

OUDERCURSUS OP BASIS VAN ACT (ACCEPTATIE EN COMMITMENT THERAPIE)

BESCHRIJVING VAN EEN NIEUW BEHANDELAANBOD EN DE EERSTE ERVARINGEN

DENISE MATTHIJSEN EN DENISE BODDEN

In de huidige praktijk is het meer regel dan uitzondering dat ouders worden betrokken bij de behandeling van hun kind. Vaak wordt volstaan met het geven van informatie ('psycho-educatie') en gedragsadviezen. Maar er wordt ook therapeutische ouderbegeleiding geboden. Dan ligt de focus meer op het bevorderen van effectief en gewenst gedrag in de ouder-kindinteractie. Uitgangspunt daarbij is de gedachte dat ouders hun kind kunnen opvoeden doordat zij beschikken over specifieke 'buffers', namelijk het vermogen om te kunnen reflecteren op de opvoedsituatie, het hebben van een betrokken sociaal netwerk en het kunnen opdoen van 'goede-ouder' ervaringen (Van de Pas, 2008).

WANNEER OUDERBEGELEIDING TEKORTSCHiet

De ervaring leert echter dat niet alle problematische interacties tussen ouder en kind met deze vormen van ouderbegeleiding kunnen worden verbeterd. Er zijn ouders die moeite blijven hebben met reflecteren op hun opvoedgedrag en er onvoldoende in slagen dit bij te sturen. Niet zelden voelen zij zich meer geleid door de 'waan van de dag' dan door weloverwogen opvoedingsstrategieën. Meestal zijn deze ouders van goede wil. Zij proberen hun gedrag wel bij te sturen, maar rapporteren dan dat dit bij hen onvoldoende werkt.

Vanuit onze ervaring worden ouders in dergelijke situaties gehinderd door forse onzekerheid, bezorgdheid en machteloosheid, die kunnen samenhangen met hun eigen negatieve cognities en angsten. Deze ouders hebben in de loop van de tijd meestal nog

maar een beperkt repertoire van gewenste reacties tot hun beschikking. Dikwijls is er sprake van forse problematiek bij het kind, een beperkt steunnetwerk en/of problemen in de afstemming tussen de ouders. Voorbeelden van reacties van ouders die moeilijk te beïnvloeden zijn met traditionele ouderbegeleiding zijn:

- **Angstig-vermijdende reacties:** ouders trekken zich terug uit het contact, vermijden situaties met hun kinderen, stellen geen grenzen vanuit een angst voor afwijzing door hun kind, tonen conflictvermijdend gedrag, houden veel controle over het gedrag en belevingen van het kind.
- **Bezorgd-controlerende reacties:** ouders worden vaak boos, schreeuwen of schelden, straffen te veel, reageren voortdurend kritisch en/of controlerend, nemen een afwerende houding aan en/of reageren verwijtend en stellen te hoge eisen

WAT ZOU OUDERS VERDER KUNNEN HELPEN?

In de begeleiding aan ouders zouden we ons dus meer moeten richten op de volgende doelen:

1. Effectief leren omgaan met onzekerheden, bezorgdheid en onmachtgevoelens.
2. Minder last hebben van stress en eventuele eigen psychische klachten.
3. Meer flexibele en effectievere gedragsalternatieven ter beschikking hebben.
4. Weer invloed krijgen op het contact met hun kind en meer richting kunnen geven aan de opvoeding vanuit eigen opvoedingsideeën.

samenvatting ACT (Acceptance and Commitment Therapy) is een ervaringsgerichte vorm van cognitieve gedragstherapie, waarbij het uitgangspunt is dat nieuwe ervaringen leiden tot de gewenste veranderingen. Principes uit ACT zijn toegepast in een cursus voor ouders van kinderen die in behandeling zijn bij Altrecht Jeugd (ggz). In deze cursus ligt de focus op zes kernprocessen van psychologische inflexibiliteit en flexibiliteit. Dit artikel biedt een praktische beschrijving van de cursus, met literatuurverwijzingen naar de effecten van ACT. Tot slot worden ervaringen van deelnemers en therapeuten besproken. Onderzoek naar de effectiviteit (pilot) loopt nog.

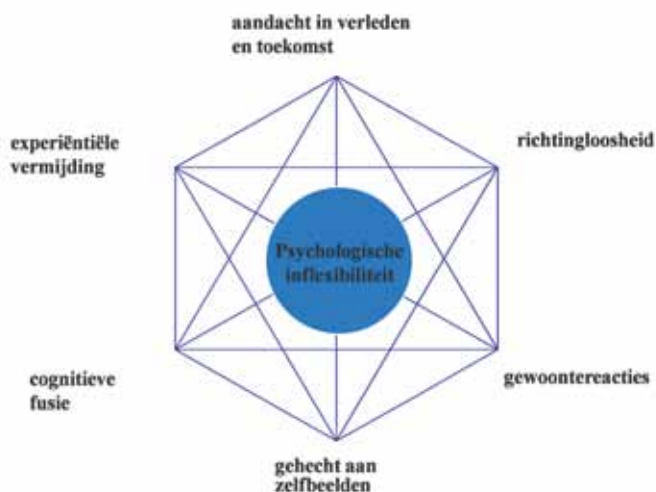


De foto's bij dit artikel zijn illustratief. De afgebeelde personen zijn niet dezelfde als die in het artikel.

trefwoorden

Acceptatie and Commitment
Therapy
ACT
ouderbegeleiding
ouderschap
psychologische flexibiliteit

over de auteurs D. Matthijssen, SPV en Systeemtherapeut (NVRG) werkzaam bij Altrecht Jeugd en in eigen praktijk. E-mail: mail@denisematthijssen.nl en dr. D.H.M. Bodden, psycholoog en universitair docent, afdeling Pedagogiek, Universiteit Utrecht. E-mail: d.bodden@uu.nl.



Figuur 1 De zes processen van psychologische inflexibiliteit.

Deze vier doelen hebben we proberen samen te voegen in een nieuwe oudercursus, gebaseerd op *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).

WAT IS ACT?

ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) is een derdegeneratiegedragstherapie, evenals DGT (dialectische gedragstherapie) en MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*). Het is een experiëntiële vorm van therapie, dat wil zeggen dat verandering wordt nagestreefd door de cliënt te leiden naar en door nieuwe ervaringen. ACT deelt inzichten met andere stromingen, zoals het boeddhisme. ACT is gebaseerd op het functioneel contextualisme en de *Relational Frame Theory*. ACT richt zich zowel op gedragsverandering als op de onderliggende factoren (gevoelens en gedachten) die ons gedrag kunnen sturen door het versterken van werkzaam (effectief) en flexibel gedrag.

