

WERK VORMEN BOEK

Een krachtenbundeling
van beeldende therapie en
Acceptance and Commitment
Therapy bij het behandelen van
depressie

Selma Logtmeijer
2019

Inhoudsopgave

Inleiding.....	4
Acceptance and Commitment Therapy.....	5
Acceptance and commitment Therapy bij depressie.....	6
De zes kernprocessen van ACT binnen beeldende therapie.....	7
<i>Acceptatie</i>	7
<i>Cognitieve defusie</i>	7
<i>Zelf-als-context</i>	8
<i>Contact met dit moment 'NU'</i>	8
<i>Waarden</i>	9
<i>Waardegerichte actie</i>	9
Aandachtspunten en tips voor de beeldende therapie.....	10
Valkuilen bij de zes kernprocessen.....	11
<i>Acceptatie</i>	11
<i>Cognitieve defusie</i>	11
<i>Zelf-als-context</i>	11
<i>Contact met dit moment 'NU'</i>	12
<i>Waarden</i>	12
<i>Waardegerichte actie</i>	12
Indicaties.....	13
Contra-indicaties.....	13
Therapeutische attitude.....	14
Interventies binnen beeldende therapie.....	15
Werkvormen bij acceptatie.....	17
1. Het gevecht in beeld.....	17
2. Mijn innerlijke weerstand.....	18
3. Het monster en ik.....	19
Werkvormen bij cognitieve defusie.....	20
4. Koosnaam voor je verstand.....	20
5. Feestvlaggetjes.....	21
6. Stripverhaal.....	22
7. Beeldende klembord-oefening.....	23
Werkvormen bij zelf-als-context.....	24
8. Matroesjka's.....	24
9. Persoonlijk schaakbord.....	25

10. Ontluikend zaadje.....	27
11. Levenslijn	28
Werkvormen bij contact met dit moment 'NU'	29
12. Zintuigelijke sensaties met klei.....	29
13. De bus met passagiers.....	30
14. Mandala's met houtskool.....	31
Werkvormen bij waarden.....	32
15. Waarden schilderen	32
16. Symbool voor je waarde.....	33
17. Waardencollage.....	34
18. Dagindeling als een taartschijf	35
Werkvormen bij waardegerichte actie.....	36
19. Kaart van het leven.....	36
20. Door de weerstand heen breken	37
21. Waardenkompas	38
22. Regelgeleide gedrag versus waardegericht gedrag.....	39
Nawoord	40
Bibliografie	41
Bijlage 1: Metafoor 'Touwtrekken met het monster'	43
Bijlage 2: Metafoor 'Pad de berg op'	44

Inleiding

Dit werkvormenboek is ontwikkeld naar aanleiding van een prangende vraag uit het werkveld naar meer handvatten voor de beeldende therapie in combinatie met Acceptance and Commitment Therapy (ACT) bij het behandelen van depressie. Met name wat betreft beeldende werkvormen gericht op de zes kernprocessen van ACT.

In de schaarse literatuur over beeldende therapie en ACT komt naar voren dat deze goed te combineren zijn. Echter, er is tot op heden haast niets over gepubliceerd. Daarom is dit werkvormenboek tot stand gekomen. Bij alle zes de kernprocessen uit ACT zijn werkvormen beschreven. Deze werkvormen zijn tot stand gekomen door interviews en een literatuurstudie. Er is gekozen alleen de belangrijkste bronnen te vermelden, om zo het document helder en overzichtelijk te houden.

Uiteraard zijn er talloze beeldende werkvormen die in de beeldende therapie bij het behandelen van depressie kunnen worden ingezet. Er is gekozen voor een selectie van actieve beeldende opdrachten. Volgens Martina Thaler kunnen beschouwende opdrachten, waarbij er naar kunst, natuur of andere beelden wordt gekeken, echter ook effectief zijn (bijvoorbeeld bij defusie, contact met dit moment 'NU', zelf-als-context en waarden).

Dit document is enerzijds voor beeldend therapeuten die al met ACT werken en meer werkvormen en/of inspiratie nodig hebben. Anderzijds kunnen beeldend therapeuten die weinig ervaring hebben met ACT, dit boek gebruiken als startpunt. Er zijn geen vaste werkvormen of regels wat betreft het werken met ACT. Het is wel belangrijk dat de therapeut kennis heeft over de therapievorm en hier ervaring mee heeft (De Groot, Goyens, Lambrechts, & Kuypers, 2009a). Een ACT-cursus is dus een vereiste wanneer iemand 'beginner' is. ACT is volgens Martina Thaler namelijk een zeer direct werkende en krachtige methodiek, die veel kan losmaken bij cliënten.

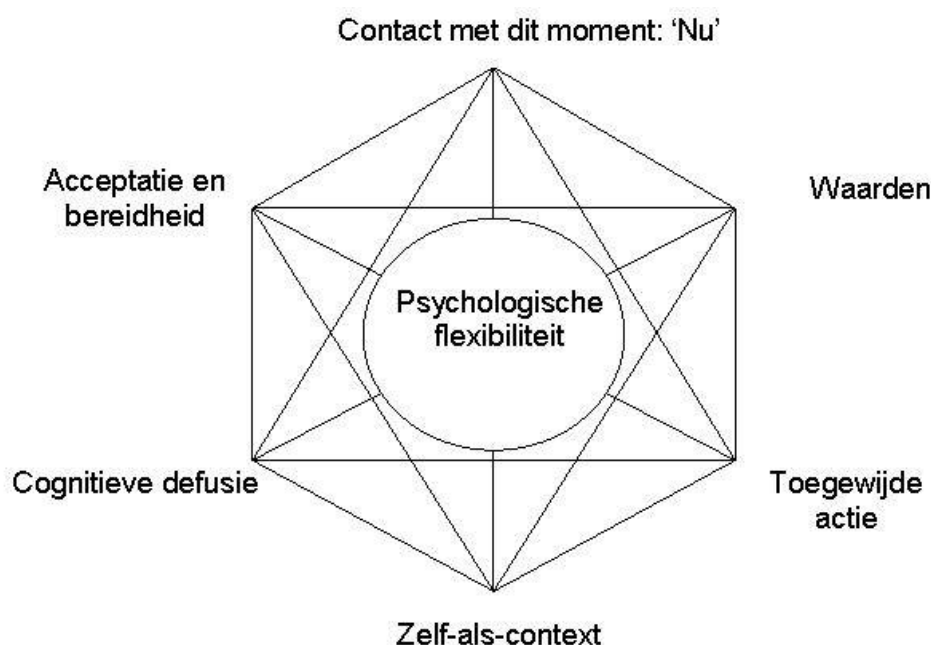
Hoewel dit boek gericht is op het behandelen van depressie, zijn er ook werkvormen van toepassing op andere problematieken. Werkvormen kunnen naar eigen inzicht worden aangepast en afgestemd op de cliënt.

Naast werkvormen bij de zes kernprocessen van ACT, wordt in dit boek ook beknopte uitleg gegeven over ACT, ACT bij depressie en de combinatie van beeldende therapie en ACT. Hierbij wordt er ingegaan op aandachtspunten, valkuilen, indicaties, contra-indicaties, therapeutische attitude en interventies. Deze informatie is afkomstig uit het bijbehorende praktijkgerichte onderzoek. Wanneer u hier meer over wilt lezen, verwijs ik u door naar het onderzoek.

Acceptance and Commitment Therapy

Volgens ACT hoort emotioneel lijden bij het leven en hoeft dit niet als psychopathologische processen te worden gezien. Doordat mensen innerlijke belevingen telkens proberen te vermijden, beheersen of veranderen zonder dat dit helpt (experientiële vermijding), kan er psychisch disfunctioneren ontstaan. ACT stelt dat mensen die emotioneel lijden, gebaat zouden zijn bij een hele andere aanpak dan vermijdingsstrategieën. Binnen ACT zijn zes kernprocessen die bijdragen aan psychologische flexibiliteit. De processen richten zich op 'acceptatie en mindfulness' en op 'waarden en toegewijde actie' (A-Tjak & De Groot, 2008). Volgens Harris (2009) is het uiteindelijke streven een vol, rijk en betekenisvol leven, waarin onvermijdelijke pijn wordt geaccepteerd.

De zes kernprocessen zijn als volgt:



Figuur 1. Hexaflex: zes kernprocessen van ACT. Overgenomen uit Acceptance-And-Commitment-Hexaflex zwart wit van W. Teunissen, z.d., (<https://wenspraktijk.nl/therapie/acceptance-and-commitment-hexaflex-zwart-wit/>). Copyright 2019, Wen's Praktijk voor ervaringsgerichte begeleiding.

Acceptance and commitment Therapy bij depressie

Wanneer er veel cognitieve fusie en/of experiëntiële vermijding is, worden depressieve cognities pas pathologisch genoemd in ACT. Het gevolg is dan dat de persoon in kwestie geen waardevol leven kan leiden. Bij een depressie hebben mensen last van een heleboel gedachten en gevoelens. Deze worden vaak als negatief bestempeld en mensen vechten hier tegen. In plaats van verdwijnen, wordt het alleen maar erger. Dergelijke processen kunnen problematisch worden in de interactie met de omgeving. Bijvoorbeeld wanneer depressieve voorspellingen worden bevestigd. Op die manier zal die persoon depressieve gedachten en gevoelens alleen nog maar negatiever gaan zien (A-Tjak & De Groot, 2008).

Als er wordt gewerkt met ACT bij het behandelen van depressie, ligt de focus op de manier waarop mensen denken en op het verbeteren van de sombere stemming. Contexten en processen die een waardevol leven in de weg staan, staan hierbij centraal (Zettle, 2007).

Experiëntiële vermijding

Rumineren is een veelvoorkomend symptoom bij depressie. Dit betekent dat iemand in negatieve gedachten blijft hangen. Die gedachten gaan vooral over het verleden (Roelofs & Rood, 2009). Doordat iemand niet in het hier en nu is, is rumineren een vorm van experiëntiële vermijding. Mensen met een depressie denken dat ze hun problemen op kunnen lossen door oorzaken en verklaringen voor hun leed te zoeken. Echter, het is een zoektocht zonder succes. Daarnaast geeft onderzoek aan dat de kans op nieuwe depressieve episoden aanzienlijk is. Bovendien wordt iemands toekomstbeeld negatief beïnvloed en zorgt rumineren ervoor dat een overalgemeen autobiografisch geheugen in stand wordt gehouden (A-Tjak & De Groot, 2008).

In het handelen van mensen met een depressie zie je ook experiëntiële vermijding. Als de kans aanwezig is dat ze zich incompetent of schuldig voelen in een bepaalde situatie, dan wordt zo'n situatie vaak vermeden. Deze vermijding zorgt ervoor dat mensen zich juist slecht voelen over het feit dat ze de situatie hebben vermeden. Dit verhoogt de kans op rumineren en iemand ontkent zichzelf de kans een corrigerende ervaring op te doen (A-Tjak & De Groot, 2008).

Cognitieve fusie

Fusie betekent dat mensen de inhoud van hun gedachten letterlijk nemen. Depressieve mensen doen dit ook. Het gevolg hiervan is dat mensen hun gedrag gaan aanpassen. Dit maakt dat mensen slachtoffergedrag kunnen gaan vertonen, star vasthouden aan hun eigen gelijk (ten koste van hun eigen relatie) of aan iets wat niet langer in hun bezit is (A-Tjak & De Groot, 2008).

Daar bovenop komt ook nog eens dat mensen met een depressie een beschadigd geconceptualiseerd zelf hebben. Ze evalueren zichzelf heel negatief en denken samen te vallen met deze gedachten (Zettle, 2007).

