



# **ACT & HET ACT4LIFE MODEL**

**“ALS JE NOOIT IN  
SCHERVEN GELEGEN HEBT,  
WEET JE NIET HOE JE  
IN ELKAAR ZIT”**

Ziad K. Abdelnour



**ACT is diep geworteld in de filosofie van het functioneel contextualisme en bouwt voort op de leertheorie Relational Frame Theory (RFT). De veranderprocessen waar ACT gebruik van maakt, zijn verenigd in de Hexaflex. Het ACT4life-model brengt ze alledrie samen en geeft er een twist aan, zodat ze voor zowel professionals als de mensen met wie ze werken, praktisch en concreet worden.**

### **Functioneel Contextualisme**

Deze filosofie heeft als doel om gedrag te voorspellen en te beïnvloeden op een manier die werkt binnen de individuele context.

Het functioneel contextualisme gaat uit van het idee dat de dingen die je ervaart en de dingen die je doet, alleen maar betekenis (oftewel: functie) krijgen, door de context waarin het plaatsvindt. Iets op zichzelf heeft dus geen betekenis. Je kunt pas iets zinnigs zeggen over 'goed' of 'slecht' als je weet in welke context het gedrag plaatsvindt en welk doel het dient. Gedrag dat in de ene situatie bijvoorbeeld schadelijk is, kan in een andere situatie heel helpend zijn voor wat je ermee wilt bereiken. Hetzelfde geldt voor gedachten, emoties of voorwerpen en personen.

Daarom vermijdt ACT het gebruik van algemeen geldende etiketten zoals positief, negatief, irrationeel, afwijkend en normaal. Dit perspectief verschilt fundamenteel van hoe er vaak naar gedrag wordt gekeken (zoals in veel diagnosesystemen).

Het gedrag van één persoon wordt namelijk vaak vergeleken met het gemiddelde gedrag van duizenden anderen. Interventies hebben dan als doel symptomen terug te brengen tot onder een statistische grens.



Of het gedrag van een individu wordt simpelweg afgezet tegen het belang van de groep om diegene heen. Begeleiding dient er dan toe het gedrag van die ene persoon te veranderen, zodat het weer passend is binnen de groep.

In ACT bestaat dit zogenaamde *normaal* niet. Wat voor de meerderheid geldt, geldt niet automatisch voor die ene persoon of die specifieke situatie. Daarom stelt het functioneel contextualisme dat interventies werken, wanneer ze passen bij die ene persoon, in die ene situatie en op dat ene moment.

Voortdurende nieuwsgierigheid en her-evaluatie zijn daarom belangrijk: **bekijk gedrag steeds vanuit het perspectief van de context van de ander.** Wat voor de één wel werkt, werkt voor een ander wellicht niet. Wat gisteren werkte, werkt vandaag misschien anders.

## Het doel van ACT

Of een interventie passend is, hangt af van wat iemand met zijn of haar gedrag wil bereiken. Binnen ACT ga je ervan uit dat mensen zich het liefst gedragen op een manier die hun leven betekenis geeft. Het doel van ACT is dan ook om te ondersteunen bij waardegericht handelen.

Wat het leven betekenisvol maakt, is bovenal dat er leven is. Overleven is dus de belangrijkste waarde. Maar in een samenleving waar voor de meeste mensen veel veiligheid is, kan die basiswaarde naar de achtergrond schuiven.

Toch reageert het menselijk systeem vaak nog alsof er wel degelijk levensgevaar dreigt. Het vermijden van spanning, pijn of ander ongemak komt voorop te staan en juist het kiezen voor wat werkelijk van waarde is, verdwijnt naar de achtergrond of in zijn geheel.

## Relational Frame Theory

De reden waarom dit gebeurt, wordt vanuit de Relational Frame Theory (RFT) verklaard door ons vermogen tot symbolisch denken. Deze theorie beschrijft hoe we via taal verbanden leggen tussen wat we zintuiglijk waarnemen en de betekenis die we daaraan toekennen.

Wat je ziet, hoort of ruikt krijgt daardoor niet alleen een directe betekenis uit eerdere ervaringen, maar ook een afgeleide betekenis. **We kunnen namelijk relaties leggen tussen wat er is en wat er niet is, of tussen dingen die we nog nooit direct hebben meegemaakt.** Hierdoor ontstaan denkkaders die ons gedrag sterk beïnvloeden, ook al sluiten ze niet altijd aan bij de werkelijke situatie.