De twee grote doelstellingen van ACT zijn: (1) het aanleren van acceptatie (*Acceptance*) van wat er op dat moment is, inclusief negatieve gedachten en gevoelens, zodat (2) er actie kan worden ondernomen richting vastgestelde (*Committed*) doelen, in plaats van te proberen de negatieve gevoelens en gedachten zelf te beheersen of te vermijden (Eifert & Forsyth, 2005).

ACT-VISIE OP PROBLEMEN: PSYCHOLOGISCHE INFLEXIBILITEIT

Algemeen geformuleerd is de basis van ACT dat emotionele pijn (onzekerheid, angst, verdriet en frustratie) onlosmakelijk verbonden is met leven. Emotionele pijn willen mensen liever vermijden of beheersen. ACT heeft als uitgangspunt dat te veel verzet tegen of controle op die onvermijdelijke emotionele pijn problematisch kan worden en kan leiden tot psychologische inflexibiliteit.

Psychologische inflexibiliteit bij ouders

Ouders die onder stress staan, zullen geneigd zijn om ongewenste gedachten en gevoelens te willen onderdrukken of vermijden. Het mechanisme van

waaruit alle mensen vechten tegen pijn (onzekerheid, bezorgdheid en onmacht) is voor ouders immers niet anders. (Blackledge & Hayes, 2006). De gedachte is dat ouders vanuit onzekerheid en stress de neiging hebben te weinig richting te geven aan het contact met hun kind. Onze hypothese is dat veel van de ineffektieve reacties van ouders onbewust zijn en onder invloed staan van twee kernprocessen die een rol spelen bij psychologische inflexibiliteit, namelijk cognitieve fusie en experiëntiële vermijding. Met 'cognitieve fusie' wordt het mechanisme aangeduid waarbij gedrag wordt gestuurd door een overtuiging, een hardnekkige, geautomatiseerde gedachtegang die inmiddels als waarheid wordt gezien, in plaats van door feitelijkheden zoals observeerbare gebeurtenissen. Experiëntiële vermijding is het vermijden van confrontatie met pijnlijke ervaringen. Experiëntiële vermijding wordt in de ACT/oudercursus verbeeld met de metafoer 'vechten tegen je monsters' (ongewenste gedachten en gevoelens).

Coyne en Wilson (2004) beschrijven hoe cognitieve fusie kan leiden tot problemen in de interactie tussen ouders en kinderen. Moeilijk gedrag van kinderen kan bij ouders negatieve gedachten over zichzelf triggeren die vervolgens aanleiding zijn tot het zich terugtrekken of vermijden van het contact met hun kind. Een recente studie (Murrell e.a., 2010) suggereert dat pogingen om ongewenste gedachten en gevoelens over het ouderschap te onderdrukken het moeilijker maken om nieuwe vaardigheden te leren of geleerde taken te implementeren. Greco en Eifert (2004) veronderstellen dat langdurige en excessieve experiëntiële vermijding bij gezinsleden bijdraagt aan individueel en interpersoonlijk lijden. Cognitieve fusie en vermijding gaan meestal hand in hand en maken deel uit van de volgende zes pathologische kernprocessen (Harris, 2010).

DE ZES KERNPROMESSEN VAN PSYCHOLOGISCHE INFLEXIBILITEIT BIJ OUDERS

Psychologische inflexibiliteit (zie figuur 1) bij ouders kan zich uiten in:

1. **Cognitieve fusie:** Vastzitten in negatieve gedachten. Bijvoorbeeld: ouders die vast zitten in de gedachte dat ze als ouder falen of tekortschieten en deze gedachte zien als waarheid (en niet als een gedachte). Of ouders die vastzitten in de *overtuiging* dat ze als ouder hun kind moeten behoeden voor teleurstelling of angst.
2. **Experiëntiële vermijding:** Pogingen om schuldgevoel, onzekerheid, negatieve gedachten of onrust te *vermijden of beheersen*. Bijvoorbeeld: ouders die geen grenzen stellen uit angst voor afwijzing door hun kind. Of ouders die hun kind thuis laten in plaats van het sociale activiteiten te laten ondernemen, vanuit de angst dat ze als ouder hun kind te veel belasten.
3. **Aandacht in verleden of toekomst:** Piekeren, dat wil zeggen veel terugdenken aan situaties die niet goed gelopen zijn of zich zorgen maken over situaties die nog mis kunnen gaan. Bijvoorbeeld ouders

die maar blijven nadenken over oplossingen voor situaties waarin hun kind zich gepest voelt en daardoor op het moment zelf niet adequaat reageren.

4. **Richtingloosheid:** Niet verbonden zijn met eigen waarden binnen het ouderschap. Niet duidelijk voor ogen houden, welke rol zijzelf als ouder willen hebben in de opvoeding. Bijvoorbeeld een vader die zich dominant en 'als een politieagent' opstelt in het contact met zijn zoon, omdat hij zich daartoe door de situatie laat verleiden.
5. **Gewoontereacties:** Automatische impulsieve, niet afgestemde reacties: Reactief gedrag. Bijvoorbeeld ouders die hun kind steeds zijn zin geven om van het 'gezeur' af te zijn of een taak overnemen omdat dat sneller gaat in plaats van geduldig te wachten tot hun kind de taak afmaakt in zijn eigen tempo.
6. **Gehecht aan zelfbeelden:** Gedachten over zichzelf, die gevormd zijn tot een vaststaand *zelfbeeld*. Bijvoorbeeld een vader die zichzelf ziet als 'de ordebewaker' en daardoor geen ruimte meer voelt om ook steun te bieden. Of een moeder die zichzelf ziet als onzeker en incompetent en dit aanneemt als onveranderbaar feit, waardoor ze de strijd met haar zoon niet meer aandurft.

Als rode draad in dit artikel zal er steeds gebruik worden gemaakt van de casus Puck.