De zes kernprocessen van ACT binnen beeldende therapie

Het werken met beeldende therapie in combinatie met ACT geeft cliënten de kans om te onderzoeken waar zij in vastlopen en een veranderings- of acceptatieproces in werking te stellen. De cliënt gaat in de beeldende therapie helder krijgen welke waarde(n) hij belangrijk vindt in dit leven. Door aanwezig te zijn in het hier en nu en te reflecteren, kunnen innerlijke belevingen worden uitgeplozen en kan er een accepterende houding ontstaan jegens deze belevingen (Davis, 2015).

Acceptatie

Dit kernproces bestaat uit twee fasen. In de eerste fase is het de bedoeling dat de cliënt inziet dat zijn experiëntiële vermijding hopeloos is. Het gevolg hiervan is dat de cliënt zogenoemde creatieve hopeloosheid gaat ervaren. Dit houdt in dat de cliënt merkt dat zijn pogingen tot het proberen te vermijden, controleren of beheersen van belevingen, niet werken of het juist erger maken. Hierna kan de tweede fase beginnen, waarbij er plaats komt voor acceptatie en bereidheid in plaats van vermijdingsstrategieën. De cliënt laat zijn weerstand tegen innerlijke belevingen varen en stelt zich open voor het ervaren van pijnlijke innerlijke belevingen (A-Tjak & De Groot, 2008). In de beeldende therapie betekent dit dat iemand in het beeldend proces bereid is om ruimte te maken voor gedachten en gevoelens die opkomen en deze te ervaren zoals ze zich voordoen. Acceptatie zit ook in de manier waarop met het werkstuk wordt omgegaan en of er bereidheid is om echt contact te hebben (De Groot et al., 2009a). In plaats van belevingen vermijden of proberen te beheersen, gaat de cliënt dus ruimte maken voor wat zich aandient (M. van Vugt, persoonlijke communicatie, 10 april 2019; A. Varkevisser, persoonlijke communicatie, 18 april 2019). Hierbij onderstreept Annemieke Varkevisser (persoonlijke communicatie, 18 april 2019) het belang van bewustwording van hetgeen wat de cliënt vermijdt of probeert te controleren. Martina Thaler (persoonlijke communicatie, 1 mei 2019) noemt dit het ontwikkelen van bereidheid voor verandering. Om tot bereidheid te komen is het nodig dat de cliënt onderzoekt wat deze weerstand precies is. Ook is het belangrijk dat de cliënt inziet dat hij, om los te komen van moeilijke gedachten, het gevecht het beste kan loslaten (Hayes & Rowse, 2008; V. Hartmann, persoonlijke communicatie, 3 april 2019).

Cognitieve defusie

Bij cognitieve defusie leert de cliënt om afstand te nemen van zijn gedachten en innerlijke belevingen niet letterlijk te nemen (Twohig, 2012). Ook wordt hij zich bewust van de manier waarop zijn gedachten zijn leven beïnvloeden (A-Tjak & De Groot, 2008).

In de beeldende therapie kan de cliënt innerlijke belevingen in beeld brengen (De Groot et al., 2009a). Volgens Martina Thaler (persoonlijke communicatie, 1 mei 2019) dienen alle fusies aan het begin van de behandeling in kaart te worden gebracht. De cliënt wordt zich dus bewust van de gedachten en overtuigingen waarmee hij denkt te fuseren. Vervolgens kan er worden geoefend met de manier waarop de cliënt zijn innerlijke belevingen waarneemt (De Groot et al., 2009a). De cliënt gaat dus inzien dat gedachten automatisch worden gevormd, maar dat dit niet betekent dat hij zich hiermee hoeft te identificeren (M. van Vugt, persoonlijke communicatie, 10 april 2019). Er wordt dus een waarnemend zelf ontwikkeld (A. Varkevisser, persoonlijke communicatie, 18 april 2019). Een doel in de beeldende therapie kan dus zijn om op een speelse manier met gedachten en innerlijke belevingen om te leren gaan, waardoor gedachten niet als realiteit gezien hoeven te worden (De Groot et al., 2009b). Virgine Hartmann (persoonlijke communicatie, 3 april 2019) doet dit door de cliënt te laten twijfelen over hoe serieus hij zijn verstand neemt. Verder is het van belang dat er wordt gewerkt aan het verkrijgen van inzicht in de manier waarop gedachten worden gevormd, de

evaluerende aard van taal en hoe emoties en taal kunnen fuseren. Deze zaken zijn namelijk van invloed op zelfevaluatie. In de beeldende therapie kan ook gewerkt worden aan bewustwording van de manier waarop de cliënt zichzelf evalueert en dat dit hem weerhoudt van een waardevol leven (Hayes & Rowse, 2008).

Zelf-als-context

Een andere naam voor zelf-als-context is het observerende zelf. Bij dit proces leert de cliënt om naar zichzelf te kijken vanuit een ander perspectief, waardoor hij geen deelgenoot is van zijn innerlijke gevecht. Wanneer de cliënt hierin slaagt, ziet hij in dat hij niet samenvalt met zijn ervaringen en/of zelfbeeld. Op die manier kan er afstand worden genomen van fusie en experiëntiële vermijding (A-Tjak & De Groot, 2008).

De cliënt kan in beeldende therapie leren om een observatiepositie in te nemen tegenover zijn handelen of het gemaakte werkstuk (De Groot et al., 2009a; A. Varkevisser, persoonlijke communicatie, 18 april 2019). Het observeren heeft ook betrekking op de eigen innerlijke ervaringen (De Groot et al., 2009b). De cliënt ervaart dat hij niet samenvalt met zijn belevingen (De Groot et al., 2009a). M. van Vugt (persoonlijke communicatie, 10 april 2019) geeft aan dat zij ook als doel heeft om te onderzoeken welke aannames mensen hebben, hoe hun belevingsmechanismen werken en wat voor beelden ze van zichzelf hebben gevormd. Virgine Hartmann (persoonlijke communicatie, 3 april 2019) laat de cliënt ook zijn zelfbeeld in beeld brengen. Daarnaast kan hij volgens Monti et al. (in Blomdahl, Gunnarsson, Guregård, & Björklund, 2013) meer zelfinzicht krijgen en daardoor mogelijk ook meer zelfacceptatie.

Volgens Martina Thaler (persoonlijke communicatie, 1 mei 2019) wordt er de hele behandeling aan dit kernproces gewerkt. Verder noemt ze ook nog als behandeldoel het mentaliserend vermogen van de cliënt aanspreken, waarbij hij zich in anderen leert verplaatsen en van perspectief leert wisselen. Bijvoorbeeld door te vragen of de cliënt zich kan voorstellen dat iemand anders aan de tafel (indien er beeldende therapie in groepsverband wordt gegeven) iets misschien wel op een hele andere manier ziet dan de cliënt en niet begrijpt waar hij het over heeft.

Contact met dit moment 'NU'

Door te leren om contact te maken met het huidige moment in plaats van met het verleden of de toekomst, kan de cliënt observeren of zijn gedrag iets positiefs geeft (A-Tjak & De Groot, 2008). Om contact te kunnen maken met het hier en nu, zijn er drie vaardigheden die de cliënt te leren heeft. Het leren richten van de aandacht op het huidige moment, in alle openheid ervaren wat zich voordoet en dit beschrijven zonder een oordeel te hebben (Twohig, 2012).

Beeldende therapie kan ervoor zorgen dat de cliënt zich bewust wordt van een doorlopend proces van gewaarwordingen en gedachten en leert stilstaan bij zijn innerlijke ervaringen (De Groot et al., 2009a). Volgens Martina Thaler (persoonlijke communicatie, 1 mei 2019) is dit kernproces in alle sessies aan de orde, omdat de cliënt tijdens het beeldend werken in het hier en nu is. Ook kan de cliënt leren om de aandacht beter te richten. Een ander behandeldoel is dat de cliënt leert om volledig aanwezig te zijn in het huidige moment, waardoor hij bewust kan ervaren wat (gedachten en gewaarwordingen) er op dat moment is (De Groot et al., 2009b). De cliënt leert dus om zich in het hier en nu met zichzelf te verbinden (A. Varkevisser, persoonlijke communicatie, 18 april 2019). Virgine Hartmann (persoonlijke communicatie, 3 april 2019) doet dit door de cliënt op een zintuigelijke manier contact te laten maken met zijn gevoelens.

Waarden

Wanneer iemand zijn innerlijke belevingen kan accepteren, kan zijn leven waardevol worden. Hiervoor zijn waarden nodig. Waarden zijn als een soort richtingwijzers voor ons gedrag (A-Tjak & De Groot, 2008). Ze laten zien op welke wijze en waarvoor we willen leven. Beeldende therapie draagt bij aan het meer centraal stellen van de waarden van de cliënt (De Groot et al., 2009a). Door een groter bewustzijn van de waarden, kunnen deze een grotere rol gaan spelen in het handelen. Daarvoor is het wel belangrijk dat cliënten erachter komen welke waarden ze hebben (De Groot et al., 2009b; M. van Vugt, persoonlijke communicatie, 10 april 2019; A. Varkevisser, persoonlijke communicatie, 18 april 2019). Om tot deze waarden te komen kan het volgens Virgine Hartmann (persoonlijke communicatie, 3 april 2019) helpen als de cliënt inzicht krijgt in de keuzes die hij heeft gemaakt, omdat hier waarden achter liggen. Bij de zoektocht naar waarden is het volgens Martina Thaler (persoonlijke communicatie, 1 mei 2019) wel belangrijk dat de cliënt begrijpt dat het om intrinsieke waarden gaat en dus niet om extrinsieke waarden of doelen. Wanneer een cliënt een waarde heeft gevonden, kan hier in de beeldende therapie fysiek contact mee worden gemaakt. Door bijvoorbeeld de handen op het werkstuk te leggen, het werkstuk tegen het hart te houden of één hand op het werkstuk en de ander op de plek in het lichaam waar het gevoel het meest gevoeld wordt (A. Varkevisser, persoonlijke communicatie, 18 april 2019). Zo kan hij ervaren wat deze betekenisvolle waarde met zijn lichamelijke gevoel doet. Een ander therapiedoel zou kunnen zijn om in kaart te brengen welke concrete stappen de cliënt nog te zetten heeft richting zijn waarden en wat mogelijke obstakels zouden kunnen zijn op de waardenweg (De Groot et al., 2009a).

Waardegerichte actie

Dit kernproces gaat over gedragsverandering. Er worden concrete stappen gezet richting iemands gestelde waarden (De Groot et al., 2009a). Het gaat hierbij met name om gedrag op gebieden die voorheen werden vermeden door de cliënt (De Groot et al., 2009a). De cliënt is zelf degene die doelen stelt om richting zijn waarden te kunnen leven (Hayes & Rowse, 2008). Pas wanneer de cliënt de andere kernprocessen goed genoeg onder de knie heeft, kan er aan waardegerichte actie worden gewerkt. Aangezien iedere cliënt andere waarden en dus andere doelen heeft waar hij aan werkt, kan het beeldend werken er heel verschillend uitzien. Cliënten kunnen in beeldende sessies, net als in het dagelijks leven, tegen afleidingen en vermijdingen aanlopen (De Groot et al., 2009a). Virgine Hartmann (persoonlijke communicatie, 3 april 2019) werkt in de beeldende therapie aan doelen zoals experimenteren, ontdekken en af gaan van gebaande paden. Bijvoorbeeld door cliënten met materiaal te laten werken waar ze weerstand tegen hebben. Een doel hierbij kan zijn om ondanks deze weerstand en/of frustratie wel met de aandacht bij het werkstuk in het huidige moment te blijven en observeren wat er gebeurt.