Hoe iemand naar zichzelf en de wereld om zich heen kijkt, wordt gevormd door zijn of haar leergeschiedenis. Het gedrag ten opzichte van zichzelf en de omgeving wordt daardoor mede gestuurd door die leergeschiedenis en het denkkader dat daaruit is ontstaan.

## De ACT Hexaflex

De weg daarheen loopt niet via 'je beter voelen' of via een zoektocht naar ultiem geluk. Gevoelens, gedachten en omstandigheden kunnen soms flink in de weg staan. ACT richt zich echter niet op het wegnemen van dit gedoe, maar op het ontwikkelen van veerkracht: leren omgaan met alles wat zich aandient, en tóch blijven bewegen in de richting van wat werkelijk betekenisvol is.

Op basis van uitgebreid wetenschappelijk onderzoek en de theorie van de grondleggers zijn zes kernprocessen beschreven die samen bijdragen aan **psychologische flexibiliteit**:

- **Hier-en-nu:** contact maken met het huidige moment.
- **Acceptatie:** openstaan voor alle ervaringen, zowel prettig als onprettig.
- **Defusie:** loskomen van de letterlijke inhoud van gedachten en gevoelens.
- **Zelf-als-context:** perspectief kunnen nemen en handelen vanuit zelfbewustzijn.
- **Waarden:** weten wat het leven voor jou betekenisvol maakt.
- **Toegewijd handelen:** bewust kiezen voor waardegericht leven en doen wat daarvoor nodig is, ondanks hindernissen.

Deze zes strategieën werken nauw samen en versterken elkaar. Samen vormen ze de basis van psychologische flexibiliteit: het vermogen om op een werkbare manier om te gaan met de uitdagingen van het moment, in lijn met je waarden. In veel ACT-literatuur worden deze processen weergegeven in een zeshoek: de hexaflex.

# ACT HEXAFLEX

HIER-EN-NU

ACCEPTATIE

WAARDEN

PSYCHOLOGISCHE  
FLEXIBILITEIT

DEFUSIE

TOEGEWIJD HANDELEN

ZELF-ALS-CONTEXT

## ACT werkt!

Vanaf de beginjaren is ACT ontwikkeld op basis van de uitkomsten van kleine onderzoeken naar de werking van losse oefeningen. Inmiddels is er wereldwijd grootschalig effectonderzoek uitgevoerd, dat de laatste jaren sterk is toegenomen. De Association for Contextual Behavioral Science (ACBS) verzamelt alle resultaten, zowel positief als tegenvallend, omdat beide waardevol zijn. Tot nu toe zijn er ruim 1350 RCT's en 550 meta-analyses en systematische reviews uitgevoerd. Deze laten zien dat, na zorgvuldige filtering en heranalyse van data, de effecten van ACT overwegend positief zijn: ACT werkt!

Hoewel ACT niet direct gericht is op het verminderen van klachten, laten de onderzoeken zien dat het effectief is bij uiteenlopende psychische en lichamelijke problemen zoals depressie, angst, verslavingen, trauma, eet- en slaapproblematiek en chronische pijn. Het verhoogt psychologische veerkracht, vermindert de impact van ziekte en verbetert de kwaliteit van leven. ACT wordt succesvol toegepast bij volwassenen, kinderen en jongeren, en kan uitgevoerd worden door psychologen, maar ook door leerkrachten, wijkteammedewerkers, ouders of via online zelfhulp. Bovendien bevordert ACT niet alleen psychologische, maar ook fysieke flexibiliteit en wordt het met succes ingezet in de sportwereld.

## Samengevat

Het functioneel contextualisme laat je zien dat je gedrag altijd vanuit de context moet bekijken om het te kunnen begrijpen en beïnvloeden, RFT maakt zichtbaar hoe de talige gedachten van je cliënt in die context een grote rol spelen. Samen geven ze richting aan waar ACT-interventies het best zouden kunnen werken bij de individuele cliënt. Met de hexaflex beschik je vervolgens over zes krachtige veranderstrategieën met bijbehorende oefeningen, waarmee je die interventies concreet en doelgericht vorm kunt geven.