ACT-VISIE OP VERANDERING: PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITEIT BEVORDEREN

Psychologische flexibiliteit bij ouders

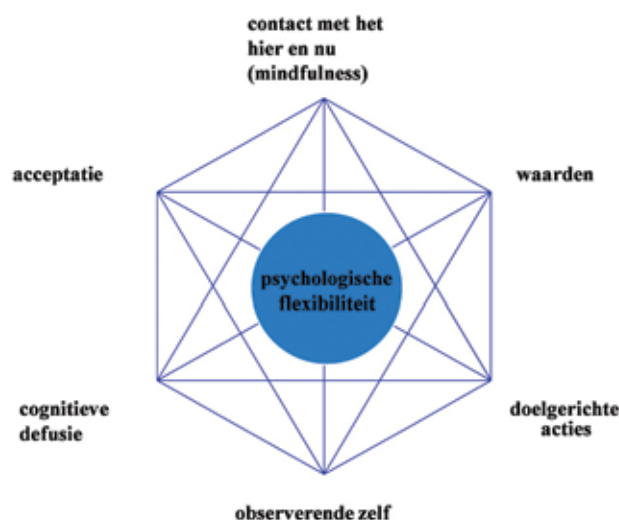
Psychologische flexibiliteit maakt dat ouders verschillende copingstijlen kunnen hanteren en kunnen aansluiten bij wat het kind nu nodig heeft (Hayes e.a., 2006). Psychologische flexibiliteit biedt ouders de kans om responsief te reageren, niet beheerst te worden door bezorgdheid of angst, gericht te zijn op het kind, met behoud van de eigen waarden in de opvoeding (Hayes e.a., 2006). Of zoals McCurry (2010) het verwoordt: 'Als je responsief bent ben je gericht op je kind zoals het op dat moment is, terwijl je ook in de gaten houdt wat er nu moet gebeuren. 'Je kunt een stapje terug doen en het allemaal in je opnemen en je bewust zijn van je automatische gedachten en gevoelens en de gebruikelijke reactiepatronen die op de loer liggen.' Met begeleiding in deze vorm is de kans groot dat automatische reactiepatronen verminderen, de flexibiliteit toeneemt en reacties gewenste effecten hebben. Een belangrijk deel van effectief ouderschap op basis van ACT is de manier waarop de eigen gedachten en gevoelens van ouders benaderd worden en dan voornamelijk in de context van de relatie met het kind. Door middel van ACT leren ouders hun competenties te vergroten, waardoor ze in staat zijn om de interactie met hun kind te verbeteren, iets dat automatisch zijn weerslag heeft op de opvoeding (Coyne & Murrell, 2009).

Box 1: Casus Puck

Helga worstelt met de opvoeding van haar elfjarige dochter Puck. Puck heeft vaak lichamelijke klachten, slaapt slecht en is vaak bang. Puck heeft sociale angst en separatieangst. Helga voelt zich onzeker over hoe zij Puck kan leren weerbaarder te worden. Ze denkt vaak dat Puck haar bescherming nog nodig heeft. Helga vindt het bijvoorbeeld moeilijk om Puck naar school te sturen als Puck zichtbaar gespannen aan tafel zit en zegt: 'Ik wil niet naar school, ik wil bij jou blijven'. Geregeld krijgt Helga het niet voor elkaar om Puck dan toch naar school te laten gaan. Helga vindt zichzelf slap, ze wil wel wat minder 'op eieren lopen' in de opvoeding. Helga wil graag een meer doortastende moeder zijn, maar omdat ze Puck zielig vindt, geeft ze haar vaak toch de ruimte om situaties te vermijden.

Psychologische inflexibiliteit bij Helga, de moeder van Puck

Als Puck laat merken dat ze bang is om bij andere kinderen te zijn, heeft Helga vaak de gedachte 'Ik moet Puck beschermen'. En als Puck niet naar school wil, denkt ze vaak 'Als ik haar nu laat gaan, ben ik een slechte moeder' (cognitieve fusie en fusie met een vaststaand beeld van zichzelf: zelf als inhoud). Helga voelt zich enorm schuldig en vindt dat ze tekortschiet. Om zich minder machteloos te voelen, besluit ze Puck toch maar thuis te laten (experientiële vermijding). In gedachte verzint Helga aan de lopende band manieren om Puck te helpen, ze blijft piekeren over wat ze anders kan doen (aandacht in de toekomst). En ondanks de wens om Puck over haar angst heen te helpen en ondanks de afspraken die zij en haar man gemaakt hebben over in haar eigen bed slapen, neemt Helga Puck toch af en toe wel in haar bed (richtingloosheid). 'Kom maar hier meisje,' zegt ze dan vaak 'dan slapen we tenminste allemaal, anders lig ik ook maar te draaien' (gewoontereactie). De psychologische inflexibiliteit van Helga zit voornamelijk in het feit dat ze Puck niet durft te stimuleren om situaties aan te gaan. Hiermee ondersteunt Helga, zonder dat te willen, het vermijdende gedrag van Puck. Helga kiest in haar reacties geen duidelijke richting. Ze heeft moeite om helder voor ogen te houden wat Puck nu nodig heeft in haar ontwikkeling. Helga laat zich daardoor vooral leiden door haar eigen schuldgevoel en verontrustende gedachten.



Figuur 2 De zes processen van psychologische flexibiliteit.

DE ZES KERNPROCESSEN VAN PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITEIT BIJ OUDERS

Psychologische flexibiliteit (zie figuur 2) bij ouders kan zich uiten in:



Foto Aleid Denier van der Gon

De foto's bij dit artikel zijn illustratief en afgebeelde personen zijn niet dezelfde als die in het artikel.

- **Cognitieve defusie:** Zichzelf losmaken uit gedachten waardoor gedachten gezien kunnen worden als gedachten of een gedachtestroom zonder dit te zien als feiten. Bijvoorbeeld: ouders zien dat ze de gedachte hebben dat ze falen of tekortschieten en niet dat ze daadwerkelijk falen of tekortschieten. Het effect hiervan is dat ouders niet meer automatisch geleid worden naar reacties vanuit hun gedachten.
- **Acceptatie:** Bereidheid om gedachten en gevoelens te aanvaarden, wanneer opvoeding plaatsvindt vanuit eigen waarden. Bijvoorbeeld: ouders die leren te verdragen dat hun kind boos op hen is omdat ze een grens stellen. Of: ouders die hun kind wel naar school sturen, ook al weten ze dat hij/zij 'teleurgesteld' is in hen. Het idee is dat gedachten en gevoelens aanvaard worden, omdat ze onvermijdelijk zijn als je als ouder leeft naar eigen waarden.
- **Contact met het hier en nu of *mindfulness*:** Het opmerken van afleidende gedachten en emoties en zich vervolgens met milde niet oordelende aandacht weer richten op de huidige situatie. Bijvoorbeeld ouders die opmerken dat ze lopen te piekeren over

hoe zij hun kind voor 'gevaar' of een negatieve ervaring kunnen behoeden. Het doel is om de aandacht terug te halen naar wat in die situatie nodig is en daar de aandacht op richten.

