

Monique Hulsbergen
& Ernst Bohlmeijer (red.)

Voluit leven

– handleiding voor
professionals

Achtergrond, toepassingen
& draaiboeken

BOOM

VOLUIT LEVEN: HANDLEIDING VOOR PROFESSIONALS

Achtergrond, toepassingen & draaiboeken

Monique Hulsbergen & Ernst Bohlmeijer (redactie)

Boom

De opbrengsten van dit boek gaan naar Stichting Edukans, www.edukans.nl.

© 2024 M. Hulsbergen & E. Bohlmeijer,
p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jº Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16,

Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag: Bart van den Tooren
Verzorging binnenwerk: Bas Smidt

ISBN 978 90 2446 714 3
NUR 770

www.boompsychologie.nl
www.boom.nl
www.voluitleven.nl

Inhoud

11	Introductie
----	-------------

DEEL I UITGANGSPUNTEN EN BEGELEIDING

17	1 Visie en onderbouwing
17	1.1 Acceptance and Commitment Therapy en Mindfulness Based Cognitive Therapy
19	1.2 Een andere visie op oorzaken van psychisch lijden
20	1.3 De achterliggende theorie van ACT
22	1.4 De context veranderen en niet de inhoud
23	1.5 Conclusie
25	2 Processen en opbouw van <i>Voluit leven</i>
25	2.1 Processen bij vastlopen
27	2.2 De route van <i>Voluit leven</i>
28	2.3 Thema 1 – Confrontatie met experiëntiële vermijding
29	2.4 Thema 2 – Herwinnen van psychologische vrijheid: openstellen
30	2.5 Thema 3 – Leven naar je waarden: doen wat belangrijk is
32	3 <i>Voluit leven</i> en mentale gezondheid
36	4 Onderzoek naar <i>Voluit leven</i>
36	4.1 Onderzoek naar de effecten van de groepscursus <i>Voluit leven</i>
39	4.2 Onderzoek naar de effecten van <i>Voluit leven</i> als begeleide bibliotherapie

41	4.3 Onderzoek naar de effecten van de e-health-module <i>Voluit leven</i> met e-mailbegeleiding
42	4.4 Onderzoek naar de effecten van <i>Voluit leven</i> online als blended care voor ouderen
44	5 Het begeleiden van <i>Voluit leven</i>
44	5.1 Kwalificaties van zorgprofessionals
47	5.2 Algemene aandachtspunten en tips
54	5.3 Tot slot

DEEL II TOEPASSINGEN IN DE PRAKTIJK

57	Introductie
59	6 <i>Voluit leven</i> voor 55-plussers met angstklachten Maartje Witlox, Philip Spinhoven, Nadia Garnefski en Vivian Kraaij
60	6.1 Onderzoek
61	6.2 <i>Voluit leven</i> 55+: ervaringen en tips
63	6.3 Praktijkvoorbeeld
64	6.4 Tot slot
65	<i>Ervaring van een deelnemer aan de groepscursus Voluit leven</i>
68	7 <i>Voluit leven</i> als blended behandeling Vincent van Bruggen
69	7.1 Blended behandelen in de geestelijke gezondheidszorg
70	7.2 Een voorbeeld van een blended behandeling
74	7.3 Reflectie
76	8 <i>Voluit leven</i> in de verslavingszorg Marja Schokker
77	8.1 Onderzoek binnen Tactus
78	8.2 Indicaties en contra-indicaties, individueel en groep
80	8.3 Tips en aanpassingen voor de verslavingssetting
88	8.4 Praktijkvoorbeelden
91	<i>Voluit leven voor adolescenten en jongvolwassenen</i>

94	9 Voluit leven in het algemeen ziekenhuis
	Sarah Verheul
95	9.1 Psychische gevolgen van lichamelijke aandoeningen
96	9.2 Aandachtspunten en tips
97	9.3 Veelgebruikte metaforen en oefeningen
97	9.4 Reacties
98	9.5 Praktijkvoorbeeld
99	9.6 Tot slot
100	10 De groepscursus Voluit leven in de generalistische basis-ggz
	Marie-Cécile Albert
100	10.1 De meerwaarde van een groep
101	10.2 Een veilig klimaat scheppen
101	10.3 Eigenheid inbrengen
102	10.4 Aanpassingen op het protocol
106	10.5 Deelnemers en (contra-)indicaties
106	10.6 Praktijkvoorbeelden
107	10.7 Tot slot
108	<i>Als het stormt</i>
109	11 Voluit leven in de militaire ggz
	Piet Dalebout
109	11.1 Twijfels versus persoonlijk en professioneel enthousiasme
111	11.2 Breder implementatie van <i>Voluit leven</i>
112	11.3 Mindfulness: een ver-van-mijn-bedshow
114	11.4 Confronterende inzichten
116	11.5 Tot slot
117	<i>De implementatie van Voluit leven in de huisartsenpraktijk</i>