Aandachtspunten en tips voor de beeldende therapie

- Als u met meerdere disciplines samenwerkt, is het belangrijk dat er overleg plaatsvindt over het gebruik van de ACT-principes. Anders bestaat de kans dat behandelaars zullen handelen in tegenstrijd met elkaar (De Groot et al., 2009a).
- In de beeldende therapie wordt er stapsgewijs gewerkt. Langzaam wordt opgebouwd naar steeds moeilijkere werkvormen (De Groot et al., 2009a).
- De kernprocessen hoeven volgens de vier respondenten niet chronologisch doorlopen te worden. De processen lopen vaak door elkaar en er komt nooit maar één kernproces per sessie aan bod. Voor de therapeut is het juist de uitdaging om rond de hexaflex te 'dansen' volgens Noëlle Loomans-Kuijpers (persoonlijke communicatie, 5 juni 2019).
- Het is van belang dat de cliënt continu contact legt tussen zijn innerlijke ervaringen en hetgeen wat hij maakt. Groepstherapie kan dit bemoeilijken, dus daarom dient de therapeut zich hier bewust van te zijn (De Groot et al., 2009a).
- Naast de beeldende therapie kunnen cliënten ook thuis concrete stappen nemen. Hiervoor dienen volgens Virgine Hartmann (persoonlijke communicatie, 3 april 2019) huiswerkopdrachten worden gegeven. Ook kan er volgens Martina Thaler (persoonlijke communicatie, 1 mei 2019) met een procesboek worden gewerkt, waarin cliënten reflecteren op de sessie en wat ze de komende week concreet gaan doen met hetgeen wat ze geleerd hebben.
- Het is belangrijk dat de beeldend therapeut zijn sessies goed voorbereidt om zo experiëntiële vermijding te voorkomen (De Groot et al., 2009a).
- Kernkwadranten kunnen (kwaliteit, valkuil, uitdaging, allergie) volgens Annemieke Varkevisser (persoonlijke communicatie, 18 april 2019) en Monique van Vugt (persoonlijke communicatie, 10 april 2019) als hulpmiddel dienen om tot waarden te komen, omdat er een analogie is tussen ACT en kernkwadranten. De uitdaging valt samen met de waardegerichte actie binnen ACT. De valkuil in het kernkwadrant is te linken aan de concepten of vermijdingsstrategieën die de cliënt heeft ontwikkeld. Er is angst om de uitdaging, de werkbare actie, aan te gaan. De stap van valkuil naar uitdaging, lijkt op de stap van vermijding, fusie of concept naar waardegerichte actie.

Valkuilen bij de zes kernprocessen

Er zijn verscheidene valkuilen bij het werken met ACT. Hieronder zal per kernproces worden toegelicht wat *don'ts* zijn voor de beeldend therapeut. Wellicht zullen er nog meer valkuilen zijn, maar er zijn per kernproces steeds een paar belangrijke gekozen en beschreven. Om ervoor te zorgen dat de werkvormen het gewenste resultaat hebben, zijn er een aantal punten van groot belang. Deze aandachtspunten zijn afkomstig van A-Tjak (2015), Luoma, Hayes en Walser (2008) en de respondenten.

Acceptatie

- Probeer de cliënt niet ervan te gaan overtuigen (met logische argumenten) dat zijn oude controlemechanismen niet werken.
- Wanneer de cliënt aan de therapeut vraagt hoe hij van zijn problemen moet afkomen, geeft de therapeut hier geen antwoord op. Anders zou acceptatie een nieuwe controlestrategie kunnen worden. De therapeut kan bijvoorbeeld zeggen dat ze samen gaan zoeken naar wat wel werkt.
- Bij de fase van creatieve hopeloosheid kan de therapeut de drang voelen om met oplossingen te komen of snel over te gaan op een ander onderwerp. Probeer hier niet in mee te gaan. Het is juist van belang dat de cliënt contact met zijn gevoel maakt en dat er geen oplossingen worden aangedragen.
- Het is belangrijk om de cliënt niet op te jagen in het proces van het loslaten van zijn controlestrategieën.

Cognitieve defusie

- Door steeds afstand te nemen, kan defuseren een nieuwe strategie van de cliënt worden. Het is dus van belang dat de therapeut hier bedachtzaam op is.
- Negatieve gedachten dienen nooit ontkend te worden of vervangen door een andere (positievere) gedachte.
- Zorg ervoor dat je zelf niet in de knoop komt met negatieve gedachten. Wees alert op je eigen negatieve gedachten over de cliënt, jezelf of de situatie. Deze mogen het therapieproces niet dwarsbomen.

Zelf-als-context

- Dit kernproces is een vaardigheid die ontwikkeld moet worden en niet iets wat je ineens kan.
- De therapeut dient erop te letten dat de cliënt niet probeert om 'het goed te doen'. De cliënt zal zichzelf dan gaan beoordelen. Deze beoordeling wordt toegevoegd aan het geconceptualiseerde zelf.

Contact met dit moment 'NU'

- Pas op met het woord 'mindfulness'. Sommige mensen hebben hier een allergie voor en kunnen in de weerstand schieten. 'Aandachtsoefening' is dan een passender woord.
- Bij dit kernproces betekent het niet dat cliënten niet met hun aandacht bij herinneringen mogen zijn. Wat wel belangrijk hierbij is, is dat de cliënt in het huidige moment leert om ervaringen, opgeroepen door herinneringen, te accepteren en onderzoeken.
- Probeer bij het doen van een mindfulnessoefening niet te vaak vragen te stellen over de zintuiglijke ervaringen. Dit kan de cliënt uit de hier-en-nu-beleving halen.

Waarden

- Het is niet de bedoeling dat de cliënt een bepaalde richting op wordt gestuurd. Op die manier zou de therapeut onderdeel worden van de omgeving van de cliënt. De cliënt zou kunnen denken dat de therapeut bepaalde dingen van hem verwacht of afkeurt.
- Een valkuil is dat de therapeut over de waarden van de cliënt oordeelt.
- De therapeut mag waarden niet tegen de cliënt gebruiken. Het is niet de bedoeling dat waarden worden gebruikt om iets af te dwingen.

Waardegerichte actie

- Wanneer het de cliënt niet is gelukt om de stap te zetten die hij had afgesproken om te maken, is het niet de bedoeling dat hij afgestraft wordt.
- Als de therapeut te sterk gericht is op doelen of acties, kan de cliënt in de weerstand schieten.
- Andersom kan ook, dat de therapeut niet genoeg gericht is op doelen of acties. Als er bijvoorbeeld geen afspraken worden gemaakt over het nakomen van bepaalde afspraken of als de cliënt geen/te weinig hulp krijgt bij het bedenken van passende concrete stappen met een grote slagingskans.

Indicaties

Uit de literatuur van A-Tjak (2008, 2014), Strosahl en Robinson (2017) en uit een interview met Martina Thaler (persoonlijke communicatie, 1 mei 2019) is naar voren gekomen dat dit de indicaties en contra-indicaties zijn:

- Experiëntiële vermijding en fusie;
- Te veel rationaliseren;
- Niet goed stil kunnen staan bij eigen gevoel;
- Gebrek aan zingeving;
- Motivatie voor gedragsverandering;
- Acceptatieproblemen;
- Moeite hebben met focussen;
- Moeite hebben met de aandacht in het moment zijn;
- Veroordelend over zichzelf en eigen emoties;
- Zelfkritisch;
- Hard voor zichzelf bij een tegenslag;
- Moeite hebben met het uiten van gevoelens;
- Potentie om psychologische flexibiliteit te ontwikkelen.

Contra-indicaties

- Constante overspoeling door emoties;
- Als klachtenvermindering het primaire doel is;
- Acute suïcidaliteit.

Therapeutische attitude

Het is belangrijk dat de beeldend therapeut ACT voorleeft voor zijn cliënten. Hiervoor is hij zelf aanwezig in het hier en nu en in contact met zijn eigen waarden. Authenticiteit, respect en mindfulness zijn hierbij belangrijke houdingsaspecten (Harris, 2009). De therapeut zet zijn eigen ego en concept aan de kant, is open, niet-veroordelend en afgestemd op de cliënt. Goed geaard zijn, een gecentreerde houding aannemen en rustig blijven zijn belangrijke kenmerken (A. Varkevisser, persoonlijke communicatie, 18 april 2019).

De attitude is volgens alle vier de respondenten wisselend; soms is een meer afwachtende, observerende, onderzoekend, onwetende, empathische en ondersteunende (alleen wanneer dat nodig is) geboden. Soms is juist een meer sturende, uitdagende, provocerende, confronterende rol gewenst. Bijvoorbeeld bij het werken aan bereidheid, defusie en zelf-als-context. Wanneer de therapeut confronterend is, doet hij dit wel op een humoristische en compassievolle manier (V. Hartmann, persoonlijke communicatie, 3 april 2019; A. Varkevisser, persoonlijke communicatie, 18 april 2019). Wanneer de attitude meer sturend/directief is, is het van belang dat de therapeut ervoor waakt dat hij niet oplossingsgericht is (A. Varkevisser, persoonlijke communicatie, 18 april 2019). De therapeut staat naast de cliënt en er is sprake van gelijkwaardigheid. Wanneer de cliënt het nodig heeft, kan de therapeutische attitude ook begeleidend, bemoedigend of bekrachtigend zijn (A. Varkevisser, persoonlijke communicatie, 18 april 2019; M. Thaler, persoonlijke communicatie, 1 mei 2019).

Interventies binnen beeldende therapie

Interventies zijn heel wisselend, omdat ze afgestemd zijn op de cliënt, zijn behoeften en het moment (Luoma et al., 2008). Het is van belang dat er een goede therapeutische relatie is (Harris, 2009). De therapeut intervineert met als doel om de psychologische flexibiliteit van de cliënt te vergroten. Er wordt aan functionele zelfonthulling gedaan, wanneer dit het proces ten goede komt (Luoma et., 2008). Roemer (2018) benoemt dat psycho-educatie een belangrijke interventie is.

Verder kan er worden genormaliseerd en uitleg worden gegeven over ACT. Tijdens het beeldend werken kan de therapeut opmerkingen maken, die ervoor zorgen dat de cliënt focus heeft op de opdracht en het kernproces (Hayes & Rowse, 2008). De therapeut kan ook interveniëren met als doel het stimuleren van de persoonlijke band met het werkstuk (De Groot et al., 2009a).

De cliënt wordt uitgenodigd om naar zijn werkstuk te kijken, afstand te nemen, erover te vertellen en fysiek contact te maken met het beeld. Er kan met perspectief worden gespeeld door letterlijk een ander perspectief te creëren. Op die manier leert de cliënt een observatiepositie in te nemen (M. Thaler, persoonlijke communicatie, 1 mei 2019). Ook kan de cliënt een observatiepositie innemen tegenover het beeldend handelen en analoge-proceselementen (De Groot et al., 2009a). Wat eveneens bijdraagt aan het ontwikkelen van een waarnemend zelf, is om de cliënt objectief te bevragen. Hij wordt gestimuleerd om objectief verslag te doen van zijn innerlijke ervaringen en deze ervaringen als een observatie te zien, in plaats van een feit. In zijn woordgebruik legt de therapeut de nadruk op waarneming (De Groot et al., 2009b).

Bij het werken aan acceptatie observeert de therapeut. Hij kan benoemen of bevragen als hij iets ziet gebeuren (M. van Vugt, persoonlijke communicatie, 10 april 2019). Het is niet de bedoeling dat hij met oplossingen of antwoorden komt (A. Varkevisser, persoonlijke communicatie, 18 april 2019).

