentale veerkracht, zodat mensen om kunnen gaan met tegenslagen en belemmeringen die ze tegenkomen. Wiggers: “Je kijkt als het ware met de cliënt naar een film van zijn leven en houdt de cliënt een spiegel voor door te vragen: ‘Wat u nu doet, wat doet dat met u?’ Iemand leert vervolgens regie te nemen over zijn eigen gedrag door keuzes te maken. En wat heeft u nodig om een stap in de juiste richting te zetten?”

Als voorbeeld noemt ze eetbuien. “Die kunnen voortkomen uit zoiets als verveling, onrust of een ander ongemak. De functie van de eetbui is dan om dat vervelende gevoel uit de weg te gaan of te dempen. Als diëtist laat je je cliënt ervan bewust worden dat saboterende gedachten de regie overnemen. Dat kan heel confronterend zijn, want vaak zijn mensen zich er niet van bewust van waarom ze iets doen. Als je zelf de regie pakt, wat zou je dan kiezen om te doen? Vervolgens bepaalt iemand zelf waar hij écht behoefte aan heeft en wat écht voor hem of haar zou werken. Dat kan bijvoorbeeld slaap zijn.”

“ **Gesprekken krijgen meer diepgang als mensen zich gehoord en gezien voelen.**”

Ter illustratie vertelt ze over een cliënt die haar man vroeg haar te corrigeren als ze te veel hapjes nam. Hij deed dat netjes overal waar ze waren. Maar dan raakte ze enorm geïrriteerd en bleef ze stiekem dooreten, waarop haar man boos werd en zij weer extra ging eten. Wiggers: “Ze vroeg zich af waarom ze dat deed. Toen we haar waarden in kaart brachten bleek dat ze onafhankelijkheid en zelfstandigheid erg belangrijk vond, net als lekker eten en gezelligheid. De correcties van haar man pasten daar helemaal niet bij, want ze kreeg daardoor het gevoel iets niet te mogen, en dat gaf weerstand bij haar. Tot ze beseftte dat ze ook niet wilde dooreten, omdat ze gewicht kwijt wilde raken voor haar eigen gezondheid.”

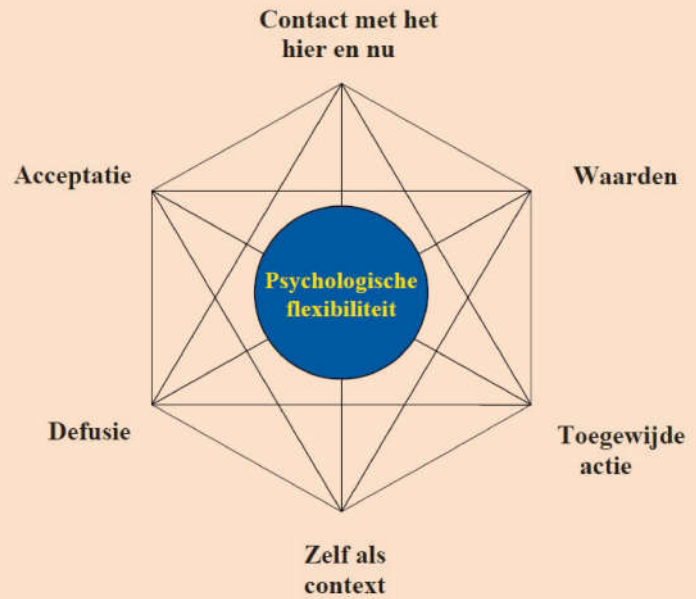
Haalbare doelen

Binnen ACT wordt veel gebruik gemaakt van metaforen, zoals die van passagiers in de bus die Wiggers vaak gebruikt. De bus is op weg naar Frankrijk, maar de ene passagier wil terug, een ander wil er meteen uit, en nog een ander wil een andere kant op. “De passagiers staan voor saboterende gedachten, waarmee iemand als het ware aan het touwtrekken is. Als de chauffeur naar de passagiers luistert, dreigt de bus nooit op zijn bestemming te komen. Je kunt dan twee dingen doen: de passagiers hun zin geven óf die gedachten voorbij laten gaan, en de bus naar de beoogde bestemming laten rijden.”

De zes zuilen van ACT

ACT is in de jaren tachtig ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Steven Hayes. De methodiek is sinds maart 2011 officieel erkend als evidence-based. Het doel is het ontwikkelen van veerkracht oftewel psychologische flexibiliteit, waardoor iemand beter leert omgaan met problemen of belemmeringen. Er zijn zes pijlers, die samen de 'ACT hexaflex' worden genoemd:

1. Acceptatie: je openstellen voor gevoelens, of ze nu pijnlijk zijn of niet
2. Defusie: gedachten en gevoelens van een afstand bekijken
3. Zelf als context: jezelf zien, in je eigen omgeving
4. Het huidige moment: bewustwording van het hier en nu zonder oordeel
5. Waarden: weten wat belangrijk is
6. Toegewijde actie: waardengericht handelen



Daarbij is het belangrijk haalbare, 'smart' geformuleerde doelen te stellen, en zo te zorgen voor succeservaringen. "In de diëtetiek ligt de lat vaak veel te hoog, de doelen staan ver af van het gedrag van de cliënt. Bij ACT kijk je naar wat wel kan in plaats van wat niet. Als iemand het moeilijk vindt om bier te laten staan, kun je bijvoorbeeld vragen of het zou lukken om één dag in de week geen bier te drinken. Of wat de cliënt zelf denkt wat wel haalbaar is. Van daaruit ga je dan weer verder. Het kan ook zijn dat iemand minder vaak eten wil bestellen of vaker wil gaan sporten."

