

## *Voluit* leven begeleide (online) zelfhulp

Monique Hulsbergen

In de geestelijke gezondheidszorg wordt de eigen regie van cliënten steeds meer gestimuleerd. We willen mensen met psychische klachten zoveel mogelijk in staat stellen om zelf hun psychische klachten te managen en te verminderen. In de basis-ggz en de eerstelijnsgezondheidszorg is begeleide zelfhulp een behandelvorm die het beste van twee werelden combineert: de cliënt is zelf actief in het toepassen van therapie, maar ontvangt daarbij wel goede begeleiding van een therapeut. In dit artikel beschrijf ik een toepassing van *Voluit leven* als begeleide zelfhulp in de huisartsenpraktijk, basis-ggz en coachingspraktijk.

### Het programma *Voluit leven*

In 2009 publiceerde ik met Ernst Bohlmeijer het hulpboek *Voluit leven* (Boom uitgevers Amsterdam). Dit boek is gebaseerd op een specifieke vorm van cognitieve gedragstherapie, namelijk *acceptance and commitment therapy* (ACT), gecombineerd met korte mindfulnessoefeningen. *Voluit leven* beschrijft een zelfhulpmethode die primair bedoeld is voor mensen met depressieve klachten, maar ook goed werkt voor mensen met angst- en spanningsklachten. De cursus wordt ook toegepast binnen (groeps)behandelingen in de ggz. De methode in *Voluit leven* is in vier klinische studies onderzocht aan de Universiteit Twente. De onderzoeksresultaten tonen een grote en significante afname van angst- en depressieve klachten. Bij 'Artikelen' staat een overzicht van de wetenschappelijke artikelen.

### *Voluit leven* online

Het hulpboek *Voluit leven* is inmiddels omgewerkt tot een online applicatie binnen het platform van Mind-district. In deze applicatie worden de oefeningen van *Voluit leven* aangevuld met filmpjes van gebruikers en een expert. Ook de online versie van *Voluit leven* is effectief gebleken bij het verminderen van angst- en depressieve klachten (Pots et al., 2015). Een opvallend onderzoeksresultaat was ook dat ruim 80 procent van de mensen die aan *Voluit leven* online begonnen, de cursus daadwerkelijk afronden.

### Voor wie?

De zelfhulp cursus *Voluit leven* is geschikt voor mensen met spannings-, angst- en depressieve klachten. Hierin zijn drie groepen gebruikers te onderscheiden:

- 1 De mensen die de cursus zelfstandig doorlopen via Boom uitgevers Amsterdam, dus zonder begeleiding. Deze mensen treft u niet in uw praktijk.
- 2 De mensen die er zelfstandig aan beginnen, maar gaandeweg toch hulp zoeken. Deze mensen kunnen zich voor ondersteuning bij u aanmelden.
- 3 De mensen die in behandeling zijn en van hun hulpverlener of coach het advies krijgen om de online cursus te volgen naast de *face to face*-gesprekken.

Verderop leest u hoe een dergelijke begeleiding eruit kan zien, maar eerst ga ik in op enkele algemene punten op deze vorm van begeleiding.

## Begeleide zelfhulp

Het succes van begeleide zelfhulp valt of staat met de relatie tussen de cliënt en therapeut of coach. De afspraken zijn minder frequent dan bij een reguliere *face to face*-behandeling, maar de therapeut wordt door de cliënt – als het goed is – toch op de achtergrond als ondersteunend en betrokken ervaren.

Een goede relatie komt onder meer voort uit een aandachts- en respectvolle houding van de therapeut of coach naar de cliënt, duidelijke afspraken en het bespreken van verwachtingen. Dit is niet heel anders dan bij een reguliere behandeling of coachingstraject.

Voor het succesvol laten verlopen van de begeleiding is het daarnaast belangrijk dat u als coach of therapeut vertrouwen heeft in de toepassing van zelfhulp of eHealth in de dagelijkse praktijk. De meeste mensen zijn het gewend om digitaal te werken. Indien u echter twijfelt of u goed om kunt gaan met dit programma, is het goed om hier ondersteuning bij te zoeken of het gaandeweg te leren.