Als defusie centraal staat, kan de therapeut de cliënt verrassen met zijn reacties, spiegelen, de cliënt aan het twijfelen brengen en hem confronteren met hetgeen wat zichtbaar wordt (V. Hartmann, persoonlijke communicatie, 3 april 2019). Gedachten moeten echter nooit ontkend of vervangen worden door een positieve gedachte (A. Varkevisser, persoonlijke communicatie, 18 april 2019). Het werkstuk kan ook in een volgende sessie worden veranderd door het een andere functie te geven of iets humoristisch toe te voegen (M. Thaler, persoonlijke communicatie, 1 mei 2019).

Wanneer er aan zelf-als-context wordt gewerkt, wordt er zo min mogelijk geïntervenieerd. Zo kan automatisch gedrag gespiegeld worden. Wel kan het soms nodig zijn om de cliënt te inspireren door emoticon-kaartjes, kunnen basisemoties in een lichaamsbeeld achteraf erbij worden geschreven of kan er bij de nabespreking verdieping worden gezocht (V. Hartmann, persoonlijke communicatie, 3 april 2019).

Bij het werken aan contact met het huidige moment, kunnen mindfulnessoefeningen, aandachtsoefeningen, lichaamsgerichte oefeningen en compassieoefeningen worden ingezet (M. Thaler, persoonlijke communicatie, 1 mei 2019). Er wordt niet gepraat en de therapeut doet mee. De therapeut kan de cliënt helpen om zijn aandacht te richten op wat zich op dat moment voordoet (V. Hartmann, persoonlijke communicatie, 3 april 2019).

Als een cliënt een werkstuk heeft gemaakt van zijn waarde(n), kan de therapeut de cliënt aanmoedigen om deze in de eigen omgeving neer te zetten. Bij het werken met waarden, is het belangrijk dat de therapeut de cliënt bevraagt met als doel achterhalen of het om een intrinsieke waarde gaat. Ook worden de lichamelijke sensaties bevraagd (M. Thaler, persoonlijke communicatie, 1 mei 2019).

Wanneer er aan waardegerichte actie wordt gewerkt, wordt de cliënt uitgenodigd om stappen te zetten. Zorg ervoor dat de doelen haalbaar zijn (M. van Vugt, persoonlijke communicatie, 10 april 2019; V. Hartmann, persoonlijke communicatie, 3 april 2019). Het is de bedoeling dat de cliënt deze

heel concreet maakt. De volgende sessie wordt hierop teruggekomen. Wanneer het de cliënt niet is gelukt, kan er samen worden gekeken naar wel kleinere stap wel te behalen valt. Een interventie kan ook zijn om de cliënt een procesboek bij te laten houden om zo in-sessie-ervaringen om te zetten naar het leven buiten de therapie om (M. Thaler, persoonlijke communicatie, 1 mei 2019).

Werkvormen bij acceptatie

1. Het gevecht in beeld

Deze werkvorm is afkomstig van Hayes en Rowse (2008) en Monique van Vugt (persoonlijke communicatie, 10 april 2019).

Opdracht

1. De cliënt wordt gevraagd om stil te staan bij een moeilijke gedachte of een moeilijk gevoel, wat altijd aanwezig is. Het gaat om een soort gevecht waar de cliënt mee kampt. Voorbeelden van cognities zijn 'ik ben het niet waard' of 'ik kan het toch niet'. Het kan dus om een gevoel van falen gaan, maar het kan ook om hele andere gedachten of gevoelens gaan.
2. Op een abstracte (met kleur, vorm en beweging) of symbolische manier gaat de cliënt dit gevoel of deze gedachte in beeld brengen op papier met verf.

Materiaal

- Papier (A2)
- Acrylverf
- Kwasten
- Verfbordjes
- Paletmessen
- Potten met water
- Eventueel schildersezels, schilderstape en schorten

Doelen

- Openstellen voor moeilijke innerlijke belevingen.

Aandachtspunten attitude

- Afwachtend en ondersteunend wanneer hulp nodig is.
- Neutraal (niet-veroordelend) en empathisch.

Interventies

1. Wanneer de cliënt niet weet hoe hij kan beginnen, kan de therapeut hem uitnodigen om te beginnen, ook al heeft hij nog geen idee waar het heen gaat.
2. Als het werkstuk af is, kan de therapeut de cliënt van een afstandje naar het werk laten kijken en erover laten vertellen.

Variatie op de werkvorm (A. Varkevisser, persoonlijke communicatie, 18 april 2019).

1. De materialen (klei of vingerverf) zijn al klaargezet.
2. De therapeut begint met een aandachtsoefening, waarbij de cliënt met zijn aandacht naar binnen gaat. Hij wordt gevraagd zich een voorstelling te maken van een situatie waarin zich een probleem van hem voordoet. Hij wordt bevraagd op welke gevoelens boven komen als hij hieraan denkt. Het gaat om gevoelens die de cliënt niet wil voelen zoals bepaalde angsten of een verdriet waar de cliënt niet bij wililstaan. Het is de bedoeling dat de cliënt deze opkomende gevoelens er laat zijn.
3. De cliënt gaat dit gevoel met vingerverf of klei uitbeelden.

2. Mijn innerlijke weerstand

Deze werkvorm is afkomstig van Martina Thaler (persoonlijke communicatie, 1 mei 2019).

Opdracht

1. De cliënt gaat zijn innerlijke weerstand met klei in beeld brengen. Het gaat om innerlijke ervaringen zoals gedachten, gevoelens, emoties, fysieke sensaties, waarmee de cliënt in de knoop zit. Het is de bedoeling dat de cliënt bij zichzelf te rade gaat waarom hij deze innerlijke ervaringen probeert te beheersen of vermijden.
2. Naast het verbeelden van innerlijke ervaringen, is het ook de bedoeling dat de cliënt verbeeldt wat hij aan de buitenkant laat zien (vaak is dit niet congruent).
3. Het is de bedoeling dat het kleibeeld een voor- en achterkant heeft (denk bijvoorbeeld aan een masker). De voorkant/buitenkant representeert hetgeen wat de cliënt aan de buitenwereld laat zien en de achterkant/binnenkant van het kleibeeldje representeert de hetgeen wat hij niet aan andere mensen laat zien (innerlijke weerstand).

Materiaal

- Plankjes
- Witte klei
- Bakjes met water
- Boetseergereedschap
- Eventueel keramiekoven

Doelen

- Onderzoeken wat de weerstand tegen verandering precies is.
- Bewustwording van hetgeen wat de cliënt vermijdt/controleert.

Aandachtspunten attitude

- Actief ondersteunend.
- Neutraal (niet-veroordelend) en empathisch.

Interventies

1. Als de therapeut iets ziet gebeuren, benoemt hij dit.
2. De therapeut bevraagt de cliënt actief.

3. Het monster en ik

Deze werkvorm is afkomstig van Hayes en Rowse (2008).

Opdracht

1. De therapeut geeft de metafoor van 'Touwtrekken met het monster' (zie bijlage 1 voor de gehele ACT-metafoor). Het gevecht van de cliënt wordt door de therapeut metaforisch beschreven alsof de cliënt met een monster aan het touwtrekken is.
2. De cliënt gaat het monster uit het verhaal verbeelden. Het monster staat symbool voor moeilijke gedachten en/of gevoelens die de cliënt heeft. Het hoeft niet letterlijk een monster te zijn. Het mag ook een ander figuur zijn of een abstractie. Ook geeft de cliënt zichzelf weer in het werkstuk. Het is de bedoeling dat te zien is hoe de cliënt het ervaart om te worstelen tegen zijn pijn (gevoelens en/of gedachten). Is het een gevecht of wordt het monster vermeden? Is er bereidheid om het touw los te laten?

Materiaal

- Papier (A3)
- Oliepastel
- Soft pastel

Doelen

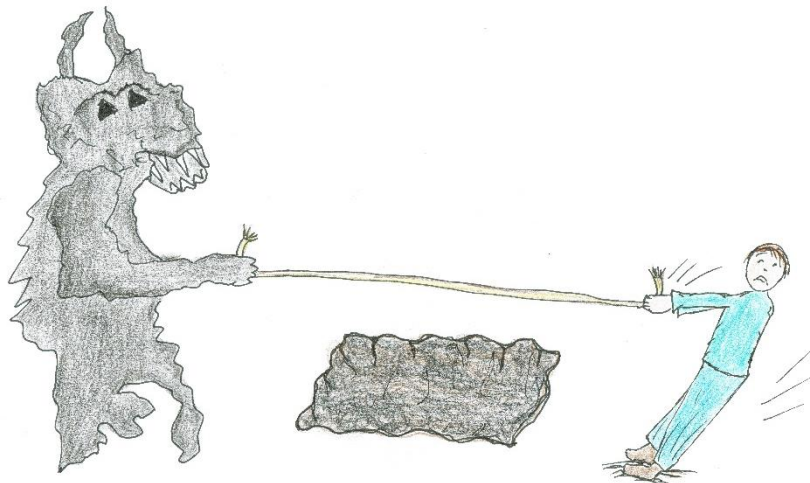
- Inzicht krijgen in de manier waarop de cliënt zich verhoudt tot zijn pijn.
- Stilstaan bij gevoel.
- Bereidheidwilligheid creëren.

Aandachtspunten attitude

- Neutraal (niet-veroordelend) en empathisch.
- Provocerend en confronterend wanneer dat nodig is.

Interventies

1. De therapeut bevraagt de cliënt actief.
2. Het is de bedoeling dat de cliënt zelf antwoord geeft en dat de therapeut geen oplossingen gaat aandragen.



Werkvormen bij cognitieve defusie

4. Koosnaam voor je verstand

Deze werkvorm is afkomstig van Virgine Hartmann (persoonlijke communicatie, 3 april 2019).

Opdracht

1. De cliënt bedenkt een koosnaam voor zijn verstand en hoe dit eruitziet. Het gaat om hoe de cliënt zijn verstand ziet.
2. Dit gaat de cliënt verbeelden met materiaal naar keuze. Dit kan op een figuratieve of een abstracte manier.

Materiaal

-Al het materiaal dat in de ruimte aanwezig is.

Doelen

- Bewustwording van de invloed van het verstand/gedachten.
- Gedachten los gaan zien van zichzelf (defusie) en niet als werkelijkheid.
- Cliënt laten twijfelen over hoe serieus hij zijn verstand neemt.

Aandachtspunten attitude

- Sturend richting twijfel.
- Confronteren met humor.

Interventies

1. Spiegelen door dingen die de cliënt vaak zegt te herhalen ("Oh, daar is 'ie weer.").
2. Cliënten aan het twijfelen brengen door bijvoorbeeld te zeggen: "Dat is wel een serieuze gedachte. Wat als je daar niet naar luistert? Wat gebeurt er dan?"

Variatie op de werkvorm (Hayes & Rowse, 2008).

1. Vooraf vindt er een gesprek plaats, waarbij de therapeut achtergrondinformatie geeft over hoe ons brein constant druk bezig is met plannen, problemen oplossen, gedachten genereren, gedachten gebruiken om ons te beschermen, et cetera. Ook kan het denkproces worden beschreven, zoals Steve Hayes en Spencer Smith (2005) dat hebben gedaan. Zij vergeleken onze gedachten met vissen die in het water zwemmen. Vissen zijn zich niet bewust van het feit dat ze onder water zwemmen. Ze zwemmen er gewoon in. Mensen hebben dat ook met denken. Gedachten zijn als het ware onderdeel van ons en we staan vrijwel nooit stil bij denken als een proces.
2. Op papier gaat de cliënt een metafoor voor zijn geest (en hoe je denkt dat deze werkt) verbeelden. Dit kan op allerlei manieren. Denk bijvoorbeeld aan tandwielen, mensen of kleuren.