## Maar...

In de afgelopen decennia is vooral de hexaflex centraal komen te staan. Daarmee kun je krachtige interventies uitvoeren, maar het biedt geen mogelijkheid tot gedragsonderzoek en de rol van RFT blijft buiten beeld. Zonder gedragsonderzoek mis je cruciale informatie over de unieke context van de cliënt. Je schiet dan in feite in het donker en kunt gemakkelijk het doel missen. Dat was juist níet de bedoeling van de grondleggers van ACT: je doet interventies altijd vanuit het perspectief van de context met als richtinggevend doel: waardegericht handelen. Je wilt dus op elk moment opnieuw kunnen toetsen: "werkt deze interventie op dit moment écht voor mijn cliënt, in deze context, richting diens waarden? Of lijkt het wel ACT, maar versterkt het in feite een oud patroon, zoals vermijding?"

## ACT4life: een brug tussen theorie en praktijk

Daarom biedt ACT4life uitkomst. Het model integreert gedragsonderzoek en interventie in één geheel. Met dezelfde beeldende taal onderzoek je eerst de samenhang van factoren die gedrag beïnvloeden, en van daaruit zet je de ACT-strategieën in. ACT4life legt daarmee een stevig fundament onder de hexaflex en maakt het onderzoek naar gedrag én de uitvoering van interventies eenvoudiger, concreter en effectiever.

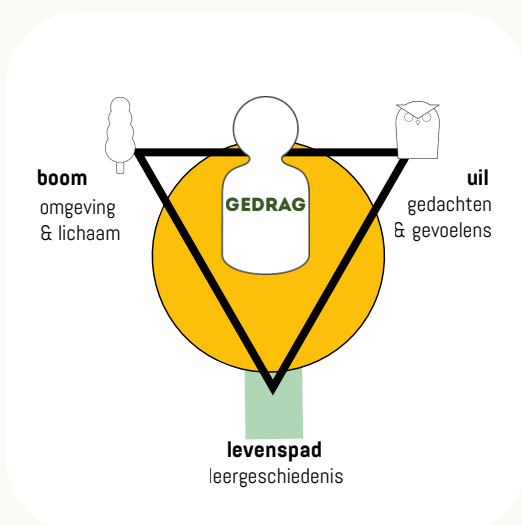
## Het ACT4life-model uitgelegd

In het ACT4life-model is gedrag uitgesplitst in zes bouwstenen. Deze worden weergegeven als symboolfiguren, die zich in relatie tot elkaar kunnen bewegen. Dit gebeurt in een landschap waarin zowel de leergeschiedenis als de huidige context zichtbaar zijn en waarin duidelijk wordt welke richting gedrag neemt: van niet-werkend naar werkend, met waarden als leidraad.

Als professional kun je hiermee elk mogelijk gedrag – ook de ACT-strategieën zelf – verbeelden. Voor jou én voor je cliënt wordt zo concreet en zichtbaar hoe gedrag tot stand komt, waarom gedoe vaak vermeden wordt en welke vaardigheden versterkt kunnen worden om verandering in gang te zetten.

### Context van gedrag

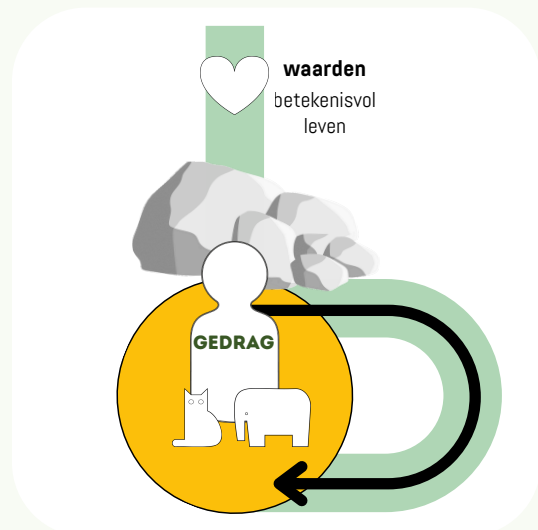
Het instrument waarmee dit zichtbaar wordt, heet het **Kruispunt**. Hierop zie je hoe de leergeschiedenis (**levenspad**) uitmondt in de huidige situatie, waar de **ik** (dat ben jij, of je cliënt) gedoe tegenkomt: ofwel voortkomend uit de omgeving of het lichaam (**boom**) ofwel vanuit de betekenis vanuit het denkkader (**uil**), of allebei. Dit is de context van gedrag.