Voor de cliënt zijn er veel voordelen bij begeleide zelfhulp. Zo krijgt hij meer regie over de behandeling, kan hij in zijn eigen tempo en op een zelfgekozen tijdstip en plaats aan de slag, wordt de tijd om een behandeling heen geminimaliseerd (reis- en wachttijd), kan hij de (online) informatie lezen en nalezen en heeft de behandeling een duidelijk kader.

## Begeleide zelfhulp met *Voluit leven online*

De interventie *Voluit leven* is op verschillende manieren in te passen in een behandelingstraject. Hieronder vindt u een globale opzet, die toepasbaar is in de huisartsenpraktijk, basis ggz en coachingstraject. In de loop van de tijd komen meer protocollen beschikbaar.

In onderstaande omschrijving van het protocol ga ik ervanuit dat u bekend bent met de interventies en processen binnen ACT- en/of mindfulnessstraining. Als u meer informatie nodig heeft: aan het eind van dit paper staan een aantal literatuursuggesties.

## Thema's in *Voluit leven online*

In een behandelingstraject kunnen de gesprekken afgestemd worden op de drie delen in de interventie *Voluit leven*.

### Deel 1

In het eerste deel (de hoofdstukken of online lessen 1 t/m 3) staat centraal welke pogingen de cliënt heeft gedaan om van zijn problemen af te komen. In dit deel leert de cliënt dat er nadelen zijn aan vermijdingsgedrag en zijn pogingen om controle te krijgen op de klachten en problemen: het leven wordt zeer beperkt door controlestrategieën.

### Deel 2

In het tweede deel (de hoofdstukken of online lessen 4 t/m 6) ervaart de cliënt dat er andere manieren zijn om om te gaan met zijn klachten en problemen. De cliënt oefent met de bereidheid om negatieve emoties toe te staan en leert om niet samen te vallen met gedachten. Er ontstaat een ruimer besef van het zelf, waardoor ruimte ontstaat voor het leven naar de waarden die belangrijk worden gevonden.

### Deel 3

In het laatste deel (de hoofdstukken of online lessen 7 t/m 9) leert de gebruiker om zijn energie vooral te steken in zaken waarop hij invloed heeft. Hij verheldert zijn belangrijkste waarden, stelt tussendoelen en committeert zich aan acties om deze doelen te bereiken.

## Face to face-gedeelte

Hieronder beschrijf ik de inhoud van vier gesprekken rondom de interventie *Voluit leven* (online). Dit zijn slechts suggesties: de inhoud van de gesprekken kan aangepast worden aan de klachten van uw cliënt en wat uw cliënt inbrengt.

### Gesprek 1 (voor de start van de interventie)

- Intake en kennismaking.
- Inventariseer klachten/problemen, luister aandachtig, erken moeilijke gevoelens.

- Inventariseer gewenste doelen en de motivatie tot verandering.
- Bespreek de mogelijkheid van *Voluit leven* (online) en vraag of dit aansluit bij de wensen en mogelijkheden van uw cliënt.
- Bespreek het behandelkader en verhelder afspraken.
- Geef uw cliënt de opdracht om drie weken zelfstandig aan de slag te gaan met *Voluit leven* (online).
- Bied de cliënt eventuele ondersteuning aan via e-mail of telefoon.