5. Feestvlaggetjes

Deze werkvorm is afkomstig van Hayes en Rowse (2008) en Monique van Vugt (persoonlijke communicatie, 10 april 2019).

Opdracht

1. De cliënt wordt gevraagd om een telkens terugkomende (pieker)gedachte die hij niet fijn vindt, weer te geven. Voorbeelden van gedachten zijn: 'ik kan het niet', ik ben niet goed genoeg', 'ik ben een mislukkeling'. Deze gedachte wordt groot op een vel papier geschreven met kleurpotloden, krijt of verf.
2. Vervolgens wordt deze verder geïllustreerd (met keuze uit dezelfde materialen) als een soort feestvlaggetjes. Het is de bedoeling dat het beeld uitnodigend/feestelijk is.

Materiaal

- Papier (A2 en A3)
- Kleurpotloden
- Soft pastel
- Oliepastel
- Acrylverf
- Kwasten
- Verfbordjes
- Potten met water
- Eventueel schilderstape en schorten

Doelen

- Op een speelse manier om leren gaan met belevingen.
- Loskomen van een hardnekkige gedachte (defuseren).

Aandachtspunten attitude

- Neutraal (niet-veroordelend) en empathisch.
- Provocerend en confronterend wanneer dat nodig is.

Interventies

1. De therapeut bevraagt actief.
2. Als het werkstuk klaar is, de cliënt van een afstand naar het werk laten kijken.
3. Er kan ook een ander perspectief worden gecreëerd door het werkstuk bijvoorbeeld te kantelen.

Variatie op de werkvorm (A. Varkevisser, 18 april 2019).

1. De sessie start met een mindfulnessoefening, waarbij de cliënt zijn gedachten als wolkjes voorbij ziet drijven, die ook weer oplossen. De therapeut kan ook de metafoor geven van gedachten die op blaadjes worden geplaatst en op de rivier stromen.
2. Daarna wordt de cliënt gevraagd om de metafoor letterlijk in beeld te brengen. Er wordt dus een rivier of lucht getekend en blaadjes of wolkjes. Op elk blaadje of wolkje wordt een gedachte getekend of geschreven.

6. Stripverhaal

Deze werkvorm is afkomstig van De Groot et al. (2009a).

Opdracht

1. De cliënt wordt gevraagd om een stripverhaal te maken. In dit stripverhaal is de hoofdrol weggelegd voor een deprimerend idee, een angst of een bepaalde impuls.
2. Er wordt een naam voor de hoofdrol bedacht en eigenschappen worden groter gemaakt, met humor onnozel gemaakt of scherper gesteld. Er is een analogie tussen de hoofdrolspeler uit het stripverhaal die een eigen leven gaat leiden en innerlijke ervaringen die ook een eigen leven gaan leiden.

Materiaal

- Papier (A3)
- Fineliners
- Kleurpotloden
- Viltstiften
- Grijze potloden (HB)
- Gummen
- Liniaal

Doelen

- Inzicht krijgen in hoe gedachten een eigen leven kunnen gaan leiden.
- Loskomen van eigen fusies.

Aandachtspunten attitude

- Neutraal (niet-veroordelend) en empathisch.
- Sturend richting twijfel.
- Provocerend en confronterend wanneer dat nodig is.

Interventies

1. Spiegelen door dingen die de cliënt vaak zegt te herhalen ("Oh, daar is 'ie weer.").
2. Cliënten aan het twijfelen brengen door bijvoorbeeld te zeggen: "Dat is wel een serieuze gedachte. Wat als je daar niet naar luistert? Wat gebeurt er dan?"



7. Beeldende klembord-oefening

Deze werkvorm is afkomstig van Annemieke Varkevisser (persoonlijke communicatie, 18 april 2019). Ze heeft een oefening uit ACT (beschreven in het boek van Russ Harris: Acceptatie en Commitmenttherapie in de praktijk) vertaald naar beeldende therapie.

Opdracht

1. De cliënt brengt een situatie, waar hij in vastzit en een heleboel gedachten over heeft, in beeld. Dit doet hij op een figuratieve manier.
2. Ook kan de cliënt belemmerende gedachten erbij schrijven.
3. Wanneer het werkstuk af is, gaat de therapeut deze heel dichtbij de cliënt houden. Wanneer de cliënt het werkstuk weg tracht te duwen, geeft de therapeut tegenkracht. Op die manier kan de cliënt ervaren hoe het is om in gevecht te zijn met zijn gedachten. De cliënt kan voelen hoeveel energie hij in dat gevecht stopt. Daarna legt de cliënt het werkstuk op zijn schoot. Op die manier kan hij ervaren dat het werkstuk er nog wel is, maar dat hij er niet meer aan vastzit.

Materiaal

- Zeer stevig papier (A3)
- Bijenwaskrijt
- Oliepastel
- Kleurpotloden

Doelen

- Bewustwording dat de cliënt in gevecht is met zijn gedachten.
- Bewustwording dat hij het gevecht kan loslaten om los te kunnen komen van een moeilijke situatie/gedachten.

Aandachtspunten attitude

- Confronterend.
- Sturend door leiding te nemen.

Interventies

1. Wanneer het werkstuk af is, het werkstuk heel dichtbij de cliënt houden.
2. Tegenkracht geven wanneer de cliënt het werkstuk weg probeert te duwen.

Variatie op de werkvorm (M. Thaler, persoonlijke communicatie, 1 mei 2019).

1. Laat de cliënt een gedachte, emotie, overtuiging of thema waarmee hij fuseert letterlijk in beeld brengen. De materiaalkeuze is vrij. De keuze is beperkt wanneer iemand in het verleden automutilaties heeft gedaan of seksueel misbruikt is. Wanneer iemand geen idee heeft, is speksteen passend.
2. Nadat de gedachte of overtuiging is verbeeld, gaat de cliënt oefenen met kijken wat er gebeurt als hij het werkstuk bijvoorbeeld verder weg zet, het een tijdje met zich meedraagt of het thuis in het zicht neerzet.

Werkvormen bij zelf-als-context

8. Matroesjka's

Deze werkvorm is afkomstig van De Groot et al. (2009a).

Opdracht

1. De cliënt gaat matroesjka's maken. Dit zijn hollen poppetjes, waar steeds een kleiner poppetje in zit. Deze worden zelf gemaakt met papier-maché. Eerst worden de spullen hiervoor verzameld.
2. Het allerkleinste poppetje staat voor het diepste zelf, wat observeert en onveranderlijk is. Hier wordt verder niets mee gedaan, dus niet beschilderd of beplakt.
3. De middelste poppetjes (kan er ook eentje zijn) representeren het binnenste van de cliënt. Deze worden versierd met dingen die staan voor zaken waar de cliënt mee worstelt (kan ook met teksten). Denk aan gedachten, herinneringen, gevoelens of impulsen. Hiervoor kan gebruik worden gemaakt van verf en/of plaatjes uit tijdschriften.
4. Het grootste poppetje wordt in de kleur en vorm gemaakt, die het beste past bij hoe de cliënt denkt dat hij overkomt op anderen of denkt eruit te zien. Hiervoor kunnen ook plaatjes en verf worden gebruikt.

Materiaal

- Oude kranten
- Behanglijm
- Grote bak/kom voor de behanglijm
- Kwasten voor lijm
- Structuren voor de poppetjes (bijv. kleine ballonnen)
- Schilderskwasten
- Plakkaatverf
- Verfbordjes
- Tijdschriften (met veel plaatjes)
- Scharen
- Eventueel schorten

Doelen

- Observatiepositie innemen tegenover jezelf.
- Meer zelfinzicht en mogelijk ook meer zelfacceptatie.

Aandachtspunten attitude

- Afwachtend en ondersteunend wanneer hulp nodig is.
- Neutraal (niet-veroordelend) en empathisch.

Interventies

1. Wanneer de cliënt niet goed weet hoe hij de middelste en het grootste poppetje kan vormgeven, kan de therapeut de cliënt actief bevragen. Hij gaat niet zelf antwoorden geven.
2. Ook kan de therapeut de basisemoties af gaan om de cliënt op die manier op ideeën te brengen.

9. Persoonlijk schaakbord

Deze werkvorm is afkomstig van De Groot et al. (2009a).

Opdracht

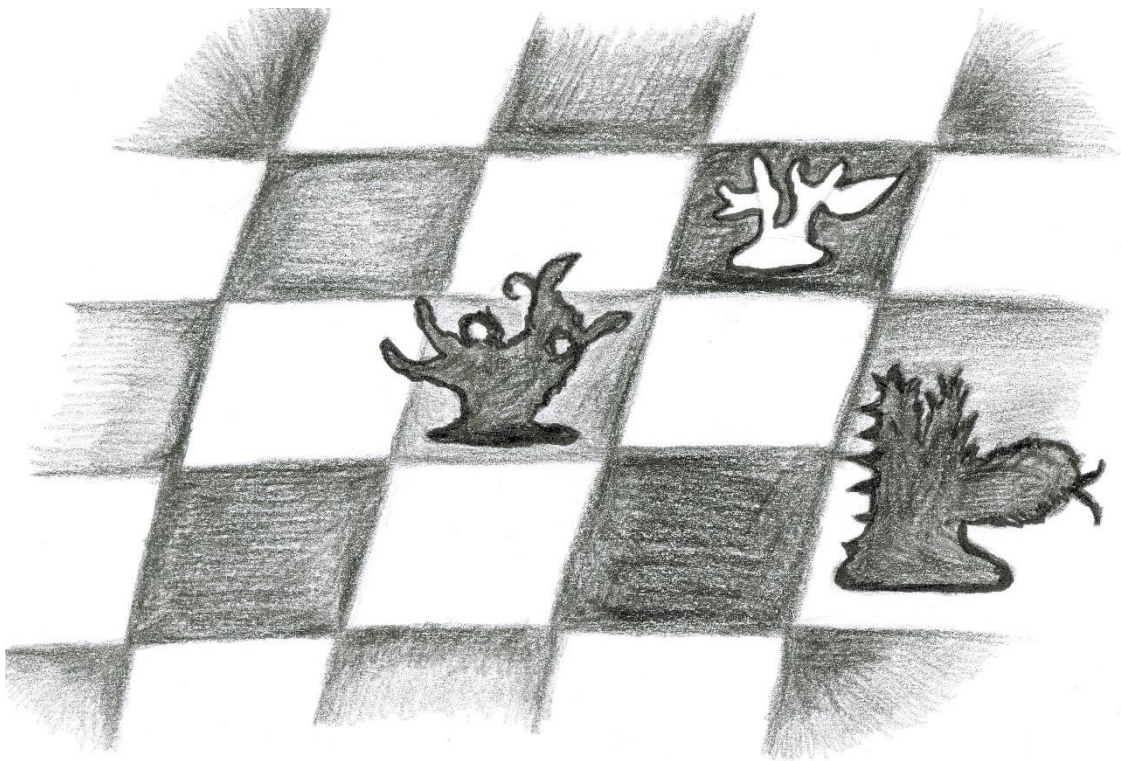
1. De cliënt gaat een persoonlijk schaakbord maken. De cliënt (met al zijn herinneringen, ervaringen en belevingen) is het schaakbord zelf, dat alles draagt en niet samenvalt met de schaakstukken. Er wordt uitgelegd aan de cliënt dat het schaakbord alles kan dragen, maar geen zeggenschap heeft over welke stukken hij wel of niet draagt. Ze horen allemaal bij het spel. De cliënt maakt zwarte en witte vlakken met acrylverf. Vooraf kunnen de vakken gemeten en afgetekend worden met behulp van een liniaal en grijs potlood, maar het hoeft niet zo nauwkeurig.
2. De schaakstukken symboliseren de innerlijke strijd of herinneringen van de cliënt. Het gaat om innerlijke ervaringen (gevoelens, gedachten, impulsen, herinneringen) die de cliënt probeert te vermijden, controleren of veranderen. Met witte klei worden er een aantal schaakstukken (max. 5) gemaakt. De cliënt bedenkt voor elk schaakstuk welk gevoel, gedachte, impuls of herinnering (waar hij mee in de knoop zit) hierbij hoort.
3. De therapeut zorgt ervoor dat de stukken de volgende sessie zijn gebakken (of gedroogd). Vervolgens kunnen de schaakstukken zwart en wit worden geschilderd. De schaakstukken, die innerlijke ervaringen symboliseren waar de cliënt het meeste last van heeft, worden zwart geschilderd. De schaakstukken die staan voor innerlijke ervaringen, die meer op de achtergrond aanwezig zijn, worden wit gemaakt.