- **Waarden:** Een duidelijke richting voor ogen hebben in wat iemand zijn/haar kind wil leren. Met andere woorden, welke rol wil iemand in de ontwikkeling van zijn/haar kind hebben? Bijvoorbeeld ouders met een adolescent met planningsproblemen die er bewust voor kiezen om een coachende rol aan te nemen in plaats van een zorgende rol, zodat de zelfstandigheid van het kind gestimuleerd wordt.
- **Doelgerichte acties:** Bij de eigen waarden (opvoedingsideeën en rol) passende reacties. Bijvoorbeeld ouders die graag een coachende ouder willen zijn, bespreken wel met hun kind hoe het zijn/haar huiswerk handig kan plannen en leren, maar nemen niet alles over.
- **Het observerende zelf:** Kunnen observeren wat er om zich heen en innerlijk gebeurt. Bijvoorbeeld: een moeder merkt op dat er spanningen zijn tussen de vader en de kinderen terwijl zij met zijn allen aan

tafel zitten te eten. Vervolgens merkt die moeder op dat de anderen daar lichamelijk onrustig van worden en dat zijzelf de gedachte krijgt: 'ik moet er voor zorgen dat het gezellig blijft'. Doel is om het vermogen te hebben om je dit als ouder allemaal bewust te zijn.

DE ACT-CURSUS IN DE PRAKTIJK

De begeleiding op basis van ACT voor ouders wordt aangeboden in de vorm van een cursus van acht wekelijkse bijeenkomsten. We maken gebruik van een

EEN WAARDEVOL HULPMIDDEL BIJ HET ONTWIKKELEN VAN FLEXIBEL EN EFFECTIEF OUDERSCHAP

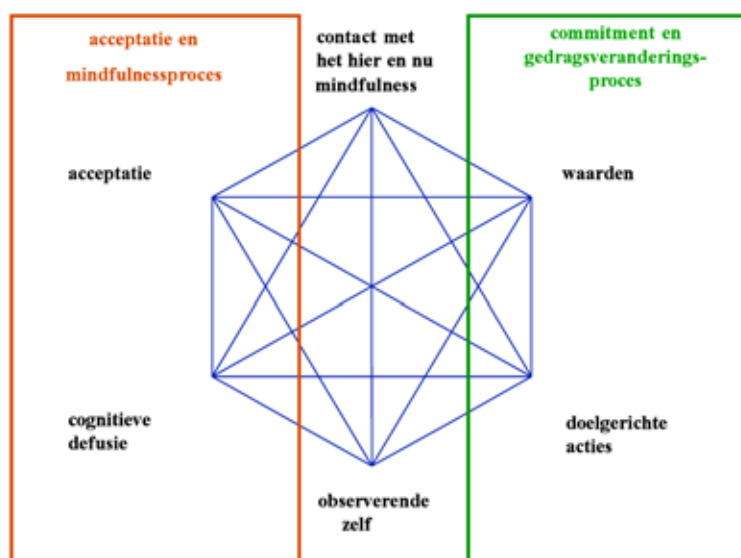
door ons ontwikkeld draaiboek en werkbladen voor ouders. Het draaiboek en de werkbladen die we voor de cursus gebruiken, zijn deels gebaseerd op oefeningen uit *Uit je hoofd in het leven* van Hayes en Smith (2006). Daarnaast is gebruik gemaakt van de boeken van Harris *Acceptatie en commitment therapie in de praktijk* (2010) en *De valstrik van het geluk* (2009). Ook *The Joy of Parenting: An Acceptance and Commitment Therapy Guide to Effective Parenting in the Early Years* (Coyne & Murrell, 2009) en *Help je kind met mindfulness angst te overwinnen. Opvoeden met aandacht en acceptatie* (McCurry, 2010) zijn een inspiratiebron geweest.

OPBOUW VAN DE CURSUS

De cursus start met een sessie gericht op het verkennen van de waarden van ouders, omdat dit ouders richting geeft in keuzes die passen bij wat voor hen belangrijk is in hun ouderschap. Hierna zijn er twee sessies gericht op het verhelderen van automatische reactiepatronen. Hierbij maken we gebruik van onder andere gedragsanalyses. Op basis van vragen naar de effecten van de reacties van ouders in bepaalde situaties, leiden de analyses tot inzicht in de werkzaamheid van die reacties op de lange en korte termijn. Onwerkzame gewoontereacties worden onderzocht, om eventuele cognitieve fusies op te sporen of te ontdekken wat ouders mogelijk hebben proberen te vermijden of beheersen. Doel hiervan is inzichtelijk maken dat 'oplossingen' soms onderdeel geworden zijn van het probleem. Ouders kunnen er dan achterkomen dat hun pogingen om moeilijke situaties in contact met hun kind, (ex)partner of gezinsleden te willen vermijden, deels voortvloeien uit hun eigen neiging tot het ontlopen van vervelende emoties (*experientiële vermijding*). Voor bijna alle ouders is dit inzicht confronterend. Bewustwording van vermijdingsgedrag en beheersmatige reacties van ouders ontstaat door ouders te laten ervaren dat 'meer van hetzelfde' niet werkt. Vanuit dit besef kunnen ouders

Box 2: Psychologische flexibiliteit bij Helga, de moeder van Puck

Pucks moeder ziet dat zij de gedachten 'ik ben een slechte moeder' en 'falen' kan zien als gedachten en niet als feit (defusie). Ze leert dat ze deze gedachten kan opmerken zonder in actie te hoeven komen. Ze kan het gevoel Puck teleur te stellen aanvaarden (acceptatie), dankzij de overtuiging dat zij Puck een zelfverzekerder en weerbaarder meisje wil laten zijn (waarden). Helga leert bewuster op te merken wanneer ze gedachten heeft over dat ze Puck moet beschermen (contact met het hier en nu). Ze kan er daardoor voor kiezen om wel de gedachte op te merken, maar Puck toch naar school te sturen (doelgerichte actie) en in haar eigen bed te laten slapen. De psychologische flexibiliteit van Helga is voornamelijk vergroot omdat zij nu weer de kans heeft om Puck te motiveren en te stimuleren om sociale situaties aan te gaan.