#### **Gesprek 2** (drie weken na de start van de interventie)

- Vraag na hoe de cliënt de interventie, de oefeningen en opdrachten ervaart.
- Luister aandachtig, sta stil bij de inspanning die de cliënt de afgelopen weken heeft geleverd en complimenteer gepast.
- Vraag na of alles duidelijk was en beantwoord vragen.
- Vraag na hoe de cliënt de mindfulnessoefeningen heeft ervaren. Wees alert op misverstanden. Geef tips en aanwijzingen.
- Vraag na welke inzichten de cliënt heeft gekregen.
- Is er een besef dat controle en vermijding bijdraagt aan de klachten/problemen? Zo ja, wat betekent dit voor de cliënt? Zo nee, onderzoek waardoor dit inzicht niet is ontstaan. Wees daar- bij extra alert op de mogelijkheid dat cliënt hoopt meer controle te krijgen op zijn klachten door de bereidheid om negatieve emoties toe te staan.
- Kies een oefening, verhaal of metafoor die de cliënt kan helpen om het besef nog verder te vergroten dat het hopeloos is om controle te willen houden, zoals in de metafoor 'De man in de kuil'.
- Moedig de cliënt aan om de interventie zelfstandig voort te zetten.
- Maak een afspraak over drie weken, of later als de cliënt aangeeft meer ruimte nodig te hebben.
- Bied de cliënt eventuele ondersteuning aan via e-mail of telefoon.

#### **Gesprek 3** (drie weken na het tweede gesprek)

- Vraag na hoe de cliënt de interventie, de oefeningen en opdrachten ervaart.
- Luister aandachtig, sta stil bij de inspanning die de cliënt de afgelopen weken heeft geleverd en complimenteer gepast.
- Vraag na welke inzichten zijn ontstaan.
- Is er besef bij de cliënt dat hij meer is dan zijn klachten/problemen/denk- en gedragspatronen?
- Is er begrip dat gedachten niet letterlijk genomen hoeven worden?
- Vraag na hoe de cliënt de mindfulness-oefeningen heeft ervaren. Beantwoord vragen en moedig uw cliënt aan door te gaan met oefenen.
- Is er een beweging om meer in contact te zijn met het huidige moment, ervaart de cliënt meer opmerkzaamheid of mindfulness?
- Versterk bij de cliënt nieuwe manieren om om te gaan met klachten/problemen.
- Bied een oefening, metafoor of verhaal aan om bovenstaande inzichten te versterken, afhankelijk van waar de cliënt (nog) moeite mee heeft, bijvoorbeeld gericht op de bereidheid om negatieve emoties te ervaren of cognitieve defusie. Wanneer deze processen goed verlopen, kunt u ook denken aan een oefening om het zelf-als-context te ervaren.
- Moedig de cliënt aan de interventie zelfstandig voort te zetten.
- Maak een afspraak over drie weken (of later, als de cliënt aangeeft meer ruimte nodig te hebben).
- Bied de cliënt eventuele ondersteuning aan via e-mail of telefoon.

#### **Gesprek 4** (afsluiting, drie weken na het derde gesprek)

- Vraag na hoe de cliënt de interventie, de oefeningen en opdrachten heeft ervaren.
- Luister aandachtig, sta stil bij de inspanning die de cliënt de afgelopen weken heeft geleverd en complimenteer gepast.
- Heeft er een verschuiving plaatsgevonden van rigide controle over klachten/problemen naar contact willen krijgen met authentieke, vitale waarden?
- Kan de cliënt acties omschrijven die deze authentieke, vitale waarden concretiseren?
- Heeft cliënt deze acties ondernomen? Zo ja, complimenteer. Zo nee, vraag door wat hem tegenhoudt.

- Bespreek angsten ('beren op de weg').
- Bespreek wat hem zou kunnen motiveren stappen te zetten in de richting van zijn waarden. Wat is de eerste kleine stap?
- Bespreek hoe de cliënt de inzichten verder kan toepassen in zijn leven.
- Plan eventueel een follow-upgesprek, een telefonische afspraak of mailcontact indien dit wenselijk is.