Materiaal

- Vierkant triplex plankje (afmetingen ca. 40x40 cm)
- Witte klei (bij voorkeur zonder chamotte)
- Acrylverf (zwart en wit)
- Eventueel verfbordjes
- Grijs potlood (HB)
- Liniaal
- Gum
- Kwasten
- Potten met water
- Eventueel keramiekoven en schorten

Doelen

- Creëren van ruimte tussen de cliënt en het concept (het verhaal waar hij zich mee identificeert).
- Acceptatie van innerlijke ervaringen en/of herinneringen.



Aandachtspunten attitude

- Afwachtend en ondersteunend wanneer hulp nodig is.
- Neutraal (niet-veroordelend) en empathisch.

Interventies

1. De cliënt dient zich ervan bewust te zijn dat hij niet zomaar een schaakbord maakt. Om ervoor te zorgen dat de cliënt bezig is met het kernproces en wat het bord en de schaakstukken presenteren, kan hij vragen stellen of opmerkingen maken.
2. Maak de cliënt duidelijk dat het schaakbord en de stukken niet precies overeen hoeven te komen met een echt schaakbord en schaakstukken. Het gaat om wat het representeert.

10. Ontluikend zaadje

Deze werkvorm is afkomstig van Virgine Hartmann (persoonlijke communicatie, 3 april 2019).

Opdracht

1. Laat de cliënt een vel papier in tweeën delen door een grondlijn te tekenen. Boven de lijn is bovengronds en onder de lijn is ondergronds.
2. De cliënt begint vervolgens een zaadje te tekenen met oliepastel. Hij hoeft nog niet te weten wat hij gaat maken. Vanuit het zaadje wordt er iets (het kan een plant of bloem zijn, maar mag ook een abstractere vorm hebben) getekend wat daaruit groeit richting het licht. Net als bij een timelapse video. Het krijgt blaadjes en wordt steeds groter.
3. Dit wordt verder uitgewerkt. De achtergrond kan met ecoline verder worden weergegeven.

Materiaal

- Papier (A3)
- Oliepastel
- Ecoline
- Kwasten
- Potten met water

Doelen

- Ruimte creëren tussen de cliënt en zijn zelfbeeld.

Aandachtspunten attitude

- Afwachtend en ondersteunend wanneer hulp nodig is.
- Neutraal (niet-veroordelend) en empathisch.

Interventies

1. Er wordt door de therapeut een verbinding gelegd tussen het werkstuk en het zelfbeeld van de cliënt. De cliënt kan dus worden gevraagd wat hij van zichzelf in het werk herkent. Er kunnen bijvoorbeeld vragen worden gesteld over de grootte, kleurgebruik, vorm, compositie, stijl en betekenis.
2. De therapeut is dus actief bevestigend en vraagt door.
3. Het is de bedoeling dat de cliënt vooral zelf benoemt wat zichtbaar is geworden (m.b.t. het zelfbeeld). Als hij dit niet doet, kan de therapeut dit doen.

Variatie op de werkvorm

1. Later in de behandeling kunnen mensen aan de slag gaan met werkvormen die meer confronterend kunnen zijn, zoals het maken van een lichaamsbeeld of zelfportret.

11. Levenslijn

Deze werkvorm is afkomstig van Annemieke Varkevisser (persoonlijke communicatie, 18 april 2019).

Opdracht

1. De cliënt wordt gevraagd om een levenslijn te maken. Het is de bedoeling dat de cliënt een lijn maakt die symbool staat voor verschillende levensfasen. De cliënt heeft keuze uit een aantal materialen (en mag ook verschillende materialen combineren).
2. Belangrijke gebeurtenissen kunnen bij de lijn worden geschreven of illustraties/metaforen getekend, die dit symboliseren.

Materiaal

- Papier (A3)
- Kleurpotloden
- Waterverf
- Acrylverf
- Kwasten
- Verfbordjes
- Potten met water
- Eventueel schorten

Doelen

- Afstand leren nemen van het concept (het verhaal waar hij zich mee identificeert).
- Observatiepositie innemen.

Aandachtspunten attitude

- Afwachtend en ondersteunend wanneer hulp nodig is.
- Neutraal (niet-veroordelend) en empathisch.

Interventies

1. De cliënt afstand laten nemen van het werkstuk en ernaar laten kijken.
2. Laat de cliënt benoemen wat opvalt aan het werkstuk. Het gaat om waarneembare zaken, niet om subjectieve zaken.

Werkvormen bij contact met dit moment 'NU'

12. Zintuigelijke sensaties met klei

Deze werkvorm is afkomstig van Monique van Vugt (persoonlijke communicatie, 10 april 2019).

Opdracht

1. Bij deze werkvorm krijgt de cliënt een stuk klei. Er hoeft niets gemaakt te worden. Hij hoeft alleen de klei soepel te maken door hem te kneden. Er wordt aan de cliënt uitgelegd dat het er puur om gaat dat hij met zijn volledige aandacht in het moment is en zich bewust is van alle sensaties die hij voelt. Het is dus de bedoeling dat de cliënt zich bewust is van zijn zintuigelijke ervaringen (wat hij voelt, ziet, hoort, ruikt, et cetera) en opmerkt wat er op dat moment is.
2. Ook wordt er aan de cliënt uitgelegd dat als hij merkt dat zijn aandacht afdwaalt, hij weer met zijn aandacht terug kan keren naar de sensaties die hij voelt.

Materiaal

- Plankjes
- Klei (mag met chamotte)
- Bakjes met water

Doelen

- Volledig met de aandacht in het hier en nu zijn.
- Bewust ervaren wat voor gevoelens, gedachten en zintuigelijk waarneembare zaken er zijn.

Aandachtspunten attitude

- Zelf in het hier en nu zijn.
- Rustig en geaard.

Interventies

1. De therapeut probeert niet te veel te interveniëren, want dit kan de cliënt weghalen uit de hier-en-nu-beleving.
2. Wanneer de therapeut merkt dat de cliënt niet meer met zijn aandacht in het huidige moment is en bij het materiaal, kan hij even blijven observeren wat er gebeurt. Als er niks verandert, kan hij vragen wat er met de cliënt gebeurt er waar hij met zijn aandacht zit.
3. De therapeut benadrukt dat het menselijk is om af te dwalen en leidt hem op een vriendelijke manier weer terug naar zijn lichamelijke sensaties (contact maken met de handen en de klei voelen).

Andere tips

- Deze werkvorm kan ook goed met andere sensopathische materialen worden gedaan. Bijvoorbeeld vingerverf.
- Voorafgaand aan de werkvorm kan er ook een mindfulnessoefening worden gedaan.

13. De bus met passagiers

Deze werkvorm is afkomstig van De Groot et al. (2009a).

Opdracht

1. De cliënt wordt gevraagd om een bus te maken. De bus representeert het leven van de cliënt. De bestuurder van de bus is de cliënt zelf en de bus rijdt richting een waardevol leven. Het is ook de bedoeling dat de bestuurder wordt gemaakt.
2. Verder maakt de cliënt ook de passagiers, die staan voor pijnlijke of ongewenste ervaringen die vaak terugkomen. De passagiers in de bus zijn gewenste en ongewenste gevoelens, herinneringen en gedachten, die de buschauffeur afleiden van zijn bestemming.

Materiaal

-Materiaal naar keuze (wel in 3D)

Doelen

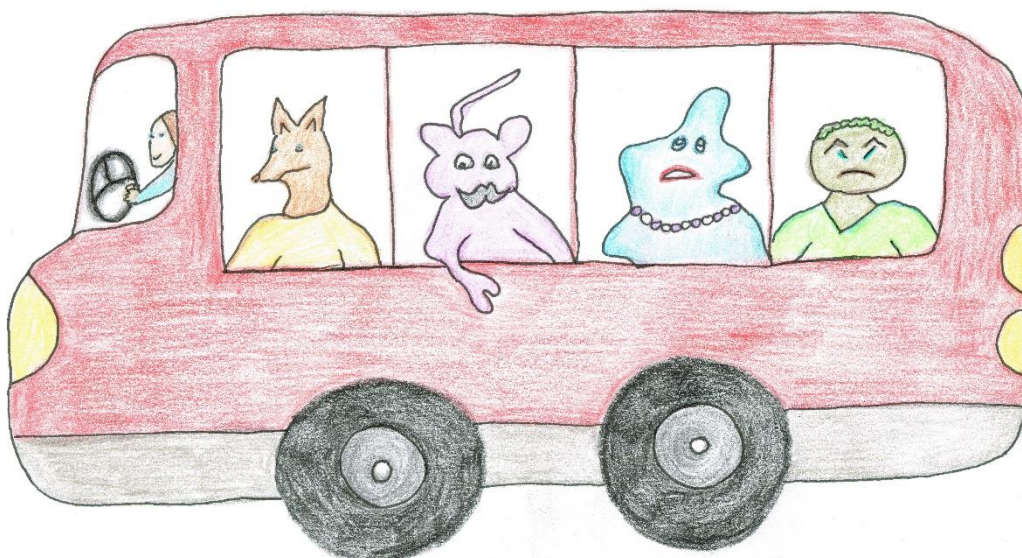
- In het hier-en-nu contact maken met zijn belevingen.
- Erkenning voor wat er speelt in het leven van de cliënt en voor de dingen die hem belemmeren.

Aandachtspunten attitude

- Zelf in het hier en nu zijn.
- Rustig en geaard.
- Ondersteunend waar nodig.

Interventies

1. De therapeut laat weten dat hij er is en ondersteunt wanneer de cliënt hulp nodig heeft.
2. De cliënt wordt bevraagd op zijn belevingen met als doel om hem meer bewust te laten denken, voelen en handelen. Bijvoorbeeld door te vragen waar zijn passagiers voor staan en wat dit met hem doet.



14. Mandala's met houtskool

Deze werkvorm is afkomstig van Virgine Hartmann (persoonlijke communicatie, 3 april 2019).

Opdracht

1. De therapeut doet zelf mee bij deze werkvorm. Eerst laat hij de cliënt een cirkel maken met houtskool. Deze beweging wordt een aantal keer herhaald om (zintuigelijk) te ervaren hoe deze beweging voelt.
2. De cliënt eindigt de eerste 'mandala' met een punt in het midden (het is dus een cirkel met een punt in het midden).
3. Daarna laat de therapeut de cliënt allerlei verschillende mandala's maken, waarbij er van binnen naar buiten wordt gewerkt en andersom. Er worden lussen, lemniscaten, golven, enzovoort, gebruikt. De therapeut begeleidt hierbij.