### Richting van gedrag

Gedrag staat niet stil, het is een beweging. Dit vraagt zowel dat je actief kunt worden (**kat**) als tot rust kunt komen (**olifant**). Samen verbeelden kat en olifant de werking van het autonome zenuwstelsel. Op deze manier integreert ACT4life lichaamsgericht werken met ACT, en werk je niet alleen aan psychologische flexibiliteit, maar ook aan lichamelijke en neurologische flexibiliteit.

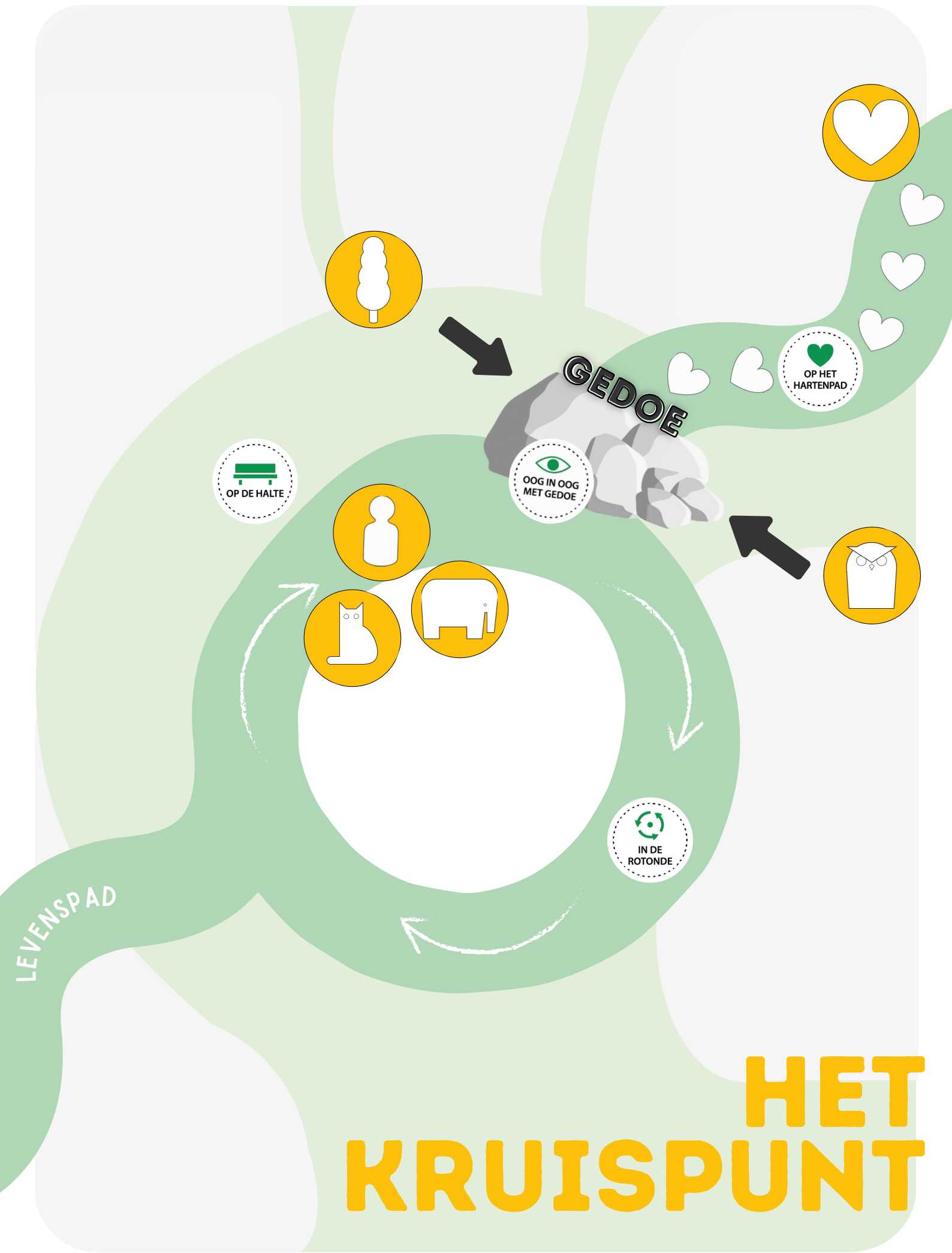
Het liefst volg je je **hart** en gedraag je je op een manier die het leven voor jou van betekenis maakt en doe je de dingen die dat mogelijk maken (**hartenpad**). Maar soms is gedrag gericht op het vermijden van gedoe. Je cliënt belandt in de **rotonde**: een vicieuze cirkel die je steeds terugbrengt bij hetzelfde of zelfs meer gedoe.



