

Een betrekkelijk jonge vorm van therapie, Acceptance and Commitment Therapy, krijgt steeds meer aandacht en navolging. Niet alleen door vrij gevestigde therapeuten, maar ook binnen de reguliere geestelijke gezondheidszorg, worden bemoedigende resultaten geboekt met ACT.

De methode werd circa twintig jaar geleden ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Steven Hayes. ACT helpt mensen om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die ze tegenkomen (de 'acceptance' of aanvaarding), zodat ze kunnen blijven investeren in de dingen die ze écht belangrijk vinden ('commitment'). Daarin onderscheidt de methode zich van gangbare en veel toegepaste vormen van psychotherapie die klachtgericht werken. 'Dat is ook een gevolg van de manier waarop de geestelijke gezondheidszorg is georganiseerd,' zegt Denise Matthijssen, die verscheidene boeken schreef over ACT en de methode veel toepast bij jongeren. 'We zijn erg gericht op het labelen van het probleem dat daarmee heel centraal komt te staan.'

ACT leidt de aandacht juist af van dat probleem, of het nu straatvrees, een gameverslaving of een depressie. Veel cliënten hebben al van alles geprobeerd om dat probleem te laten verdwijnen, maar vaak tevergeefs. Zo gaat veel energie verloren in een niet te winnen strijd en lopen mensen vast.

'Juist de worsteling met het probleem wordt vaak het probleem,' zegt Gijs Jansen, vrij gevestigd ACT-therapeut en auteur van diverse boeken over de methode. 'Mensen kunnen zo streng zijn voor zichzelf. Eén van de mooie dingen van ACT vind ik de zachtvaardige benadering.' Hij haalt een inmiddels geveulgelde opmerking aan van Steven Hayes: 'It's okay not to be okay.' Ofwel, het is niet erg als je je niet goed voelt.

Jansen kampte tijdens zijn studie psychologie zelf met paniekaanvallen en vond spreken voor publiek doodeng.

'ACT leerde me dat ik die angst moest accepteren en desondanks voor een groep moest gaan staan. Ik krijg nog steeds wel eens een paniekaanval als ik voor een paar honderd man moet spreken, maar dat zeg ik dan gewoon.'

Als je beide therapeuten hoort spreken, wordt duidelijk dat ACT niet alleen een therapie is, maar eigenlijk een levenshouding. Cliënten worden gemotiveerd om uit te zoeken wat ze belangrijk vinden in het leven – de waarden –, wat ze willen bereiken en vervolgens te onderzoeken wat hen tegenhoudt om dat te bereiken.

In het voorbeeld van de gameverslaafde tiener die niet naar school gaat, zo legt Matthijssen uit, betekent dat bij-

voorbeeld dat je niet aan het begin van de therapie het problematische gedrag centraal stelt, maar die jongen laat formuleren wat hij eigenlijk wil. Zijn school afmaken, contact maken met anderen. Ook wordt hem gevraagd wat hij eigenlijk uit dat gamen haalt. 'Een eerste volgende stap zou dan kunnen zijn om eens iemand uit te nodigen om samen te gamen.' Waarmee het als problematisch beschouwde gamen wordt gekoppeld aan het maken van contact. Een klein stapje vooruit.'

Maar zit de cliënt aan het eind van het liedje dan niet alsnog met het probleem? Dat hangt ervan af. Jansen is ervan overtuigd dat de neiging om alles maar te diagnosticeren veel ellende veroorzaakt.

Geen remedie toch beter

Veel psychische problemen zijn niet op te lossen. De therapievorm ACT leert mensen om dat te accepteren en vooruit te kijken.

Bram Hahn

Bijschrift

Het wekt ook de suggestie dat er iets moet worden gerepareerd, maar dat is vaak een illusie.'

Matthijssen: 'Ik kom veel jongeren tegen die zichzelf na jaren therapie echt als psychiatrisch patiënt zien. ACT zegt heel duidelijk: je bent niet kapot, je bent niet gestoord.'

De toepassing en vergoeding door verzekeraars van therapieën hangt voor een belangrijk deel af van de vraag of ze *evidence based* zijn, ofwel bewezen effectief. Onderzoekers meten aan de hand van vragenlijsten voor en na een behandeling of een patiëntengroep met een bepaalde diagnose iets is opgeschoten met een therapie. ACT laat zich moeilijk op die manier beoordelen omdat het juist

die diagnoses niet centraal stelt. Niettemin, zegt Matthijssen, kun je het effect wel meten door bij cliënten te peilen hoe ze hun leven beoordelen voor en na ACT. 'En dan zien we zelfs dat de kwaliteit van leven bij mensen met een depressie omhoog gaat, dat ze beter gaan functioneren.'

Acda en De Munnik komen in dat opzicht misschien wel het dichtst bij de kern, zegt Jansen. 'In het liedje *Vandaag ben ik gaan lopen* staat een heel treffende strofe:

*Vandaag ben ik gaan lopen
Ik maak me klein bij elk geluid
Ik ben veel banger dan ik was toen ik nog stil stond
Mag zo wezen, maar ik kom eindelijk,*

ik kom eindelijk vooruit.'

'Daar zit het eigenlijk allemaal in,' Die angst is er nu eenmaal. Dat is niet erg. Als je accepteert dat die angst er mag zijn, kun je desondanks de dingen doen die je belangrijk vindt.'