Materiaal

- Papier (A3)
- Houtskool

Doelen

- Volledig met de aandacht in het hier en nu zijn.
- Bewust ervaren wat voor gevoelens, gedachten en zintuigelijk waarneembare zaken er zijn.

Aandachtspunten attitude

- Zelf in het hier en nu zijn.
- Rustig en geaard.

Interventies

1. De therapeut fungeert als houvast en doet de bewegingen (zoals lemniscaten) voor.
2. Wanneer er tijd over is, kunnen cliënten een vrije mandala maken met materiaal naar keuze.
3. De therapeut kan hetgeen wat hij ervaart tijdens het werken benoemen. Bijvoorbeeld het geluid wat het materiaal maakt: "Heb even aandacht voor het feit dat je wat gehoord hebt en ga nu weer met je aandacht naar het krijtje toe."

Werkvormen bij waarden

15. Waarden schilderen

Deze werkvorm is afkomstig van Hayes en Rowse (2008).

Opdracht

1. Door de therapeut wordt de metafoor uit ACT gebruikt: 'Pad de berg op' (zie bijlage 2 voor de gehele beschrijving). Deze metafoor illustreert dat het leven zoals een reis op een weg is en kan helpen om waarden boven tafel te krijgen. Belangrijk is dat het gaat om waarden, dus om dingen die de cliënt tevreden laten voelen. Het gaat dus niet om doelen die de cliënt nastreeft.
2. De cliënt wordt gevraagd om één werkstuk te schilderen van waar hij nu is (naar aanleiding van de metafoor). Het is dus de bedoeling dat de cliënt een berg schildert en weergeeft waar hij zich op het bergpad bevindt. Is de top al zichtbaar of heeft de cliënt juist het gevoel dat er geen einde aan komt?
3. Ook wordt hij gevraagd om één werkstuk te schilderen van de bergtop. Hoe ziet dit waardevolle leven eruit?

Materiaal

- Papier (A2 of A3)
- Acrylverf
- Kwasten
- Paletmessen
- Potten met water
- Verfbordjes
- Eventueel schorten

Doelen

- Helder krijgen welke intrinsieke waarden de cliënt heeft.
- In kaart brengen welke concrete stappen de cliënt nog te zetten heeft richting zijn waarden.

Aandachtspunten attitude

- Onderzoekend en onwetend ('Ik weet het ook niet').
- Empathisch.

Interventies

1. De therapeut kan de cliënt uitnodigen om het werkstuk van waar hij naartoe wil, een plekje in de omgeving (bijvoorbeeld thuis of op het werk) te laten geven.
2. Er kan geïntervenieerd worden door de cliënt fysiek contact te laten maken met de werkstukken en te laten ervaren wat dit met hem doet.

16. Symbool voor je waarde

Deze werkvorm is afkomstig Monique van Vugt (persoonlijke communicatie, 10 april 2019) en Martina Thaler (persoonlijke communicatie, 1 mei 2019).

Opdracht

1. Aan de cliënt wordt gevraagd om letterlijk vorm te geven aan een belangrijke waarde (mogen er ook meer zijn). Dit kan op een meer abstracte manier (met kleur, vorm en beweging/energetisch) of juist iets heel concreets zoals een symbool. Denk bijvoorbeeld aan een zon die symbool staat voor warmte of een boom die staat voor groei. Het werkstuk wordt een soort reminder voor de richting die de cliënt graag op wil.
2. De cliënt heeft keuze uit: klei, acrylverf op canvas of speksteen. Wanneer de ruimte beperkt bevoorrad is, kan het natuurlijk zo zijn dat de therapeut de keuze maakt.

Materiaal

- Klei (fijne chamotte)
- Plankjes
- Bakjes met water
- Boetseergereedschap
- Eventueel een keramiekoven
- Canvas
- Kwasten
- Paletmessen
- Verfbordjes
- Acrylverf
- Potten met water
- Schildersezels
- Eventueel schorten
- Spekstenen
- Vijlen (verschillende maten en vormen)
- Raspen
- Beitel
- Zaag
- Kussentje/theedoek voor onder de steen
- Schuurpapier (verschillende soorten)



Doelen

- Groter bewustzijn van waarden, waardoor deze centraler staan in het handelen.

Aandachtspunten attitude

- Neutraal (niet-veroordelend) en ondersteunend wanneer nodig.
- Empathisch en mentaliserend.

Interventies

1. De therapeut kan de cliënt uitnodigen om het werkstuk een plekje in de eigen omgeving (bijvoorbeeld thuis of op het werk) te geven.
2. Er kan geïntervenieerd worden door de cliënt fysiek contact te laten maken met het werkstuk en te laten ervaren wat dit met hem doet.

17. Waardencollage

Deze werkvorm is afkomstig Monique van Vugt (persoonlijke communicatie, 10 april 2019) en De Groot et al. (2009a).

Opdracht

1. De cliënt wordt gevraagd om zich in te beelden dat hij oud en grijs is en dat hij zijn 80ste verjaardag viert. Hoe zou hij dan terugblikken op zijn leven? Op wat voor manier en waarvoor zou de cliënt geleefd willen hebben? Deze vragen worden aan de cliënt gesteld.
2. De cliënt krijgt de tijd om hier over na te denken en de therapeut gaat met hem in gesprek hierover.
3. Vervolgens is het de bedoeling dat de cliënt een collage gaat maken van de waarden die bij hem boven kwamen. De cliënt gaat dus knipsels verzamelen die de waarden symboliseren en dit tot een collage te maken.

Materiaal

- Papier (A2 of A3)
- Tijdschriften (met veel plaatjes)
- Scharen
- Lijm

Doelen

- Groter bewustzijn van waarden, waardoor deze centraler staan in het handelen.
- Helder krijgen welke intrinsieke waarden de cliënt heeft.

Aandachtspunten attitude

- Neutraal (niet-veroordelend) en ondersteunend wanneer nodig.
- Empathisch en mentaliserend.
- Onderzoekend en onwetend ('Ik weet het ook niet').

Interventies

1. De therapeut kan de cliënt uitnodigen om zoveel mogelijk plaatjes uit te knippen of scheuren, waar hij associaties met waarden mee heeft. Daarna kan de cliënt bedenken welke plaatjes passend zijn en welke misschien toch niet.
2. Het is belangrijk dat de cliënt weet wat er met waarden wordt bedoeld. De therapeut kan dus uitleggen wat een waarde precies is en dat het niet gaat om doelen, gedachten of gevoelens.

Variatie op de werkvorm (V. Hartmann, persoonlijke communicatie, 3 april 2019).

1. De cliënt wordt gevraagd na te denken over 'waar hij voor staat'.
2. Dit gaat hij verbeelden in de vorm van een wapenschild. In vier vakken wordt hetgeen verbeeld waar de cliënt voor staat. Gecontroleerde materialen, zoals kleurpotloden, zijn hier geschikt voor.

18. Dagindeling als een taartschijf

Deze werkvorm is afkomstig van Virgine Hartmann (persoonlijke communicatie, 3 april 2019).

Opdracht

1. De cliënt wordt gevraagd om zijn dagindeling in beeld te brengen. De cliënt maakt een soort taartschijf, waarin hij middels kleur en/of patronen onderscheid maakt in verschillende activiteiten. De cliënt kan dit met waterverf en/of kleurpotloden doen. Hij kan ervoor kiezen om gelijk in kleur te werken, maar het mag ook eerst met potlood. Er kan ook bij geschreven worden.
2. In de taartschijf geeft de cliënt aan waar hij zijn tijd aan besteedt op een dag en hoeveel tijd dat in verhouding kost.

Materiaal

- Papier (A4 of A3)
- Kleurpotloden
- Passers
- Grijs potlood (HB)
- Gummen
- Waterverf
- Potten met water
- Kwasten
- Eventueel schorten

Doelen

- Helder krijgen welke intrinsieke waarden de cliënt heeft.
- Groter bewustzijn van waarden, waardoor deze centraler staan in het handelen.

Aandachtspunten attitude

- Ondersteunend waar nodig.
- Empathisch.
- Neutraal (niet-veroordelend).

Interventies

1. Wanneer de cliënt zelf niet ziet wat belangrijk voor hem is (naar aanleiding van het werkstuk), kan de therapeut dit benoemen.
2. Wanneer de cliënt aangedaan is door zijn dagindeling (bijvoorbeeld doordat hij maar weinig onderneemt), kan de therapeut interveniëren door te zeggen: "Dit is hoe het nu is." De therapeut laat merken dat de cliënt altijd iets kan veranderen of een andere keuze kan maken. Het maakt niet uit wanneer.

Aanvulling op de werkvorm

1. Ook kunnen er twee taartschijven worden gemaakt. Eentje van iemands dagindeling en eentje van hoe diegene zou willen dat zijn dag was. Dan kan de therapeut vragen wat het verschil tussen beiden is.

Werkvormen bij waardegerichte actie

19. Kaart van het leven

Deze werkvorm is afkomstig van Martina Thaler (persoonlijke communicatie, 1 mei 2019) en Hayes en Rowse (2008).

Opdracht

1. De cliënt gaat een landkaart of wegenkaart maken van zijn waarden. Deze opdracht wordt uitgevoerd met materiaal naar keuze, maar wel in het platte vlak. Lijnachtige materialen zijn passend hierbij. De kaart representeert de reis naar een waardevol leven. Het gaat om een kaart van het leven. Het is de bedoeling dat de wegen verder doorlopen dan waar het papier stopt, want de reis stopt niet.
2. In die kaart gaat de cliënt waarden als richtingen weergeven. Ook gaat hij doelen verbeelden, die helpen om deze richtingen op te bewegen. De waarden op de kaart zijn richtingen en geen doelen.
3. Vervolgens is de opdracht om er kleine doelen, waarbij de kans op slagen groot is, bij te schrijven. Het liefst specifieke doelen die de cliënt voor de volgende sessie behaald kan hebben. Het zijn acties (gedragmatig), die bijdragen aan het bewegen richting hun waarden. De doelen worden weergegeven als borden langs de wegen, die helpen om bij de richtingen (waarden) te komen.

Materiaal

-Materiaal naar keuze (2D)

Doelen

- Bewustwording van welke waarde(n) er zijn en wat er nodig is om deze na te streven.
- Concrete doelen stellen richting zijn waarden en deze nastreven.

Aandachtspunten attitude

- Ondersteunend en empathisch.
- Confronteren wanneer nodig.
- Bevestigend wanneer nodig.

Interventies

1. Wanneer iemand meerdere richtingen heeft, kan het helpend zijn de cliënt richtingen te laten maken voor verschillende levensgebieden.
2. Het is belangrijk dat de cliënt buiten de therapie om aan de slag gaat met de doelen. De cliënt wordt dus gevraagd welke stap(pen) hij de komende week gaat ondernemen en hier wordt de volgende sessie op teruggekomen.

20. Door de weerstand heen breken

Deze werkvorm is afkomstig van Virgine Hartmann (persoonlijke communicatie, 3 april 2019).

Opdracht

1. De cliënt gaat bij deze werkvorm werken met materiaal waar hij weerstand tegen heeft of denkt te hebben. Wanneer de cliënt in staat is om zelf het materiaal te verkennen en experimenteren, is de werkvorm heel vrij. De opdracht is dan om te kijken wat er ontstaat.
2. Wanneer de cliënt middenin een depressie zit, dan zal dit niet lukken en is er meer structuur geboden. In dat geval kan de therapeut een opdracht bedenken die aansluit bij de cliënt.

Materiaal

-Materiaal waar de cliënt weerstand tegen heeft (of denkt te hebben).

Doelen

- Gedrag vertonen op terreinen/werken met materialen die eerst werden vermeden.
- Ondanks frustratie en weerstand, met de aandacht bij het werkstuk en het huidige moment blijven.