### Van richting veranderen

Wie ooit met een Chinese vingerval heeft gespeeld, weet hoe verleidelijk het is om te trekken zodra je vingers vastzitten. Maar juist dát trekken zorgt ervoor dat de greep nauwer wordt. Pas wanneer je stopt met trekken en je vingers juist meer naar elkaar toe duwt, ontstaat er ruimte om te bewegen.

In ACT is de vingerval de meest gebruikte metafoer om aan te geven dat vermijding averechts kan werken en er een andere, open houding nodig is om te kunnen veranderen. Dit proces wordt creatieve hopeloosheid genoemd en speelt in iedere ACT begeleiding en behandeling een grote rol.



LEVENSPAD

GEDOE

OP DE HALTE

OOG IN OOG  
MET GEDEE

IN DE  
ROTONDE

OP HET  
HARTENPAD

HET  
KRUISPUNT

# SYMBOOLFIGUREN

**UIL** De uil staat symbool voor gedachten en gevoelens. Hij is altijd aanwezig, leert van het verleden en geeft door middel van relationele denkkaders betekenis aan het heden en adviezen voor de toekomst. Je kunt naar je uil kijken en hem horen. Je kunt je aan hem vastklampen en hem volgen wanneer hij heel overtuigend is en alle aandacht vraagt. Je kunt hem ook loslaten, observeren en laten vliegen.

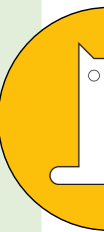
**BOOM** De boom staat symbool voor dat wat er op dit moment in je lichaam en directe omgeving gebeurt. Jij kunt 'in de boom klimmen' en het zintuigelijk waarnemen. Deze informatie is feitelijk en werkelijk, en staat los van het oordeel vanuit je hoofd.

**KAT** De kat staat symbool voor het actieve aspect van gedrag. Hij stelt je in staat om in beweging te komen en op zoek te gaan naar dat wat goed voor jou is. Hij is nodig voor daadkracht, nieuwsgierigheid, focus, zelfcompassie en actieve zelfzorg. In fysiologische zin representeert de kat het sympathische zenuwstelsel waarmee je lichaam en brein in actie komen: je spieren spannen zich aan, je hart gaat sneller kloppen, en je ademhaling versnelt.

**OLIFANT** De olifant staat symbool voor het rustige aspect van gedrag. Hij stelt je in staat om af te remmen en open te staan voor wat zich aandient en de eventuele last die dat brengt met je mee te dragen. Het is nodig voor rustige volharding, kalme, open aandacht, verwerking van ervaringen, het ervaren van verdriet en tevredenheid. In fysiologische zin representeert de olifant het parasympathische zenuwstelsel, waarmee je lichaam en brein kunnen kalmeren: je spieren ontspannen, je hart gaat rustiger kloppen, je ademhaling gaat omlaag en je darmen kunnen je eten verteren.

**HART** Het hart staat symbool voor je waarden – deze geven richting aan je gedrag. De belangrijkste waarde is in leven zijn. Bij levensgevaar is dat de sterkste motivator van je handelen. Wanneer jij en je omgeving veilig zijn, kun je je tot jezelf, anderen en de ruimte om je heen verhouden op een manier die voor jou van betekenis is.

**IK** De ik staat symbool voor jouw bestaan. Hij geeft ruimte aan alle ervaringen die je hebt en alle dingen die je doet. Je bent niet je gedachten, niet je waarden, niet je lichaam en niet de omgeving om jou heen, maar je kunt ze wel bewust opmerken en de situatie vanuit alle perspectieven bekijken. Elke keer opnieuw heb je de keuze om die persoon te zijn die je het liefst zou willen zijn.



# HET VERANDER PROCES.

hoezó veranderen..  
we gaan juist  
de goede kant op!