Figuur 3 Psychologische flexibiliteit: Acceptatie- en Commitment-gerichte processen.

toegroeien naar nieuw gedrag. In de vierde sessie worden vaardigheden aangeleerd op het gebied van mindfulness en het innemen van de positie van het observerende zelf. Sessie vijf en zes staan in het teken van Defusie van gedachten en Acceptatie. Sessie zeven en acht staan in het teken van het verder verhelderen van waarden van ouders. Na de acht sessies is er nog een terugkombijeenkomst waarin besproken wordt hoe het lukt om waardegericht te blijven reageren.

Iedere sessie uit de cursus heeft een vaste indeling:

- Mindfulnessoefening
- Nabespreken huiswerk
- Inleiding in een van de ACT-strategieën
- Toelichting met behulp van metaforen
- Experientiële oefening
- Huiswerk komende week bespreken
- Mindfulnessoefening

Specifieke ACT-oefeningen en technieken die zijn gebruikt in de cursus

Binnen de ACT-oudercursus worden verschillende oefeningen gebruikt om de psychologische flexibiliteit



Vechten tegen je monsters

van ouders te vergroten. Er zijn meerdere oefeningen per proces die gebruikt kunnen worden. Per proces wordt hier nu een oefening besproken en wordt toegelicht hoe deze door ouders toegepast kan worden.

1. Cognitieve defusie

Een voorbeeld van een defusie-oefening is het visualiseren van gedachten op een spandoek of T-shirt, of het uitspreken van de gedachte met een accent of in een andere taal. Ook wordt geoefend met het herhaaldelijk uitspreken van een woord of een kernzin die een overtuiging symboliseert die veel invloed heeft op de reacties van ouders. Vooraf wordt hierbij onderzocht welke impact de gedachte heeft op de stemming van de cliënt. Na de oefening blijkt voor veel ouders de impact van de gekozen gedachte gering of minder sterk. Een deelnemende vader zat vast in de gedachte 'ik moet mijn zoon leren voor zichzelf op te komen'. Vanuit deze overtuiging bleef hij er bij zijn zoon op hameren dat hij anders moest reageren. Hij bleef zijn zoon adviseren en uitdagen om vaker boos te worden. Omdat deze vader, vanuit fusie met de gedachte, zijn taak hierin te serieus nam, ging hij wel erg bij zijn zoon 'op zijn nek' zitten, waardoor deze jongen de aanmoedigingen van zijn vader als kritiek en afwijzing ging ervaren. Door de defusie-oefening te doen, merkte de vader dat het dwingende karakter van deze gedachte afnam. Hierdoor ontstond er bij hem ruimte om zich nog wel met de weerbaarheid van zijn zoon bezig te zijn, maar zich er minder in vast te bijten.

2. Acceptatie

De metafoor 'stop met vechten tegen je monsters' (als onwenselijk ervaren gedachten, gevoelens en lichamelijke gevoelens) wordt gebruikt om mee aan te geven dat stoppen met vechten (accepteren) meer ruimte oplevert om je aandacht op andere dingen te richten. Een oefening die voor ouders zichtbaar maakt welke gedachten en/of gevoelens zij moeten leren accepteren is de volgende. Ouders krijgen een vel papier met het verzoek, op te schrijven welke waarde zij de komende tijd willen gaan naleven. Dan wordt hun gevraagd om het vel om te draaien en op te schrijven welke gedachten en/of gevoelens onvermijdelijk omhoog zullen komen wanneer ze deze waarden willen hanteren bij het opvoeden. Daarna moeten zij het vel papier zo klein mogelijk opvouwen en bij

zich steken. Deze oefening symboliseert het feit dat bij het naleven van de eigen waarden in de opvoeding altijd gedachten en gevoelens aanwezig zullen zijn en dat dit onlosmakelijk met elkaar verbonden is.

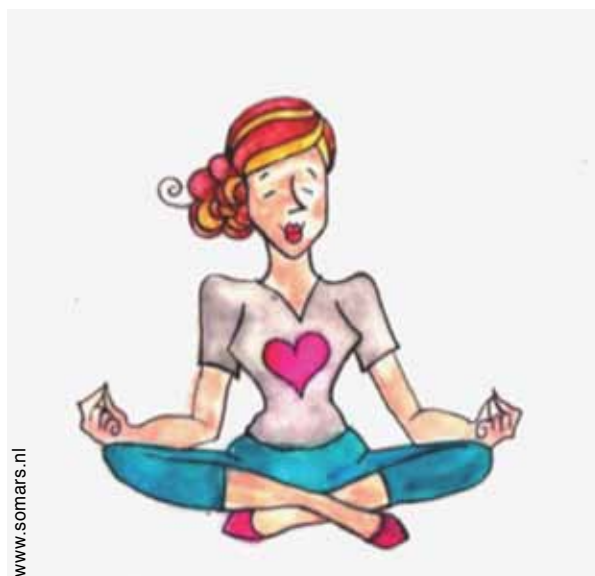
3. Mindfulness-oefeningen

Aandachtsoefeningen zijn deels afkomstig uit klassieke mindfulness-trainingen. Een voorbeeld van een oefening waarin de kernprocessen 'mindfulness', 'observerend zelf' en 'acceptatie' samen aan bod komen, is 'mindful blijven onder "uit evenwicht trekkend" gedrag van je kind'. Ouders oefenen in een rollenspel om met aandacht stil te staan bij welke gedachten en emoties zij ervaren, terwijl een van de andere deelnemers de rol speelt van hun kind in een stressvolle situatie. Ouders kunnen zich hiermee trainen in het focussen op hun gedachten en emoties, zonder daar direct naar te handelen. Doel van deze oefening is ouders te leren dat bewust zijn van gedachten en emoties en het vermogen om te stoppen alvorens te reageren, hun de ruimte geeft om zichzelf te reguleren. Er ontstaan hierdoor meer keuzemogelijkheden in reacties en deze zullen meer afgestemd zijn op de huidige situatie (minder geleid door automatismen). Een moeder realiseerde zich tijdens dit rollenspel dat ze probeert de gedachte 'ik doe het niet goed genoeg' te onderdrukken door te veel van haar zoon te willen overnemen. Als hij zich somber voelde, merkte ze dat zij hem ging pushen, vooral vanuit het gevoel 'anders help ik hem niet goed genoeg als moeder'. Toen ze opmerkte hoezeer ze vanuit die gedachte soms te actief was, realiseerde zij zich plotseling ook dat ze zelf eigenlijk helemaal niet zo ontevreden over zichzelf was, maar dat dergelijke gedachten haar wel vaak net te gedreven maakten in haar reacties.

