DOOR **Tim Batink**

ACT effectief bij chronische

Nieuwe vorm van psychoth geschikt gebleken voor fibro

ACT (uitgesproken als ekt) staat voor Acceptatie en Commitment (inzet) Therapie, een nieuwe therapie in psychologenland. Het doel van deze therapie is je te helpen om een rijk en zinvol leven te leiden, terwijl je de vervelende ervaringen die daar onvermijdelijk bij horen accepteert. Waarom onvermijdelijk? Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met tegenslagen en verlies, dat hoort bij het leven. Bij fibromyalgie is dit nog veel duidelijker; men heeft chronische pijn (een hele vervelende ervaring) die niet te vermijden is. ACT biedt handvatten om met de pijn om te gaan. Een ACT-training bestaat uit het je eigen maken van een aantal vaardigheden die nu kort aan bod komen.

Tim Batink geeft uitleg over ACT

DOOR **Aty van Galen**

Onderzoek effectivit

ACT is een nog relatief jonge loot aan de tak van psychotherapieën. Deze therapievorm werd in Nederland geïntroduceerd door Dr. Hubert De Mey. Aan de Radboud Universiteit in Nijmegen kunnen psychologiestudenten ervoor kiezen kennis te maken met deze therapie en zich erin te verdiepen, zoals Tim Batink deed. Het enthousiasme van docent Drs. Gijs Jansen bleek aanstekelijk, getuige hoe Tim er tijdens zijn stage mee aan de slag ging en er nog steeds in de praktijk mee bezig is..

Inmiddels is Tim afgestudeerd en naast praktiserend psycholoog is hij bezig met zijn promotieonderzoek. Tijdens zijn stage bij LavOri in Sittard, waar uitsluitend mensen met fibromyalgie worden behandeld, ontwikkelde Tim een protocol om ACT geschikt te maken voor mensen met fibromyalgie. Daarna toetste hij dit protocol in de praktijk. De voorzichtige conclusie uit zijn onderzoek luidt dat ACT **net** zo effectief is als Cognitieve Gedragstherapie (CGT) voor de behandeling van mensen met fibromyalgie.

Twee groepen

LavOri werkt samen met Emmie Voncken (ergotherapie) en FysioQ (fysiotherapie) om mensen met fibromyalgie een eerstelijns multidisciplinair behandeltraject te bieden. LavOri werkte met CGT en bood Tim de gelegenheid daarnaast aan de slag te gaan met het door hem ontwikkelde ACT-protocol. “Er waren aanvankelijk dertig deelnemers,” zo steekt Tim van wal. “Die werden willekeurig verdeeld over twee groepen: een ACT-groep en een CGT-groep. Het ging daarbij om individuele behandelingen van acht sessies. Uiteindelijk bleven er maar zes over voor het onderzoek.”
Op mijn vraag waarom er zoveel mensen afhaakten, antwoordt Tim: “Je kunt het eigenlijk geen afhaken noemen, maar een relatief groot aantal mensen had geen acht sessies nodig om hun doel te bereiken. Dat is jammer voor het onderzoek en ook een beetje voor de mensen die eerder stopten zelf. Want ACT vraagt oefening en als je de sessies afmaakt krijg je meer bagage mee omdat je meer mogelijkheden hebt om te oefenen.”

Strenge screening

Voorafgaand aan het onderzoek werden de kandidaten streng gescreend. Ook werden er verschillende vragenlijsten afgenomen: een algemene psychopathologie screening lijst (SCL-90), een actief in het leven staan vragenlijst (ALV), een fibromyalgie vragenlijst (FIQ) en twee specifieke ACT vragenlijsten. Na vier sessies volgde een tussentijdse meting met dezelfde vragenlijsten en ook na afloop van de acht sessies moesten de vragenlijsten worden ingevuld. “Dat vroeg van