WAARDEVOL LEVEN



TOT STILSTAND KOMEN



GEDOE

BEREIDHEID  
OPBOUWEN



BEWUST  
WORDEN



SUBBEHANDELDOELEN & DE PLEKKEN IN **HET  
KRUISPUNT**

LEVENSPAD

## Vier plekken in het Kruispunt

Makkelijk is het niet: veranderen. Het vraagt om vertrouwde zekerheden los te laten, zonder dat je al precies weet waar je uitkomt en zonder dat je rugzak gevuld is met vaardigheden om de stap te wagen.

Verandering verloopt daarom doorgaans niet in één rechte lijn. Het oogt meer als een golfbeweging. Je cliënt ontwikkelt zich op een bepaald vlak, maakt stappen vooruit, en op een gegeven moment ontstaat er voldoende vaardigheid of inzicht om naar een volgende fase te gaan. Dat zijn de omslagpunten in een veranderproces. Tussen die omslagpunten liggen fases waarin oefenen, vallen en opstaan, en soms terugval onvermijdelijk zijn.

Waar ACT creatieve hopeloosheid vaak als één omslagpunt beschrijft, zoomt het ACT4life-model hier verder op in. Wanneer je goed kijkt naar wat je precies moet doen, om uit de greep van vermijding te komen, dan valt op dat dit proces bestaat uit vier afzonderlijke fasen. Samen vormen ze de beweging van vermijding naar waardegericht handelen. Verandering gaat stap voor stap en elke fase vraagt iets anders - zowel van de cliënt als van de professional.

## VAARDIGHEDEN VOOR DE CLIËNT



FLEXIBEL OMGAAN MET GEDOE EN BETEKENISVOL LEVEN

GEEF RUIMTE, ONDERZOEK WAT HET BEST WERKTE, BEKRACHTIG FLEXIBILITEIT



BEREIDHEID OPBOUWEN EN ONDERZOEKEN

OVER/ONDERVRAAG NIET, ONDERZOEK STEUNBRONNEN, BEKRACHTIG ACTIEF OEFENEN EN ONDERZOEKEN WAT ER TIJDENS GEDOE GEBEURT.



LEREN STILSTAAN BIJ GEDOE

STA STIL BIJ EMOTIES, ERKEN VERDRIET, ONDERZOEK EMOTIEREGULATIE, BEKRACHTIG OPENHEID.



BEWUST WORDEN DAT VERMIJDING NIET WERKT

VERTRAAG, TOON COMPASSIE, ERKEN VERMIJDING, ONDERZOEK FACTOREN EN BEKRACHTIG BEWUSTWORDING

## HOUDING VAN DE PROFESSIONAL



# VAARDIGHEDEN

**UIIL** Je kunt afstand nemen van je eigen gedachten en gevoelens en ze observeren. Je kunt erkennen en herkennen hoe je je voelt en wat je denkt. Je kunt onderscheid maken tussen wijze inzichten – die gebaseerd zijn op alle informatie uit het huidige moment en je helpen met het leiden van een betekenisvol leven – en rigide leefregels die enkel voortkomen uit eerder geleerde associaties en die voornamelijk gericht zijn op het voorkomen van negatieve ervaringen.

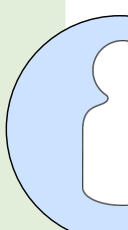
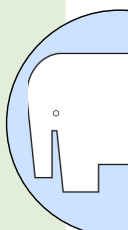
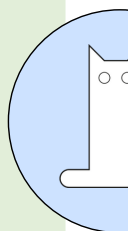
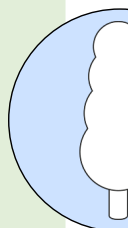
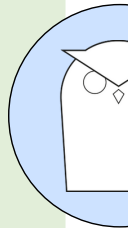
**BOOM** Bewust en met aandacht zintuigelijk ervaren wat er in je omgeving en je eigen lichaam gebeurt, los van de oordelen of andere associaties die je hoofd erbij haalt. Je kunt de grond onder je voeten voelen, je omgeving observeren, de subtiele signalen van je lichaam opmerken – zoals het ritme van je ademhaling of het kloppen van je hart – en zo volledig in het moment aanwezig zijn.

**KAT** Het kunnen tonen van compassie voor jezelf (en een ander). Kunnen zorgen voor je eigen welzijn door emoties te uiten op een manier die bij je past, ondersteunende factoren actief in te zetten en dat te doen wat nodig is. Je kunt een nieuwsgierige, eigenzinnige en energieke houding aannemen, waarbij je doelgericht je hart volgt en de oordelen en adviezen vanuit je brein eigenwijs in de wind slaat, wanneer ze niet helpend zijn. Je kunt actief en moedig besluiten om niet langer weg te rennen voor gedoe, maar af te remmen en het in de ogen te kijken.