4. Waarden

Het waardenkompas

De oefening bestaat er uit dat ouders opschrijven hoe ze hun inzet waarderen per levengebied op het kompas, over de actuele situatie. Daarna vullen ze in hoe ze hun inzet voor die levensgebieden zouden willen zien. Vaak valt dan op dat 'tijd met jezelf',



‘recreatie’ en ‘ontplooiing’ wel gebieden zijn waarop ouders actief zouden willen zijn, maar dat hun energie nu meer gaat zitten in het gezin of werk. Op deze manier wordt zichtbaar wat het verschil is tussen een wenselijke en de feitelijke situatie. Op basis van de door ouders aangegeven wens om zich met een aantal levensgebieden meer te gaan bezighouden, bekijken we dan wat hen daarbij nu nog in de weg zit. Vaak zijn dit hun ‘monsters’. Een moeder werd zich door het invullen van dit kompas meer bewust van het feit dat ze te veel gefocust was op de begeleiding van haar dochter (die zich meer en meer tegen deze zorg verzette). Ze bemerkte dat ze meer behoefte kreeg aan eigen ontplooiing, nu haar beide dochters bijna uit huis gingen. Ze realiseerde zich dat het ook paste in deze fase dat zij daar meer ruimte voor zou nemen de komende tijd.

5. Doelgerichte acties

Monsters op de bus

Om ouders te laten ervaren wat ze kunnen tegenkomen op weg naar ‘meer gaan reageren vanuit eigen waarden’ doen we een oefening, genaamd ‘monsters op de bus’. In deze oefening bereiden ouders zich voor op de gedachten en emoties die onherroepelijk de kop op zullen steken als ze andere meer waardengerichte activiteiten gaan ontwikkelen. De oefening is dat ouders doen alsof ze in een bus zitten richting de waarden van waaruit ze willen leven (bijvoorbeeld: meer tijd voor mijn eigen ontwikkeling). De bestemming (hun waarden) staat voor op de bus. De andere deelnemers vertolken dan de te verwachten gedachten of emoties door deze hardop te noemen (bijvoorbeeld ‘tijd nemen voor mezelf is egoïstisch’). Ouders kunnen op deze manier oefenen met gedachten en emoties die ze mogelijk gaan ervaren als ze leven naar hun waarden. Door voorbereid te zijn, kunnen ze overtuigd blijven vasthouden aan de voor hen belangrijke waarde(n). Het effect hiervan is dat ouders in staat zijn, waardengerichte activiteiten te ondernemen en zich daar niet van af laten brengen door gedachten of emoties. Veel ouders ervaren deze oefening als spanningsvol en tegelijkertijd sterkend bij het uitvoeren van door hen gestelde doelen. Een moeder merkte bij deze oefening op, hoe snel zij zichzelf door haar monsters liet verleiden om de bus met de door haar gekozen richting te laten stoppen. Door te blijven focussen op de richting die zij uitwilde ‘ik wil een moeder zijn die haar zoon leert met tegenslagen om te gaan’, lukte het haar uiteindelijk wel om minder toegeeflijk te reageren en hem werkelijk te leren hoe hij met tegenspoed kon omgaan.

6. Het observerende zelf

Een manier om ouders de positie van het observerende zelf te laten ervaren, is door een begeleide mindfulness-oefening te doen waarbij hun gevraagd wordt een aantal situaties uit hun leven te visualiseren met aandacht voor wat ze hebben gezien en ervaren. Ouders maken op deze manier kennis met

Box 3: Deelname aan de ACT-oudercursus door Helga, de moeder van Puck

Deelname aan de ACT-cursus is voor Helga gericht op het kunnen begeleiden van Puck in angst oproepende situaties. Helga wil leren hoe ze de verleiding kan weerstaan om Puck thuis te houden of haar bij hen in bed te laten slapen. Helga wil een ‘rots in de branding’ zijn voor haar dochter. Helga’s waarde is dat ze een stimulerende en coachende moeder wil zijn. Ze wil leren minder vanuit schuldgevoel te reageren en minder te piekeren. Ook wil Helga graag dat er meer ruimte komt voor gezamenlijke uitstapjes met het gezin en dat zij en haar man eens een avondje samen weg kunnen.

het vermogen om in iedere situatie te kunnen blijven observeren wat er in hen omgaat, ook als de gedachten erg dwingend of gevoelens erg overspoelend zijn, wat hun vervolgens de ruimte biedt om meer accepterend met hun gedachten en gevoelens om te gaan. Zo leren ze met enige afstand naar de situatie en zichzelf te kijken, waardoor ze minder automatisch door gedachten/gevoelens worden gestuurd in hun handelen. Een moeder van twee zonen met ADHD benoemde dat ze blij was te merken dat er zelfs in de chaos in haar gezin, een ‘plek’ was van waaruit ze kon opmerken wat alles met haar deed. Eerder riep de gezinssituatie vaak sterk emotionele reacties bij haar op en kon ze zoals ze dat zelf zei ‘ontploffen’; nu kon ze opmerken dat ze onrustig werd en kon ze denken ‘hee, daar is het op-hete-kolen-zitten gevoel weer’ en even uit de situatie stappen om rustig te kunnen blijven.

DE EFFECTIVITEIT VAN ACT

Wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van ACT vinden vooral plaats binnen het kader van behandeling bij individuele problemen. Uit een meta-analyse bij volwassenen met depressie, psychische en lichamelijke problemen blijkt dat ACT effectiever is dan controlecondities (wachtlIJst, psychologische placebo’s en reguliere zorg), maar niet effectiever dan andere gevestigde therapievormen zoals CGT, interpersoonlijke therapie en cognitieve therapie (Powers e.a., 2009). In Amerika is ACT geregistreerd als evidence-based behandeling (*National Registry of Evidence-based Programs and Practices*, 2011). Onderzoek naar de effectiviteit van ACT is beperkt, maar de voorzichtige conclusie is dat ACT wel beschouwd kan worden als een effectieve behandeling bij volwassen (Visser & Emmelkamp, 2009).

Onderzoek naar de effecten van ACT in begeleiding aan ouders zijn schaars. In een onderzoek van Blackledge en Hayes (2006) wordt aangetoond dat het toepassen van ACT-strategieën in een tweedaagse workshop ouders kan helpen om meer afgestemd te zijn op de problemen die zij in de opvoeding van hun kind met autisme tegenkomen. Coyne en medewerkers beschrijven hoe ACT toegepast kan worden bij kinderen, adolescenten en gezinnen. Zij concluderen dat er nog veel onderzoek nodig is naar de toepassing van ACT als oudertraining (Coyne e.a., 2011).