Als gedragsverandering centraal staat, zoals bij emotie-eten, zijn eerst een aantal langere consulten nodig: het eerste

consult duurt bij Wiggers ongeveer een uur, het tweede 45 minuten. Daarna zijn de standaard consulten korter. Er wordt gewerkt met oefeningen voor thuis. "Doorgaans staat de behandeling met vijf consulten 'goed op de rails' en volstaat daarna af en toe een telefoongesprek. Mensen komen geen jaren bij mij terug, ze moeten het uiteindelijk zelf doen."

Andere methoden

Wiggers maakte ooit kennis met ACT via een training bij Joanna Kortink, die gespecialiseerd is in eetbuien. "Ik vond het zo'n fijne methode en ben toen meer trainingen gaan volgen. Ik had het gevoel grip te krijgen op de behandeling van de cliënt, en kreeg veel tools en handvatten aangereikt waarmee een cliënt in actie kon komen. Het resultaat is dat mensen zich gehoord en gezien voelen, en ook verder komen. Je hebt echt gesprekken met mensen, en ook heel mooie gesprekken. Dat is veel bevredigender dan 'u vraagt wij draaien'. De regie ligt bij de cliënt zelf en je leert mensen bewust keuzes te maken, in plaats van dat je voorschrijft wat hij of zij zou moeten doen."

ACT vertoont overeenkomsten met andere methoden voor gedragsverandering zoals cognitieve gedragstherapie en NLP, maar er zijn ook verschillen. Wiggers: "Mindfulness is

“ Je houdt de cliënt een spiegel voor, zodat deze zelf inzicht krijgt en keuzes kan maken.”

ACT trainingen

Er worden veel ACT-trainingen aangeboden. Ismay Wiggers richt zich met '(F)act in practice' op het geven van ACT-trainingen vooral aan diëtisten en leefstijlcoaches, maar ook aan andere zorgprofessionals. De training bestaat uit twee dagen, daarnaast zijn er verdiepingdagen met ruimte voor het delen van casussen en intervisie. Tijdens de training leren cursisten over en te werken met de zes zuilen van ACT en wordt geoefend met diverse materialen en metaforen om daarna alle kennis en vaardigheden toe te kunnen passen in de eigen praktijk. De training wordt afgesloten met een huiswerk-casus. Inmiddels hebben meer dan 300 diëtisten een ACT-training bij haar gevolgd. De training is geaccrediteerd voor 40 punten voor het kwaliteitsregister voor diëtisten. Zie de website www.factinpractice.nl en de scholingsagenda van de NVD en het KP.

Meer lezen

Nederlandse en Vlaamse tak van de Association for Contextual Behavioural Science ACBS: acbsbene.com/

ACT in de praktijk. Een heldere en toegankelijke introductie op Acceptatie- en commitmenttherapie.

Russ Harris

Het ACT basisboek. De ultieme gids voor professionals.

Gijs Jansen

Coachen 3.0. Deel 3: Acceptatie en commitment. Sergio van der Pluijm

een van de zuilen waarop ACT is gebaseerd. ACT 'graaft' niet, het gaat vooral om het je bewust leren voelen van wat je in het hier en nu doet en ervaart en wat je wilt binnen de context, en zoekt geen oplossingen voor diepgewortelde problemen. Het is daarom een breed toepasbare methode, je hoeft zeker geen psycholoog te zijn om ermee te werken. Je leert in

het nu gedachten en gevoelens te ervaren en accepteren en te kiezen voor waardengericht gedrag, waarmee je doet wat je belangrijk vindt."

Wiggers is aangesloten bij de beroepsvereniging van ACT-professionals. Op de site van deze vereniging is het mogelijk leden te zoeken die gespecialiseerd zijn in eetproblemen, al is er geen filter voor ACT-diëtisten of -gewichtconsulenten. Wiggers ziet daar ook weinig toegevoegde waarde in. "Om het werk goed te doen, moet elke diëtist beschikken over uitstekende coachingsvaardigheden, ongeacht of dat via motivational interviewing is, NLP of iets anders. ACT heeft sterk mijn voorkeur, maar een andere methode kan ook als die beter bij je past. Zorg dat je je in elk geval één methode eigen maakt. Oefenen in de praktijk en van elkaar leren is daarvoor het allerbelangrijkst."

Majorie Former

Met dank aan Odette Bruls.

Mail & Win actie

Boek 'Evidence-based Diëtetiek' (4e druk)

Evidence-based diëtetiek is een belangrijk onderdeel van het diëtistisch zorgproces. Het is een transparante beroepsuitoefening waarbij het verlenen van professionele voedingszorg gebaseerd is op informatie uit het best beschikbare bewijs, de kennis en ervaringen van de diëtist en de waarden en voorkeuren van de patiënt. Door deze gestructureerde aanpak komt de diëtist samen met de patiënt tot de best passende behandeling.

De vierde druk van het boek Evidence-based diëtetiek, principes en werkwijze is een geheel herziene en uitgebreidere versie dan voorgaande uitgaven. Het boek beschrijft de vijf stappen van evidence-based werken, de toegevoegde waarde van practice-

based evidence en het registreren van het diëtistisch zorgproces. Zestien auteurs, diëtist en/of onderzoekers, docent of hoogleraren in Nederland en Vlaanderen hebben hieraan hun bijdrage geleverd. De redactie bestaat uit Majorie Former-Boon, Jolanda van Duinen en Caroelien Schuurman. Het boek is een must-have voor elke diëtist.

We verloten twee exemplaren onder de lezers van Voeding & Visie. Stuur voor 15 juli 2024 een mail met je naam en adres naar: m.former@voeding-visie.nl.

Geen winnaar? Je kunt het boek bestellen bij elke boekhandel. Het boek kost € 45,00. ISBN:9789036829359