**OLIFANT** Je hebt het vermogen om stil te staan bij moeilijke of overweldigende gedachten en emoties. Je bent je bewust van de zwaarte van de last en beseft dat je deze kunt (ver)dragen. Je kunt je lichaam en brein kalmeren en troosten, door open te staan voor deze ervaringen en ze niet te onderdrukken. Je kunt lichamelijk ontspannen door ruimte te geven voor je ademhaling en verdriet.

**HART** Je weet op welke manier je met jezelf en de wereld om kunt gaan, zodat een specifieke gebeurtenis of je leven in het algemeen betekenisvol voor je wordt. In je dagelijkse leven herken je de momenten waarop je je hiermee in overeenstemming gedraagt.

**IK** Je bent diep doordrongen van het feit dat jij bestaat: ik ben. Je kunt vanuit helicopterview kijken hoe jij beweegt met je lichaam en je brein, in een omgeving en door de tijd heen en dat je steeds dezelfde blijft. Je kunt inzien of dat wat je doet werkt voor jou of niet. Je beseft je dat je je vaardigheden bewust in kunt zetten om dat te kunnen doen wat het leven voor jou betekenisvol maakt: jij kiest.



## Vastlopen in verandering

Gedrag kun je zien als een soep: steeds gemaakt met dezelfde ingrediënten – de symboolfiguren. De soep smaakt echter nooit twee keer precies hetzelfde. Elk moment en elke situatie vragen om een ander recept. Het ene moment heeft iemand wat meer zintuiglijke waarneming en brede aandacht nodig, het andere juist scherp denken of het kunnen vertragen van lichamelijke reacties.



Psychologische flexibiliteit betekent dat de symboolfiguren in harmonie samenwerken: je kunt inzetten wat nodig is, wanneer je gedoe tegenkomt. Soms een snuffje kat erbij, een tikkeltje minder uil, of juist een beetje meer kijken vanuit de boom. Zo blijft gedrag dynamisch en afgestemd op de situatie.

## Sleutelfiguren

In behandeling of begeleiding zien we echter vaak het tegenovergestelde: psychologische rigiditeit. Eén of twee symboolfiguren nemen de regie over en zorgen ervoor dat de samenwerking spaak loopt. Keuzes verdwijnen en er ontstaat herhaling van steeds hetzelfde patroon. Dit noemen we sleutelfiguren: ze zijn bepalend in de dynamiek, houden verandering tegen, maar vormen tegelijkertijd de plek waar verandering kan beginnen.



## ACT4life vaardigheden

Wanneer je je interventies allereerst richt op deze sleutelfiguur, kun je het patroon loswrikken. Daarmee ontstaat er ruimte voor de andere symboolfiguren om weer mee te bewegen. Het resultaat is dat de cliënt de volgende stap in het Kruispunt kan zetten: weg uit de rotonde van vermijding, richting de halte of oog in oog met gedoe, en uiteindelijk naar het hartenpad.

Om die beweging mogelijk te maken, zijn vaardigheden op de symboolfiguren nodig. Elke figuur vertegenwoordigt gedragsvaardigheden die geoefend en versterkt kunnen worden. Wanneer die vaardigheden weer beschikbaar zijn, kan gedrag zich soepel aanpassen aan het moment, in plaats van vast te lopen in starre patronen.

De ACT-strategieën die in de hexaflex staan beschreven zijn in ACT4life vertaald naar deze soep van symboolfiguren. Daarmee worden ze concreet, zichtbaar en hanteerbaar: niet langer losse en abstracte begrippen, maar bouwstenen die je kunt herkennen in het gedrag van je cliënt, en waarmee je heel praktisch aan de slag kunt.

Voor je cliënt wordt het hierdoor ook eenvoudiger om te begrijpen wat bijvoorbeeld acceptatie of toegewijd handelen concreet inhoudt: wat het lichaam letterlijk doet, en wat je met je gedachten doet.

Zo helpt ACT4life om de dynamiek van gedrag te begrijpen, de sleutel tot verandering te vinden, en vaardigheden te versterken waarmee cliënten weer flexibel kunnen meebewegen met wat het moment vraagt.

