

Informatiebrochure Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Beste cliënt,

Als het goed is heb je een kennismakingsgesprek of intakegesprek gehad met je LeefstijlCoach. Misschien is je al iets verteld over de aanpak en de manier waarop hij of zij met jou gaat werken? Graag willen we je wat extra informatie geven over de achtergrond van het programma. We kunnen ons goed voorstellen dat (ongeacht jouw specifieke vraag of probleem), je de verwachting hebt dat als je aan dit traject begint het met name over eten, bewegen, balansproblematiek of slaaproutine gaat.

Je zult het dan vast gek vinden dat het in de bijeenkomsten of gesprekken niet altijd over eten gaat, omdat 'eten' het probleem niet is. Het eten zelf doet niets. Het is de manier waarop we met ons eten omgaan waardoor we te weinig, te veel of de 'verkeerde' dingen gaan eten. Met alle consequenties van dien. Inmiddels laat onderzoek en ervaring zien dat alleen adviezen geven en jou vertellen wat je wel en niet moet eten, onvoldoende werkt om je eetgedrag aan te passen of te veranderen. Velen van ons weten immers wel wat gezond eten is, maar we doen het niet!

De manier waarop wij mensen met ons eten omgaan noemen we eetgedrag. Dat betekent dus eten = gedrag! En laat dat nu zo moeilijk zijn om te veranderen! Wij mensen leven immers op de automatische piloot. We doen dingen veelal onbewust zonder dat we het altijd door hebben. Denk maar aan de dingen die je vandaag hebt gedaan. Over veel dingen hoefde je niet eens na te denken terwijl je ze deed.

En leven op de automatische piloot voelt ook nog eens heel erg comfortabel. We doen graag dingen op een bepaalde manier, zoals je ze gewend bent en dat geldt ook voor eten. We eten graag wat we gewend zijn te eten. Een advies volgen vraagt je om van de automatische piloot af te gaan en dat is voor ons mensen, extreem moeilijk! En als het ons lukt om tijdelijk ons gedrag te veranderen omdat we bijvoorbeeld 'een stok achter de deur hebben' dan houden we het zeker niet altijd vol. Of wat gebeurt er als de spreekwoordelijke 'stok' is verdwenen? En daar hoeven niet eens vervelende situaties voor nodig te zijn. We vallen terug en doen hetzelfde als voorheen...De professional waar je nu bij bent, heeft gekozen om jou te begeleiden op een andere manier dan dat je wellicht gewend. Je krijgt nu een ACT (Acceptance and Commitment Training) traject.

ACT is een nieuwe stroming binnen de psychologie. Met ACT ga jij vaardigheden leren waardoor je minder op de automatische piloot gaat leven. Je leert stil te staan en te kiezen op basis van wat jij persoonlijk belangrijk vindt. Waarom wil je



Informatiebrochure Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

afvallen, aankomen of anders met eten omgaan? Waarom is dat belangrijk voor jou? Anderzijds wordt er gekeken naar je gedragspatronen en leer je vaardigheden om wellicht andere keuzes te maken en daadwerkelijk te komen tot duurzame gedragsverandering en daarmee veranderingen in je eetpatroon.

Samen met je LeefstijlCoach bekijken jullie of en in welke mate je stil gaat staan bij de omgang met negatieve gedachten en emoties. Want het valt niet mee om dingen anders te doen. Vervelende gebeurtenissen kunnen ervoor zorgen dat we ons rot voelen waardoor het moeilijk wordt om te kiezen voor wat we belangrijk vinden en we weer terug schieten in onze automatische piloot, dus oud gedrag. Je leert met ACT om op een andere manier om te gaan met moeilijke gedachten of regels die je voor jezelf hanteert. Dat gebeurt niet door je vervelende gedachten te bestrijden met positieve gedachten. Je kunt namelijk nog zo hard proberen om te relativiseren of jezelf te overtuigen dat je positief moet blijven of dat anderen het veel zwaarder hebben, maar wetenschappelijk onderzoek laat zien dat dat op de langere termijn zeker niet altijd werkt! En waarschijnlijk heb je zelf die ervaring ook wel. Met ACT leer je te accepteren wat je niet kunt veranderen. Je leert om problemen en moeilijkheden te erkennen voor wat ze zijn zonder dat je er steeds tegen blijft 'vechten'.

Het kan dus zijn dat jouw LeefstijlCoach dingen anders doet dan je gewend bent. Maar je bent natuurlijk niet voor niets gekomen. Waarschijnlijk heb je al eerder dingen geprobeerd die onvoldoende hebben geholpen? Kijk eens of je nu open kunt staan voor een alternatief dat wellicht beter werkt dan wat je tot nu toe zelf hebt geprobeerd.

Kortom, je leert vaardigheden om het leven op de automatische piloot te doorbreken zodat je bewuster gaat leven. Je leert om keuzes te maken en doelen te stellen die je dichterbij brengen bij wat je echt belangrijk vindt! En je leert vaardigheden die je kunt inzetten om beter om te gaan en open te staan voor ongemak wat jou in dit proces kan belemmeren. En ja, dat bij de LeefstijlCoach!

Tot slot, wensen we je veel plezier en vooral veel leerzame ervaringen toe in dit ACT traject.

Hartelijke groet,

Heidi Stiegelis

psycholoog, trainer en oprichtster van het ACT & Leefstijl Netwerk

www.heidistiegelis.nl | www.actenleefstijl.nl