DEEL III DRAAIBOEKEN

123	Introductie
126	12 Protocol begeleide zelfhulp individueel
126	12.1 Voor wie?
127	12.2 Algemene aandachtspunten voor de begeleiding

127	12.3 Weekoverzicht
132	13 Protocol groepscursus negen bijeenkomsten
132	13.1 Algemene opzet van de cursus
133	13.2 Oefeningen
133	13.3 Bijeenkomst 1 – Wat wil ik met het leven?
137	13.4 Bijeenkomst 2 – Ik ben er (even) niet
140	13.5 Bijeenkomst 3 – Gebruik niet je verstand
142	13.6 Bijeenkomst 4 – Hallo onzekerheid: welkom
145	13.7 Bijeenkomst 5 – De proefballonnen van het verstand
148	13.8 Bijeenkomst 6 – Wie ben ik nu eigenlijk?
152	13.9 Bijeenkomst 7 – Hoe wil je voluit leven?
156	13.10 Bijeenkomst 8 – Ervoor gaan
158	13.11 Bijeenkomst 9 – Ervoor blijven gaan
159	14 Protocol groepscursus vier bijeenkomsten met e-health-module
159	14.1 Bijeenkomst 1 – Controle en vermijding werken niet
162	14.2 Bijeenkomst 2 – Het aanvaarden van psychisch leed biedt nieuwe mogelijkheden
164	14.3 Bijeenkomst 3 – Mijn gedachten zijn niet mijn vriend en niet mijn vijand
166	14.4 Bijeenkomst 4 – Voluit leven vanuit je waarden
167	14.5 Bijeenkomst 5 – Terugkomst (optioneel)
168	15 Protocol 'Haal meer uit je leven' voor jongvolwassenen
168	15.1 Bijeenkomst 1 – Vastgelopen
176	15.2 Bijeenkomst 2 – Je verstand is niet altijd je vriend
186	15.3 Bijeenkomst 3 – De Roos
194	15.4 Bijeenkomst 4 – Versterken commitment en omgaan met barrières
201	Bijlagen
201	1 De zes processen van Acceptance and Commitment Therapy
202	2 Hexaflex van psychologische flexibiliteit
202	3 Loslaten van je verleden
203	4 Je persoonlijke missie
204	5 Metafoor 'De man in de kuil'
205	6 Bereidheidsoefening oogcontact
206	7 Waarden verhelderen door toekomstverbeelding

207	8 Herken je waarden in vier levensdomeinen
208	9 De Roos
211	Dankwoord
212	Literatuur
217	Over de auteurs

Introductie

Dit boek is bedoeld voor professionals die de interventie *Voluit leven* willen toepassen in hun werk.

Voluit leven werd in 2007 ontwikkeld als een behandelprogramma voor mensen met depressieve en angstklachten en wordt inmiddels breder toegepast. In het programma staan het aanvaarden van en het niet vechten tegen psychische klachten centraal. Het helpt mensen tot bloei te komen, ook als ze psychische klachten hebben. We hadden bij de ontwikkeling van de interventie het idee dat een bepaalde mate van psychisch leed bij het leven hoort en dat het verzet tegen psychische pijn eigenlijk een verzet tegen het leven is. Dit idee kwam niet uit de lucht vallen. *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) en *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) bestonden al langere tijd. In deze mindfulnesscursussen leren deelnemers zich niet te verzetten tegen wat er nu aanwezig is en ervaringen vriendelijk tegemoet te treden. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) was in opkomst. Op het jaarlijkse congres van de Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve therapieën (VGCT) werden de eerste workshops gegeven over deze vorm van gedragstherapie. En deze nieuwe visie op psychisch lijden en behandelen sprak ons direct aan. Krachtige en speelse metaforen maken mensen bewust van de grote prijs die ze betalen voor vermindering van moeilijke ervaringen: het verlies van vitaliteit en betekenis in het leven. ACT en MBCT/MBSR nodigen mensen actief uit om stil te staan bij wat het leven voor hen betekenisvol maakt en daarnaar te gaan handelen.

We besloten een programma te maken waarin ACT en MBCT werden gecombineerd. In die tijd was dat vernieuwend. Hoewel ACT mindfulness als kernproces beschouwt, was het overheersende idee binnen ACT dat mindfulness te leren was zonder meditatieoefeningen. Op basis van eigen ervaring

door jarenlange beoefening en het geven van mindfulnessstrainingen kennen we zelf de meerwaarde van het doen van meditatieoefeningen. Veel van onze reacties op gedachten, emoties en sensaties zijn automatisch, onbewust en subtiel. Door bewustwording hebben we de keuze patronen te doorbreken. MBCT schrijft cliënten voor om lange periodes formele beoefening te doen. Dit is voor veel cliënten een (te) grote opgave. Uiteindelijk gaat het er niet om hoe lang mensen formele oefeningen doen, maar in welke mate zij met meer bewustzijn in hun dagelijks leven aanwezig zijn. In het gestructureerde achtweekse programma dat wij ontwikkelden wordt gebruikgemaakt van korte meditaties die cliënten voldoende mogelijkheid geven om zich bewust te worden van reactiepatronen.