EFFECTEN VAN DEELNAME AAN DE ACT-CURSUS VOOR OUDERS

Er is nog geen wetenschappelijk bewijs voor de effectiviteit van de ACT-oudercursus zoals deze wordt aangeboden bij Altrecht Jeugd. In de periode van november 2010 tot januari 2012 hebben wij een pilot-onderzoek verricht naar de effecten, in samenwerking met de Universiteit Utrecht (Bodden, Mathijssen, Stikkelbroek, Lont & Hale). Het betrof vijf oudergroepen met in totaal 31 deelnemers, die gemiddeld tot hoog opgeleid waren. De ouders hebben voorafgaand en na afloop van de oudercursus vragenlijsten ingevuld. Tevens is bij vijf ouders een interview afgenomen door masterstudenten orthopedagogiek om zicht te krijgen op de effecten van de cursus. Resultaten uit de vragenlijsten zullen binnenkort bekend gemaakt worden.

ERVARINGEN MET DE ACT-CURSUS

Ervaringen van ouders

1. Effectief om gaan met onzekerheden, frustratie en onmachtgevoelens

De onzekerheid die ouders over de opvoeding ervaren, wordt niet per definitie minder, maar lijkt hun gedrag minder te bepalen. De stress die ouders voorheen over de opvoeding ervoeren, lijkt hierdoor ook te zijn afgenomen. Ouders voelen zich minder door onzekerheid belemmerd. Een alleenstaande moeder noemde dat ze eerst vanuit onzekerheid en zich gestrest voelen geneigd was tot verbaal agressief reageren (schreeuwen, schelden en verwijten maken). Ze was geneigd om alle zorgen die ze over haar kinderen had voor zichzelf te houden, omdat ze zich voelde falen. Vanuit de neiging om dit gevoel van falen te onderdrukken, reageerde ze meer ingehouden boos, kritisch en geïrriteerd op haar kinderen. Door met andere ouders de ervaring te delen hoe frustrerend zij het ervoer om er alleen voor te staan, veroordeelde zij zichzelf minder over de aanpak die zij koos. Ze durfde na enige tijd ook makkelijker aan anderen steun te vragen bij de opvoeding en reageerde haar ongenoegen minder af op de kinderen. Door de gedachte 'ik faal' te accepteren in plaats van deze te overschreeuwen (onderdrukken), ontstond meer ruimte om enerzijds steun te zoeken en anderzijds anders op haar kinderen te reageren.

2. Minder last hebben van stress en eigen psychische klachten

Ouders ervaren minder psychische klachten en in het algemeen meer rust na de ACT-cursus dan ervoor. Ouders die voorheen veel piekerden, zich licht angstig of somber voelden, geven vaak aan dat deze klachten minder hevig zijn (soms pas maanden na deelname overigens). Veel ouders benoemen minder voortdurend alert zijn op dingen die mis (kunnen) gaan. Een vader vertelde dat hij soms nog wel een onrustig gevoel bij zichzelf opmerkte als zijn dochter naar een feestje ging (zijn dochter had paniekaanvallen gehad en vermeed eerder deze gelegenheden). Hij

vertelde dat hij dat gevoel nu echter makkelijker kon accepteren en het er kon laten zijn, zonder dat hij iets hoefde te doen om zijn onrust te verminderen. Hij vond het ook prettig om te merken dat het gevoel de dag erna gewoon weer was verdwenen; dit hielp hem het gevoel te verdragen. Kennelijk zet het toepassen van vaardigheden op het gebied van mindfulness en acceptatie een mentale verandering in gang die bijdraagt aan een structurele verandering in de intentie en copingvaardigheden van ouders. Dit leidt ertoe dat zij ook in nieuwe situaties meer ontspannen, bewust en met aandacht kunnen reageren.

3. Meer flexibele en effectievere gedragsalternatieven ter beschikking hebben

Veel ouders uit onze cursus rapporteren dat zij beter in staat zijn om met bewuste aandacht aanwezig te zijn bij zowel de contacten met hun kind als de contacten met hun (ex)partner. Veel ouders geven aan dat vooral het feit dat ze meer met rust kunnen reageren, maakt dat ze minder terugvallen in gedrag dat niet effectief was. Ouders rapporteren meer besef van hun gedrag. Ze ervaren meer mogelijkheden om in stressvolle situaties even te stoppen en te kijken naar hoe zij willen reageren. Het vermogen om te stoppen en weer stil te staan bij hun opvoedingswaarden ervaren veel ouders als iets wat hen in staat stelt om meer creatief, maar ook effectief met lastige situaties om te gaan. Veel ouders hebben moeite met het regelmatig doen van de mindfulness-oefeningen, maar merken wel dat het heeft geholpen bij het zich meer bewust worden bij de gedachten en emoties die aanleiding zijn tot automatische reacties. Enkele ouders merkten op dat ze de formele mindfulness-oefeningen niet meer deden, maar wel steeds vaker momenten hadden waarop ze bewust met hun aandacht naar hun ademhaling gingen en dat ze wat ze op dat moment deden wel meer bewust deden.

4. Invloed hebben op het contact met het kind, meer richting kunnen geven aan de opvoeding vanuit eigen opvoedingsideeën

Het kennen van hun waarden en daarbij passend reageren geeft ouders meer houvast in het bepalen van hun reactie (als richting, niet als beheersing). Onze ervaring is dat sturing geven aan de opvoeding van hun kinderen hun dan beter afgaat. Ouders durven meer risico's te nemen, anders te reageren dan voorheen. Bijvoorbeeld door meer begrenzend te zijn, maar ook door hun kind meer zelf te laten ondervinden. Een moeder laat haar puberzoon met de stoornis van Asperger nu meer zelf contacten met leeftijdgenoten aangaan, daar waar zij eerder veel situaties voor haar zoon oploste. Haar motto was: 'Het is zijn leven en hij moet de slingers ophangen'. Maar ze merkte dat zij echter steeds degene was die 'de slingers voor hem ophing'. Door voor ogen te houden dat ze hem echt wilde leren dat hij ook verantwoordelijkheid is voor zijn leven, kon en durfde zij dit ook aan hem over te laten. Een andere moeder had ontdekt dat ze haar sterk zelfbepalende zoontje vaak zijn zin gaf,

omdat ze zich onzeker voelde over of hij zijn vader niet veel liever vond. Door te erkennen dat zij bang was om afgewezen te worden, werd ook duidelijk dat ze daardoor toegeeflijk was geworden, terwijl ze dat niet wilde. De momenten waarop ze daarna neigde om hem zijn zin te geven, kon ze er nu voor kiezen om niet meer vanuit deze angst te handelen, maar vanuit de wens om haar zoon te leren dat hij met frustraties zou kunnen leren omgaan. Deze moeder was hierdoor sterker geworden in consequent optreden naar haar zoontje.

