

Ze vinden het altijd spannend



Ze vinden het altijd spannend, de deelnemers aan de ACT groep die ik bij Skils geef. Niet zo gek, als je ineens met acht vreemde mensen aan een therapie begint. Soms kennen mensen mij al wel, maar vaak ook niet. Ook voor mij is het spannend. Wie komen er, zullen ze zich open kunnen stellen, er voldoende van opsteken?

Mijn eerste taak is om een veilige sfeer te creëren. We bespreken de verwachtingen die aan de deelnemers gesteld worden: zoveel mogelijk aanwezig zijn, huiswerk tussen de bijeenkomsten in doen naar vermogen, je mag vertellen wat je wilt vertellen en voor jezelf houden wat je niet wilt vertellen. En natuurlijk wordt alles wat besproken wordt vertrouwelijk behandeld. We bespreken het doel en de werkwijze. En ik laat ze al snel in tweetallen een oefening doen. Aan de hand van een foto op hun telefoon laat ik ze zich aan elkaar voorstellen. Door in tweetallen te werken zorg ik ervoor dat iedereen aan het woord komt. Nadien stellen ze elkaar in de grote groep voor. Ik maak de drempel zo laag mogelijk: het is geen geheugentest. Als je het niet goed meer weet, kan je gesprekspartner altijd aanvullen. Het elkaar voorstellen in de grote groep geeft verbinding, iedereen weet al iets van elkaar. Vaak komen mensen in latere bijeenkomsten op terug op zaken die ze gedeeld hebben. Ze informeren naar elkaars wel en wee.

Er is een draaiboek, dat beschrijft welke thema's aan bod komen en welke oefeningen en metaforen je daarvoor kunt gebruiken als trainer. Voor de deelnemers is er een werkboek. Er zijn werkbladen met oefeningen die we tijdens de bijeenkomsten doen en er is thuiswerk. Dingen om

in te vullen, om meer zicht te krijgen op je eigen patronen. Dingen om te oefenen, zoals aandachtsoefeningen en defusieoefeningen. Ik stimuleer de deelnemers om keuzes te maken: waar ga ik thuis mee aan de slag? En om na te denken hoe ze dat in hun drukke bestaan ingepast krijgen. Mijn motto is: liever iets kiezen dat je echt voor elkaar krijgt, dan je voornemen om alles te doen en tot niets komen. Het werkboek helpt ook om weer aan te haken als een deelnemer een bijeenkomst mist. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat iemand iets mist, maar kan toch altijd gebeuren. In het werkboek staan zaken uitgelegd, die in de bijeenkomsten besproken worden. De herhaling is ook prettig voor de mensen die wel aanwezig waren.

In de eerste vier bijeenkomsten werken we aan acceptatievaardigheden: bewust worden van onwerkzame strategieën, afstand nemen van je gedachten, een observerend perspectief innemen en je aandacht kunnen sturen. In de tweede vier bijeenkomsten ligt de nadruk op bewustwording van waarden en aan de slag gaan om je gedrag te veranderen.

Hoewel mensen er vaak tegenop zien om aan deze groep deel te nemen, gaan ze de voordelen ervan zien. Het is fijn om erachter te komen dat je niet de enige bent die worstelt en vast zit in lastige gedachten. Deelnemers helpen elkaar en leven met elkaar mee. Het is niet altijd makkelijk om te spreken over je problemen met de mensen om je heen. Mensen voelen zich vaak niet begrepen en dan is het fijn om gelijkgestemden te ontmoeten in de groep. Sommige deelnemers zijn al wat verder met het ontwikkelen van psychologische flexibiliteit, omdat ze daar in een individuele behandeling (bij mijn collega's van Skills) aan gewerkt hebben. Hun verhalen bieden hoop aan degenen, die nog niet zover zijn. Ze helpen anderen woorden te geven aan wat er in de binnenwereld gebeurt. In de zesde bijeenkomst doen we een waardenkaartenspel. Deelnemers wisselen hierin uit welke waarden ze bij elkaar herkennen of elkaar toewensen. En dan merk je dat ze elkaar echt hebben leren kennen.

Het gaat niet altijd van een leien dakje. Soms vallen deelnemers uit, omdat de timing niet goed is, of in een groep zijn toch te spannend is. Soms kan iemand niet goed meekomen. Soms vallen oefeningen verkeerd, of komen metaforen niet over. Er is altijd meer te leren, om ACT in een groepsformat aan te bieden, zodat deelnemers daar optimaal van kunnen profiteren. Ik leer van de feedback van deelnemers, van collega's die deze groep ook geven en van de cursisten aan de cursus ACT in de groep.

Heb jij ook zin om ACT in een groepsformat te geven? Of doe je dat al en zou je er meer van willen leren? Lijkt het je ook fijn om met collega's en mij uit te wisselen, waar je tegenaan loopt en wat je successen zijn?

Op 17 en 18 oktober 2024 organiseer ik een cursus ACT in de groep in Zwolle. Meer informatie vind je op https://www.actcursus.nl/?page_id=1592.