De eerste ervaringen met de cursus *Voluit leven* waren positief. De cursus werd aangeboden in individuele behandelingen in praktijken van vrijevestigden en in groepen op de afdelingen preventie van een aantal instellingen voor geestelijke gezondheidszorg. Cliënten gaven aan dat ze waardevolle handvatten ontvingen om hun leven nieuwe richting en betekenis te geven, ook bij aanwezigheid van enige mate van psychisch leed.

Op basis van de eerste ervaringen bewerkten wij de teksten en verscheen in 2009 het boek *Voluit leven. Mindfulness of de kunst van het aanvaarden*. Met dit boek werden ACT en MBCT toegankelijk voor een breed publiek in de vorm van een zelfhulp cursus. Maar we begonnen op dat moment ook met meerdaagse trainingen voor professionals.

In de afgelopen jaren hebben we enkele honderden hulpverleners getraind in het werken met *Voluit leven* en we krijgen vaak enthousiaste reacties terug wanneer ze in de praktijk merken hoe het programma een uitweg biedt aan mensen die worstelen met het leven en zijn vastgelopen.

Wetenschappelijk onderzoek, uitgevoerd door de Universiteit Twente en de Universiteit Leiden, maakte duidelijk dat de cursus substantiële en significante effecten heeft op de mentale gezondheid van de deelnemers.

In de loop van de jaren bleek dat *Voluit leven* transdiagnostisch goed toepasbaar is en de werkzaamheid niet beperkt is tot een bepaalde diagnose. Zowel mensen met depressieve klachten als met angstklachten, stressklachten of verslavingsproblemen kunnen er bijvoorbeeld baat bij hebben. De reden is dat aan al deze klachten vaak dezelfde processen ten grondslag liggen: het willen controleren en vermijden van moeilijke ervaringen, het volgen van cognities

en leefregels die mensen laten vastlopen, het ontbreken van zingeving, en van moed en knowhow om persoonlijke waarden tot leidraad van het eigen leven te maken.

Inmiddels wordt *Voluit leven* volop toegepast in diverse settings, zoals de basis-ggz, de huisartsenpraktijk, algemene ziekenhuizen, de verslavingszorg en de militaire ggz. In de afgelopen jaren zijn verschillende nieuwe toepassingen ontwikkeld. In wetenschappelijke studies is ook de effectiviteit van deze verschillende toepassingen aangetoond. *Voluit leven* is in 2020 door het RIVM erkend als een interventie met sterke aanwijzingen voor effectiviteit:

'*Voluit leven* heeft een sterke theoretische basis. De interventie is gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy en is zowel nationaal als internationaal in ruime mate onderzocht en effectief bevonden. Vijf gerandomiseerde onderzoeken naar verschillende aanbiedingsvormen van de interventie laten positieve resultaten zien op de afname van depressieve klachten. Sterke effecten worden vooral gevonden bij de online variant. De interventie heeft een groot bereik en vindt zijn weg in de gezondheidszorg' (RIVM, 2020).

Dit boek heeft drie delen. In deel I komen de uitgangspunten van *Voluit leven* aan de orde. We introduceren ACT en mindfulness. We beschrijven hoe *Voluit leven* past bij een nieuwe visie op geestelijke gezondheidszorg en vatten het onderzoek naar de effecten van *Voluit leven* samen. Ook beschrijven we enkele kernvaardigheden voor het goed begeleiden van *Voluit leven*. Professionals zonder ervaring met ACT en mindfulness raden we aan om zich in deze onderwerpen verder te verdiepen en zich te scholen. We zijn van mening dat je *Voluit leven* niet moet geven zonder ten minste een basiscursus ACT en een gedegen training in mindfulness te hebben gevolgd. Het is belangrijk om de voornaamste processen die in *Voluit leven* aan de orde komen goed te begrijpen en ook zelf te hebben ervaren.

In deel II beschrijven verschillende professionals hun ervaringen met *Voluit leven* en delen zij hun inspiratie. Deze hoofdstukken kunnen de lezer helpen om een goede keuze te maken voor een specifieke toepassing, en ze illustreren de rol van de begeleider en de mogelijkheden om aanpassingen in de draaiboeken te maken die aansluiten bij een specifieke setting en/of doelgroep. Wij zijn de auteurs erg dankbaar voor het delen van hun waardevolle ervaringen.

In deel III worden de draaiboeken voor *Voluit leven* als begeleide zelfhulp en groepscursussen beschreven waarmee de lezer de diverse toepassingen kan uitvoeren.