

Ondanks alle hobbels je eigen weg vinden Gedragstherapie voor sombere jongeren

Studenten van het Graafschap College die door coronaperikelen te veel last krijgen van sombere of angstige gedachten, komen in aanmerking voor een vorm van cognitieve gedragstherapie die gericht is op het accepteren van die gedachten en die ze tegelijkertijd laat ontdekken waar ze wél blij van worden. Orthopedagogen Grethel Westerveld en Joyce Bergsma delen graag hun enthousiasme over ACT: Acceptance and Commitment Therapy.

Over corona valt heel veel te zeggen, maar niet dat je er vrolijk van wordt. Eerder somber, angstig of depressief. Onderzoek van erkende autoriteiten als het Trimbos Instituut en het Sociaal en Cultureel Planbureau bevestigt die indruk. In vrijwel alle lagen en leeftijdsgroepen van de bevolking hebben mensen met negatieve coronagedachten en -gevoelens te kampen, en dat geldt zeker voor de schoolgaande jeugd. In de Achterhoek viel die tendens de mensen van het Loopbaanplein van het Graafschap College dan ook al in een vroeg stadium van de coronauitbraak op. Werk aan de winkel dus voor het team van Graafschap Orthopedagogie, onderdeel van het Loopbaanplein en gespecialiseerd in leer- en gedragsproblematiek bij kinderen en jongeren. Dat team bestaat uit een dozijn orthopedagogen en GZ-psychologen, onder wie orthopedagoog Grethel Westerveld en orthopedagoog-in-opleiding Joyce Bergsma.

Derde generatie

De tandem Westerveld-Bergsma werd ingezet om sombere jongeren een speciale training te geven waarmee ze hun problemen beter het hoofd kunnen bieden: de Acceptance and Commitment Therapy (afgekort: ACT), eind 20^{ste} eeuw ontwikkeld door de Amerikaanse psychologen Hayes, Wilson en Strosahl. “We hebben vorig jaar met het hele team een *in company* ACT-basistraining gekregen waar we erg enthousiast over waren”, verklaart Bergsma de keuze voor deze therapie. “Het is een derde generatie cognitieve gedragstherapie die anders dan de eerdere generaties erop gericht is cliënten flexibel om te leren gaan met obstakels – Acceptance – en juist te focussen op de dingen die ze écht belangrijk vinden en waar ze zich sterk voor willen maken – Commitment.” Westerveld vult aan: “ACT is heel goed en direct toepasbaar, maakt gebruik van heldere metaforen en bijzondere oefeningen en is daarmee bij uitstek geschikt voor onze doelgroep: de studenten van het Graafschap College.”

Een papiertje wegduwen

Heldere metaforen en bijzondere oefeningen: dat vraagt om nadere uitleg. Om te demonstreren hoe zo'n metafoor eruit kan zien, pakt Bergsma een velletje papier en houdt dat met beide handen en gestrekte armen voor zich uit vast. "Dat stukje papier is een metafoor voor alle negatieve gedachten die ik heb. Die duw ik van me weg, terwijl we gewoon doorpraten met elkaar. Ik duw net zo lang tot ik begin te merken dat mijn armen pijn gaan doen en het te veel energie gaat kosten. Terwijl dat papier bijna niets weegt! Dan mag ik mijn handen met het papier in mijn schoot leggen: weg spanning! Zo ontdek je dat je je energie beter in dingen kunt steken die waardevol voor je zijn."

Yoghurt onder de douche

Ook de oefeningen blinken uit in originaliteit. Bergsma geeft daar met smaak een voorbeeld van: "Tijdens onze ACT-basistraining kregen we de opdracht om een pak yoghurt over ons hoofd leeg te gooien als we thuis onder de douche stonden. Wat je daarbij onderzoekt, is je bereidwilligheid om uit je comfort zone te treden. Want je denkt in eerste instantie bij zo'n opdracht: ik ga dit echt niet doen, jongens!" Een oefening die eigenlijk *dubbel gênant* was, laat Westerveld weten: "Als je die yoghurt ging kopen, moest je het achterste pak uit het schap pakken, dus met de vermoedelijk verste houdbaarheidsdatum! Zoiets doe ik normaal gesproken nooit! Nou, dat heb ik voor die opdracht dus w l gedaan en ik voelde me knap ongemakkelijk." "Ik had daar minder moeite mee," lacht Bergsma, "maar bij die doucheproef voelde ik enorm veel weerstand, ik vond het een belachelijke opdracht! Toen stuurde onze teamleider een foto van zichzelf met een pak yoghurt in de douche, en daarna volgden foto's van anderen. Daardoor overwon ik mijn weerstand en deed ik het ook."

Waardegericht

ACT is een therapie die je los kan maken als je dreigt vast te lopen, zo vat Bergsma het kort door de bocht samen: "Je hebt misschien negatieve gedachten en gevoelens, maar je *bent* die gedachten en gevoelens niet, je hoeft je er niet door te laten bepalen." En, net zo belangrijk: problemen zijn een standaard onderdeel van het leven. Westerveld: "Stressvolle en uitdagende situaties horen er gewoon bij. Het gaat er alleen om hoe je ermee omgaat. Hoe neem je een hobbel zodat je wel je eigen weg kunt blijven volgen? Die eigen weg is heel belangrijk in de filosofie van ACT. Ontdekken wat voor jou waarde heeft. En als je dat eenmaal helder hebt, je afvragen wat de volgende stap is op je pad: als ik dit doe, zit ik dan nog op mijn koers? Is het een waardegerichte actie of niet? Zorgt die stap ervoor dat ik kan zijn wie ik wil zijn?" Bergsma: "Wat daarnaast ook zo mooi is aan ACT, is het normaliseren van gedrag. Wij doen als trainers aan alle oefeningen mee en laten de studenten merken dat wij die negatieve gedachten, gevoelens en gewoontes, dat wij die blokkades o k hebben."

Groepstraining

De training van ACT bestaat uit twaalf wekelijkse sessies van anderhalf uur. Westerveld: “De student krijgt een werkboek met twaalf hoofdstukken dat bij de training hoort en moet iedere week een hoofdstuk doornemen, met veel oefeningen. Alles is mooi voorgestructureerd, dat werkt erg prettig, maar je hebt ook de vrijheid om zelf oefeningen te verzinnen en die in te lassen.” Westerveld en Bergsma waren de ACT-trainingen op incidentele en individuele basis begonnen, maar besloten er een groepsgebeuren van te maken toen er steeds meer aanmeldingen – via decanen en studieloopbaanbegeleiders – binnenstroomden. “Een groep heeft als extra voordeel de onderlinge herkenning,” stelt Bergsma tevreden vast. “Dat is weer die normalisering: o, heb jij dat ook, dus ik ben niet de enige! In een *peer group* is dat effect des te groter.” Om elke deelnemer aan de training genoeg aandacht te kunnen geven, blijft de groepsgrootte wel beperkt: tot maximaal zes studenten. In juni start de volgende groep, onder leiding van Bergsma solo, die later dit jaar hoopt af te studeren als orthopedagoog: “Alleen de scriptie nog!”