



Integratief werkmodel: ACT als basis

Een praktische gids voor therapeuten

Acceptance and Commitment Therapy als fundament · IFS · IEMT · Oplossingsgericht werken

Magazine voor integratieve praktijkvoering, supervisie en casusconceptualisatie

Eén fundament, meerdere ingangen

ACT vormt de bedding; IFS, IEMT en oplossingsgericht werken zijn ingangen naar dezelfde kernprocessen.

HET MODEL IN VIER GESTAPELDE LAGEN

01 Laag 4: Horizon (Waarden)

Wat het leven de moeite waard maakt; richtinggevend, nooit afgevinkt.

02 Laag 3: Beweging (Modus)

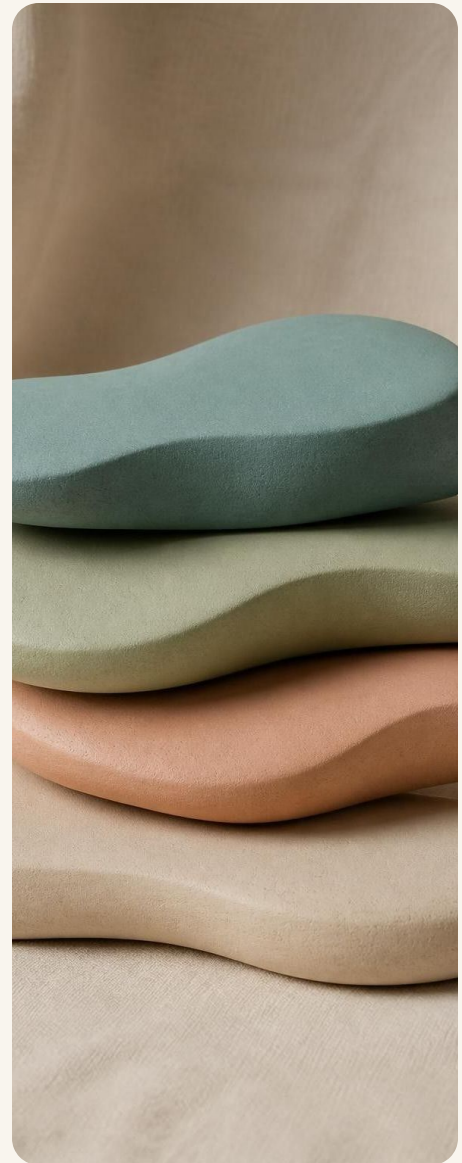
Van beschermende modus (fusie, controle) naar Zelf-modus (open, bewust).

03 Laag 2: Ingangen (Methodieken)

IFS, IEMT en OGW openen vastzittende ACT-processen.

04 Laag 1: Fundament (Werkbaarheid)

Functioneel contextualisme en RFT: wat hier en nu werkt.



Vier lagen: van fundament tot waardenhorizon.

Intuïtie een wetenschappelijke taal geven

Intuïtieve keuzes worden expliciet, uitlegbaar en toetsbaar.

Laag 1: werkbaarheid is de toetssteen

In het functioneel contextualisme bestaat geen ware techniek op zichzelf; een interventie is uitsluitend zinvol als zij werkt.

“Helpt dit deze specifieke persoon, in deze concrete context, richting wat hij of zij werkelijk belangrijk vindt?”

De kernvraag van het functioneel contextualisme binnen ACT

Functie boven herkomst

Of een oefening afkomstig is uit de hypnotherapie, systemische familietherapie of boeddhistische meditatie is secundair. Het integreren van technieken is principieel in plaats van eclectisch wanneer de functie leidend is.

Geen willekeurige gereedschapskist, maar procesgerichte precisie.

Intuïtie als snelle functieanalyse

Wanneer een ervaren therapeut plots van cognitieve herstructurering naar een lichaamsgerichte of imaginaire vraag stapt, is dat geen grilligheid. Het is een razendsnelle, impliciete lezing van vastzittende vermijding.