## Nieuwe ontwikkelingen

De afgelopen jaren is *Voluit leven* als begeleide zelfhulp toegepast bij mensen met ernstige lichamelijke klachten zoals kanker en hartfalen. De cursus leert mensen om te gaan met angstklachten en depressieve klachten. Uit pilotstudies bleek dat de psychologische flexibiliteit en het welzijn van mensen toenam en de psychische klachten afnamen. Voor deze en vergelijkbare doelgroepen is het van belang om een aparte handreiking te maken waarin wordt uitgelegd hoe *Voluit leven* geschikt is voor die specifieke problematiek. Op [www.voluitleven.nl](http://www.voluitleven.nl) vindt u bijvoorbeeld een handreiking voor mensen met lichamelijke klachten. Op dit moment wordt *Voluit leven* (online) als begeleide zelfhulp onderzocht voor ouderen met angstklachten (door de universiteit van Leiden) en voor zwangere vrouwen met depressieve klachten (door de Vrije Universiteit).

## Artikelen

- Bohlmeijer, E.T., Fledderus, M., Rokx, A. & Pieterse, M. (2011). The effects of ACT as an early intervention for adults with psychological distress, results of a randomized controlled trial. *Behaviour Research Therapy*, 49: 62-67.
- Bohlmeijer, E.T., Lamers, S.M.A. & Fledderus, M. (2015). Flourishing in people with depressive symptomatology increases with Acceptance and Commitment Therapy. Post-hoc analyses of a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 65, 101-106.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E.T., Pieterse, M.E. & Schreurs, K.M.G. (2012). Acceptance and commitment therapy as guided self-help for psychological distress and positive mental health: a randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 42: 485-495.
- Kelders, S.M., Bohlmeijer, E.T., Pots, W.T.M., van Gemert-Pijnen, J.E.W.C. (2015). Comparing human and automated support for depression: a randomized, fractional, factorial randomized trial. *Behaviour Research and Therapy*, 72: 72-80.
- Bohlmeijer, E.T., Lamers, S.M.A., Fledderus, M. (2015). Flourishing in people with depressive symptomatology increases with Acceptance and Commitment Therapy. Post-hoc analyses of a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 65: 101-106.
- Bohlmeijer, E.T., Lamers, S.M.A., Schreurs, K.M.G. (2016). Welbevinden als uitkomst van acceptance and commitment therapy. *Tijdschrift voor Gedragstherapie*, 49: 208-221.
- Pots, W.T.M., Fledderus, M., Meulenbeek, P.A.M., Ten Klooster, P.M., Schreurs, K.M.G., Bohlmeijer, E.T. (2016). Acceptance and commitment therapy as a web-Based intervention for depressive symptoms: Randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 208: 69-77.

## Meer lezen over begeleide zelfhulp, ACT en mindfulness?

Voor een interessant overzichtsartikel over blended behandeling in de geestelijke gezondheidszorg verwijst ik naar:

- Postel, M., Witting, M. & Gemert-Pijnen, L. van (2013). Blended behandeling in de geestelijke gezondheidszorg. *Directieve therapie*, 33, 210-221. Amsterdam: Boom.

Voor een toegankelijk boek over ACT voor therapeuten en coaches:

- A-Tjak, J. (2015). *Acceptance and commitment therapy. Theorie en praktijk*. Tweede herziene druk. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Voor een boek voor therapeuten over mindfulness:

- Hulsbergen, M.L. (2009). *Mindfulness – De aandachtsvolle therapeut*. Amsterdam: Boom.

## Nascholing volgen op het gebied van Act en/of mindfulness?

Een overzicht van nascholingscursussen op het gebied van ACT en/of mindfulness vindt u op: [www.act-coaches.nl](http://www.act-coaches.nl).



## Voluit leven online

Met de cursus *Voluit leven online* leert een cliënt met aandacht te leven in het hier en nu. In negen lessen leert de cliënt met behulp van psycho-educatie en interactieve oefeningen om zijn verzet tegen psychische pijn op te geven en zijn waarden te (her)ontdekken. De cursus is gebaseerd op het succesvolle hulpboek *Voluit leven* van Boom uitgevers Amsterdam.

Lees meer en bestel op  
[www.boompsychologie.nl/voluitleven](http://www.boompsychologie.nl/voluitleven)