Ervaring van therapeuten

Het ACT-model wordt door therapeuten gezien als een waardevol hulpmiddel bij het ontwikkelen van flexibel en effectief ouderschap. Meer bewustheid van de invloeden op eigen gedrag en de werkzaamheid (of onwerkbaarheid) van hun eigen opvoedgedrag, geeft ouders meer de mogelijkheid hun reacties, afgestemd op de ontwikkeling van hun kind, aan te passen. Daarnaast wordt de gerichtheid op waarden als een zeer krachtig middel ervaren. De wijze waarop ACT is toegepast in een cursusgroep kent daarnaast een grote meerwaarde. Dat ouders elkaar zowel steunen als kritisch stimuleren, wordt ervaren als belangrijke toegevoegde waarde voor ouderbegeleiding. Juist deelname aan een groep kan ouders helpen bij acceptatie van hun gedachten en emoties. Door de uitwisseling met andere ouders komen schuld- en schaamtegevoelens in een ander perspectief te staan, waardoor er ruimte ontstaat om er meer accepterend mee om te gaan. Waar ouders voorheen kozen voor het verbergen of onderdrukken van hun innerlijke beleving, kunnen ouders nu kiezen om zich er meer voor open te stellen.

CONCLUSIE

Op basis van de persoonlijke ervaringen van deelnemers kan gesteld worden dat ACT een bijdrage kan leveren aan het leren hanteren van emotionele en gedragsmatige dilemma's van ouders. Verder draagt ACT, door het vergroten van de vaardigheden met betrekking tot mindful in het leven staan en het innemen van de positie van het observerende zelf, bij aan het voor ouders essentiële vermogen tot reflecteren. Ouders blijken meer in staat om vast te houden aan op de langere termijn gelegen opvoedingsdoelen vanuit bewustheid van hun waarden. Deelname aan de cursus lijkt ouders daarnaast de steun te bieden van waaruit zij meer in staat zijn om ook in andere situaties sociale steun voor zichzelf te organiseren. De eerste uitkomsten van ons pilot-onderzoek hopen we binnenkort te publiceren.

Box 4: Ervaring van Helga, de moeder van Puck

Helga benoemt dat zij zich meer bewust is geworden van de onrust die zij zelf voelde als Puck bang was om naar school te gaan en dat ze nu minder de neiging heeft om haar eigen onrust te moeten 'wegmaken'. Ze voelt wel de onzekerheid en spanning in haar lichaam, wanneer Puck weer iets spannend vindt, maar kan deze er laten zijn zonder in paniek te raken. Ze kan duidelijk tegen Puck zeggen dat ze haar angst ziet en merkt dat Puck zich niet fijn voelt, maar dat zij haar graag wil leren om toch naar school te gaan. Ondanks het verzet en de tranen van Puck, lukt het Helga uiteindelijk om Puck wel naar school te brengen. Ze vindt het de eerste paar keren vreemd en merkt dat ze helemaal onrustig wordt van het schuldgevoel. Helga benoemt dat het haar geholpen heeft om zich bewust te zijn van het feit dat haar reacties op de korte termijn Puck wel helpen, maar op de lange termijn niet. Ook het feit dat ze openlijk heeft toegeven dat ze Puck soms ook thuis liet omdat zij zich dan prettiger voelde, heeft Helga geholpen te erkennen dat het nodig was om anders om te gaan met haar eigen gevoelens.

LITERATUUR

- > Blackledge, J.T., & Hayes, S.C. (2006). Using Acceptance and Commitment Training in the support of parents of children diagnosed with autism. *Child & Family Behavior Therapy*, 28, 1-18.
- > Coyne, L.W., McHugh, L., & Martinez, E.R. (2011). Acceptance and Commitment Therapy (ACT): Advances and Applications with Children, Adolescents, and Families. *Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 20, 379-399.
- > Coyne, L.W., & Murrell, A.R. (2009). *The Joy of Parenting: An Acceptance and Commitment Therapy Guide to Effective Parenting in the Early Year*. Oakland, CA: New Harbinger.
- > Coyne, L.W., & Wilson, K.G. (2004). The role of cognitive fusion in impaired parenting: An RFT analysis. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4, 469-486.
- > Eifert, G.H., & Forsyth, J.P. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- > Greco, L. A., & Eifert, G.H. (2004). Treating parent-adolescent conflict: Is acceptance the missing link for an Integrative Family Therapy? *Cognitive and Behavioral Practice*, 11, 305-314.
- > Harris, R. (2010). *Acceptatie en commitment therapie in de praktijk: Een heldere en toegankelijke introductie op ACT*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.
- > Harris, R. (2009). *De valstrik van het geluk. Hoe kun je stoppen met worstelen en beginnen met leven*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- > Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- > Hayes, S.C., & Smith, S. (2006). *Uit je hoofd in het leven; een werkboek voor een waardevol leven met mindfulness en Acceptatie en Commitment Therapie*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- > Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2001). *Met kinderen groeien, over aandacht in opvoeding en gezin*. Rotterdam: Asoka.
- > McCurry, C. (2010). *Help je kind met mindfulness angst te overwinnen; Opvoeden met aandacht en acceptatie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- > Murrell, A.R., Wilson, K.G., LaBorde, C.R., Drake, C.E., & Rogers, L.J. (2010). Relational Responding in Parents. *The Behavior Analyst Today*, 9, Issue 9.3 & 9.4, 196-214.
- > National Registry of evidence-based Programs and Practices. (2011). Verkregen op 5-9-2011 van <http://nrepp.samhsa.gov/>.
- > Pas, A. van de (2008). Ouderschap: een systemisch multiversum. In: A. Savenije, M.J. van Lawick, & E.T.M. Reijmers (red.). *Handboek Systeemtherapie* (pp. 357-371).
- > Powers, M.B., Zum Vörde Sive Vörding, M.B., & Emmelkamp, P.M.G. (2009) Acceptance and Commitment Therapy: A Meta-Analytic Review. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 78, 73-80.
- > Visser, S., & Emmelkamp, P. (2009). Forum: ACT revisited. Hoe evidence-based is de Acceptance and Commitment Therapy? *Psychopraxis*, 11, 160-163.