Aandachtspunten attitude

- Uitdagend en confronterend.
- Confronteren met humor.
- Empathisch.

Interventies

1. De therapeut faciliteert de cliënt door het materiaal al voor de cliënt zijn neus neer te zetten.
2. Wanneer de cliënt niet meer in contact is met het werkstuk en het hier en nu, kan hij op vriendelijke wijze terug worden gehaald naar dit moment.

21. Waardenkompas

Deze werkvorm is afkomstig van Annemieke Varkevisser (persoonlijke communicatie, 18 april 2019).

Opdracht

1. De cliënt begint met het invullen van een waardenkompas met levensgebieden waar een probleem zich afspeelt (staat in literatuur over ACT beschreven). Het kan zijn dat de cliënt dit al eerder heeft gedaan, aangezien dit ook past bij het kernproces van waarden.
2. Daarna gaat de cliënt kijken naar welke concrete stappen gezet dienen te worden. Dit brengt hij in beeld.
3. De werkvormen hierbij zijn heel uiteenlopend en afhankelijk van de cliënt, omdat opdrachten en materialen passend zijn bij de waarden van de cliënt en de richting die hij op wil gaan. Wanneer iemand bijvoorbeeld wil leren om voor zichzelf te gaan staan, kan een werkvorm zijn dat hij met klei in beeld brengt hoe die houding eruit ziet.

Materiaal

- Waardenkompas ACT (uitgeprint)
- Pennen
- Materiaal afhankelijk van de waarden en doelen van de cliënt

Doelen

- Bewustwording van welke waarde(n) er zijn en wat er nodig is om deze na te streven.
- Concrete doelen stellen richting zijn waarden en deze nastreven.

Aandachtspunten attitude

- Ondersteunend en empathisch.
- Confronterend met humor.
- Bevestigend wanneer nodig.

Interventies

1. Het is belangrijk dat de cliënt buiten de therapie om aan de slag gaat met de doelen. De cliënt wordt dus gevraagd welke stap(pen) hij de komende week gaat ondernemen en hier wordt de volgende sessie op teruggekomen.
2. De therapeut is erop alert dat de stappen haalbaar en concreet zijn.

22. Regelgeleide gedrag versus waardegericht gedrag

Deze werkvorm is afkomstig van Martina Thaler (persoonlijke communicatie, 1 mei 2019). Deze oefening is niet alleen passend bij het werken aan waardegerichte actie. De werkvorm kan ook al aan het begin van de behandeling worden aangeboden in de acceptatiefase, wanneer mensen geneigd zijn om vooral in hun regelgeleide gedrag zitten.

Regelgeleid gedrag betekent dat ons verstand een grote verzameling heeft van regels over hoe we ons wel/niet horen te gedragen. Sommige regels zijn functioneel, omdat ze door de gehele maatschappij worden nageleefd (bijvoorbeeld dat je met bestek eet). Ook zijn er heleboel regels juist subjectief en disfunctioneel (vooral door hoe ze gehanteerd worden). Dat gebeurt wanneer iemand eisen aan zichzelf stelt, die niet realistisch en haalbaar zijn (SeeTrue, z.d.).

Opdracht

1. Bij deze werkvorm gaat de cliënt twee tegenovergestelde werkstukken maken. Eén van zijn regelgeleide gedrag, dus de automatismen die hij gewend is om te hanteren. De ander gaat over hoe het zou zijn om waardegericht te gaan handelen. Wat zou daar in het verschiet liggen voor de cliënt?
2. Dit wordt vormgegeven op twee grote vellen papier. Er kunnen symbolen en regels worden geschreven, getekend of plaatjes opgeplakt. Dit kunnen letterlijk woorden/zinnen zijn, maar ook beelden, die een bepaalde overtuiging, voorlopige waarde of regel symboliseren.

Materiaal

- Papier (A2 of zelfs groter)
- Tijdschriften (met veel plaatjes)
- Scharen
- Lijm
- Kleurpotloden
- Fineliners
- Soft pastel
- Oliepastel

Doelen

- Bewustwording van wat waardegericht handelen kan opleveren.
- Bereidwilligheid om waardegericht te gaan handelen.

Aandachtspunten attitude

- Confronterend en uitdagend.
- Afwachtend en ondersteunend wanneer hulp nodig is.
- Empathisch.

Interventies

1. De therapeut bevraagt de cliënt actief.
2. Als het werkstuk af is, kan de therapeut de cliënt naar het werkstuk laten kijken. Het is de bedoeling dat de therapeut vooral de cliënt zelf laat benoemen wat er opvalt.

Nawoord

Met veel plezier heb ik aan dit werkvormenboek gewerkt. Hopelijk geeft dit beeldend therapeuten handvatten en inspiratie bij het geven van beeldende therapie.

Graag wil ik de vier respondenten uit mijn onderzoek bedanken. Het gaat om de beeldend therapeuten Virgine Hartmann, Monique van Vugt, Annemieke Varkevisser en Martina Thaler. Niet alleen hebben zij een grote bijdrage aan mijn onderzoek geleverd, maar mede door hen is dit werkvormenboek tot stand gekomen!

Bibliografie

- A-Tjak, J. (2008). Acceptance and Commitment Therapy - Interventies NAO. *Psycholoog*, 43(3), 158-159.
- A-Tjak, J. (2014). Acceptance and Commitment Therapy. *Bijblijven*, 30(9), 27-31. <https://doi-org.hu.idm.oclc.org/10.1007/s12414-014-0065-y>
- A-Tjak, J. (Red.). (2015). *Acceptance & Commitment Therapy: Theorie en praktijk* (2^{de} druk). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- A-Tjak, J., & De Groot, F. (2008). *Acceptance & Commitment Therapy: Een praktische inleiding voor hulpverleners*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Blomdahl, C., Gunnarsson, A.B., Guregård, S., & Björklund, A. (2013). A realist review of art therapy for clients with depression. *The Arts in Psychotherapy*, 40(3), 322-330.
- Coleman, S. (2015). *Acceptance and Commitment Therapy Tug-of-War Metaphor Script*. Geraadpleegd op 6 juni 2019, van <http://www.thirdwavepsychotherapy.net/therapy/ewExternalFiles/tug-of-war%20script%2015-1-2.pdf>
- Davis, B.J. (2015). *Mindful art therapy: A foundation for practice*. Londen: Jessica Kingsley Publishers.
- De Groot, F., Goyens, K., Lambrechts, A., & Kuypers, A. (2009a). Denken, voelen, verbeelden: Een ontmoeting tussen Acceptance and Commitment Therapy en beeldende therapie. *Tijdschrift voor Vaktherapie*, 5(4), 11-17.
- De Groot, F., Kerckhofs, L., & Snels, M. (2009b). Multidisciplinaire toepassingsmogelijkheden van ACT. *Psychopraxis*, 11(4), 135-139. <https://doi-org.hu.idm.oclc.org/10.1007/BF03080457>
- Harris, R. (2009). *ACT Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Hayes, L., & Rowse, J. (2008). *Acceptance and Commitment Therapy: Using art with Adolescents*. Geraadpleegd op 17 april 2019, van http://praxis-cet.s3.amazonaws.com/learning/DNA-v/4_17_ACT-Group-for-Adolescents-using-art-copy.pdf
- Hayes, S.C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland: New Harbinger.
- Luoma, J.B., Hayes, S.C., & Walser, R.D. (2008). *Leer ACT! Vaardigheden voor therapeuten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Roelofs, J., & Rood, L. (2009). De invloed van rumineren en afleiding zoeken op depressieve klachten bij niet-klinische kinderen en adolescenten: een meta-analyse. *GZ-Psychologie*, 1(1), 42-47. <https://doi.org/10.1007/s41480-009-0005-0>
- Roemer, M. (2018). *Take Action: Behandelprogramma ACT – Acceptance and Commitment Therapy*. Amsterdam: SWP.

SeeTrue. (z.d.). *Controle als zuil van ACT*. Geraadpleegd op 9 juni 2019, van <https://www.acttrainingen.nl/act-zuilen/controle>

Strosahl, K.D., & Robinson, P.J. (2017). *The mindfulness and acceptance workbook for depression: Using acceptance and commitment therapy to move through depression and create a life worth living*. Oakland: New Harbinger Publications.

Teunissen, W. (z.d.). *Acceptance-And-Commitment-Hexaflex zwart wit*. Geraadpleegd op 22 mei 2019, van <https://wenspraktijk.nl/therapie/acceptance-and-commitment-hexaflex-zwart-wit/>

Twohig, M.P. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: Introduction. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 499-507. Geraadpleegd van <https://www.sciencedirect-com.hu.idm.oclc.org/science/article/pii/S1077722912000508>

Zettle, R.D. (2007). *ACT for depression: A clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression*. Oakland: New Harbinger Publications.

Bijlage 1: Metafoor ‘Touwtrekken met het monster’

Deze metafoor is ter ondersteuning van werkvorm 3 ‘Het monster en ik’. Voor dit verhaal is gebruikgemaakt van de beschrijving van Coleman (2015).

Stel je voor dat je aan het touwtrekken bent met een groot monster. Het monster is een metafoor voor je pijn (moeilijke gevoelens en/of gedachten). Bijvoorbeeld je depressieve gedachten, schaamtegevoelens of gevoelens van falen. Er is een grote bodemloze put tussen het monster en jou. Waarschijnlijk zal je vaak het gevoel hebben dat het monster je in de put trekt. Of juist dat je van het monster gaat winnen. Dan zou je voorgoed van hem af zijn en zal je pijn over zijn.

Echter, hoe hard je ook trekt, het heeft geen zin.

Terwijl je zo hard aan het trekken bent, ben je je helemaal niet meer bewust van de waardevolle dingen om je heen. Je zou graag ontdekken wat die dingen precies zijn, maar je bent bang dat het monster je achterna komt. Zolang je aan het touwtrekken bent, word je belemmert in dingen doen die belangrijk voor je zijn.

Je hebt twee opties. Je kan blijven touwtrekken of je kan het touw loslaten. Als je het touw loslaat, is het monster vrij. Je bent bang dat het monster je gaat lastigvallen, maar kan het monster (die staat voor bijvoorbeeld je negatieve gedachten, gevoelens of zorgen) je eigenlijk wel kwaad doen?

Het touw loslaten betekent dus dat je deze pijn er laat zijn en je richt op de dingen die voor jou van betekenis zijn.

Bijlage 2: Metafoor ‘Pad de berg op’

Deze metafoor is ter ondersteuning van werkvorm 15 ‘Waarden schilderen’. Voor dit verhaal is gebruikgemaakt van de beschrijving van Hayes en Rowse (2008).

Beeld je eens in dat je een berg beklimt en richting de top wilt. Een bergpad loopt nooit recht, dus soms loop je ineens naar beneden. Voor je gevoel ga je dan de verkeerde kant op. Als ik je de vraag zou stellen hoe het ermee gaat, zou je waarschijnlijk heel wisselend antwoorden. Wanneer je op een punt staat waar je naar beneden bent gegaan, zou je waarschijnlijk zeggen dat het niet goed gaat. Het bereiken van de top lijkt dan onmogelijk. Wanneer je op een punt staat waar je de top kan zien, zou je waarschijnlijk antwoorden dat het goed gaat.

Stel je nu eens voor dat je met een verrekijker naar de andere kant van de vallei kan kijken. Daar zie je andere wandelaars. Vanaf hun kant zouden ze kunnen zien dat je steeds dichterbij de top komt. Dat dit bochtige pad uiteindelijk naar de top leidt en niet naar beneden.