pijn
erapie
myalgie

Kijken naar je denken, afstand nemen van gedachten

De pijn die je hebt zorgt ervoor dat je verstand hier voortdurend vervelende gedachten over produceert. Wij mensen zijn gewend onze gedachten heel serieus te nemen, we zien ze als waarheid en laten ze ons voorschrijven wat we moeten doen. ACT leert je om effectief met deze vervelende gedachten om te gaan, in plaats van je erin te verliezen. Je leert afstand te nemen van je vervelende gedachten en ze te zien voor wat ze zijn: gedachten, geen waarheden. Hierdoor hebben ze minder invloed op jou en de dingen die je doet, zodat je minder uit je balans raakt gehaald door deze vervelende gedachten.
Stop met het vechten tegen de pijn, ben bereid te ervaren.
De pijn bij fibromyalgie is een gegeven, het is iets wat waarschijnlijk niet meer weggaat, niet te controleren of te vermijden is, hoe hard je er ook tegen vecht. Deze strijd kost ons ook nog eens veel energie en zorgt ervoor dat we andere dingen moeten laten in ons leven. ACT leert je de strijd te staken en bereid te zijn de pijn te ervaren; geef het de ruimte, het mag er zijn. De pijn zelf wordt er niet minder door, maar doordat je je niet meer verzet heb je meer ruimte en energie over om je leven in te vullen op de manier zoals JIJ dat wilt.

Weten wat er toe doet, en doen wat je moet doen

Pijn heeft dus een grote invloed op ons denken en doen, het kan lijken alsof het je leven overneemt en dat het bepaalt wat er gaat gebeuren. Het is echter jouw leven, en het is belangrijk dat je keuzes maakt die gebaseerd zijn op wat JIJ wilt doen met je leven. ACT helpt je te ontdekken wat echt belangrijk en betekenisvol voor je is, en helpt je om de dingen te gaan doen die je leven verrijken. Samen zorgen deze vaardigheden ervoor dat je op zo'n manier kunt omgaan met je pijn, dat deze je niet in de weg zit je leven te leiden zoals jij dat wilt. Belangrijk is dat je de vaardigheden ontwikkelt door veel te oefenen, alleen begrijpen is niet voldoende! Je kunt wel begrijpen hoe je moet fietsen (benen bewegen, evenwicht houden), maar kun je hierdoor ook fietsen? Nee dus, alleen oefening baart kunst. ■

Meer informatie

Voor meer informatie: Tim Batink, MSc
Psycholoog bij LavOri/RIAGG Maastricht
E-mail: tim@batink.nl

teit ACT

de deelnemers een behoorlijke inspanning," aldus Tim. Maar daar maakte niemand een probleem van. Aan de resultaten kunnen geen keiharde conclusies worden verbonden. Daarvoor was de groep deelnemers te klein. Uit de resultaten lijkt echter wel naar voren te komen dat ACT een geschikte behandelmethode voor fibromyalgie is.

Kinderschoenen

Hoewel ACT al enige tijd in Nederland wordt toegepast is deze toepassing nog vrij pril. Dat geldt ook voor de opleiding. Het RINO, een instituut voor postdoctorale opleidingen verzorgt trainingen voor aankomende therapeuten, daarnaast kunnen psychologen zich er ook door zelfstudie in bekwamen.
"Omdat ACT nog vrij pril is, is er geen bescherming van de titel ACT-therapeut," legt Tim uit. "Wie geïnteresseerd is in deze therapievorm zou aan de huisarts kunnen vragen of deze een instelling kent waar ACT wordt toegepast, bijvoorbeeld een revalidatiecentrum of een pijncentrum. Vervolgens kun je dan bij die instelling vragen of zij ACT toepassen bij chronische pijnklachten. Belangrijk is wel dat het daarbij gaat om een academisch geschoolde hulpverlener, zoals een psycholoog, met een gedragstherapeutische achtergrond. Daarbij hebben naar mijn mening therapeuten die de RINO cursus ACT hebben gevolgd de voorkeur."

Kosten

Dan de belangrijke vraag naar de kosten. Daarbij zijn volgens Tim twee mogelijkheden: "Als het gaat om een verwijzing door de huisarts gelden de vergoedingen die in het basispakket zitten. Gaat het om een training buiten de huisarts om, dan moet je het zelf betalen."
Tot slot wil Tim nog het volgende kwijt: "We gaan er niet van uit dat fibromyalgie psychisch is, maar we denken dat we mensen kunnen helpen in het omgaan met pijnklachten. Het doel van de behandeling is de impact die pijn heeft op het psychisch welbevinden te verminderen."

Op www.fibrometer.nl/act vindt u twee ACT-oefeningen om uit te proberen. ■

Tim demonstreert de 'vingerval'. Met de vingerval wordt het effect van het vechten tegen pijn geïllustreerd. Door te vechten tegen de pijn gaat de val steeds strakker om je vinger zitten, wordt je steeds beperkter in je leven. Door niet te vechten, maar bereid te zijn de pijn te hebben zal de val niet zo strak om je vinger zitten. Je hebt meer bewegingsruimte om je leven in te vullen zoals jij dat wilt. De vingerval is een klassieke ACT-oefening.