Het model transformeert buikgevoel naar navolgbare procesdiagnostiek.

De diagnostische omslag in de sessie

Vraag jezelf niet af: *“Mag ik hier zomaar een IFS-opstelling of IEMT-oogbeweging inzetten?”* Stel veeleer de procesvraag: *“Welk ACT-proces zit op dit moment muurvast, en welke ingang brengt hier direct beweging in?”*

Taal maakt lijden groter, en ook kleiner

Volgens Relational Frame Theory (RFT) vergroten verbale relaties onze pijn, maar via diezelfde taalstructuren openen we psychologische flexibiliteit.

Hoe taal pijn transformeert tot lijden

Mensen leggen willekeurige verbanden tussen herinneringen, zelfbeschrijvingen en dreigingen. Door *arbitrarily applicable relational responding* krijgt een enkel woord, zoals 'afwijzing', de volledige fysiologische en emotionele lading van een traumatisch voorval.

Gelukkig kunnen we diezelfde symbolische vermogens benutten. Elke ingang hanteert een eigen linguïstische hefboom om de psychologische functie van taal te transformeren:

IFS: Verandert het relationele kader van identiteit naar perspectief. *"Ik ben doodsbang"* wordt *"Een deel van mij voelt intense angst."*

IEMT: Ontkoppelt de automatische fysiologische herbeleving en neutraliseert rigide 'zo-ben-ik-nu-eenmaal' kaders.

OGW: Creëert doelgericht nieuwe verbale kaders rondom competentie, uitzonderingen en waardencongruent handelen.



Van verstrikkende verbale knopen naar relationele ruimte.

Laag 2: welke ingang past wanneer

Geen concurrentie tussen stromingen, maar een differentiatie op basis van het klinische knelpunt in de sessie.

Ingang	Werkt via	Opent ACT-proces	Inzetten wanneer
IFS	Relatie met delen	Defusie, zelf-als-context, acceptatie	Iemand valt samen met een innerlijke stem of reactie
IEMT	Emotionele lading en identiteit	Acceptatie, losser zelf-als-inhoud	Een herinnering of zelfbeeld blijft heftig geladen
OGW	Wat al werkt	Waarden, toegewijde actie	Er is ruimte, maar richting of beweging ontbreekt

Vergelijkend overzicht: methodische hefboomen gekoppeld aan de ACT-hexaflex processen.

IFS hefboom

Perspectiefwisseling

Delen

Van veroordelen naar nieuwsgierig ontmoeten

IEMT hefboom

Fysiologische ontlading

Lading

Herinnering verliest haar automatische greep

OGW hefboom

Gedragsactivatie

Actie

Concrete stap voorwaarts in de leefwereld

IFS: delen ontmoeten

Internal Family Systems biedt een fijnzinnige relationele taal om zachte defusie en zelf-als-context tastbaar te maken.

Het observerende zelf ontmoet beschermers

Wanneer we spreken over 'een deel dat perfectionistisch is', ontstaat er onmiddellijk gezonde distantie zonder dat de ervaring wordt weggeduwd. Het IFS-concept van het 'Zelf' (gekenmerkt door kalmte, nieuwsgierigheid en mededogen) valt functioneel samen met het observerende zelf binnen ACT.

Bovendien dragen beschermende delen stevast een **positieve intentie**. Door te onderzoeken wat zo'n deel krampachtig tracht te voorkomen, stuiten we rechtstreeks op kwetsbare persoonlijke waarden.

WAT JE KUNT ZEGGEN IN DE SESSIE

"Als je even stilstaat bij die strenge criticus... kun je zien hoe hard dat deel werkt om te voorkomen dat je afgewezen wordt? Hoe voelt het om daar met enige nieuwsgierigheid naar te kijken?"

Valkuil: Eindeloos analyseren en praten óver delen kan zelf een intellectuele vorm van ervaringsvermijding worden. Houd het voelbaar in het hier-en-nu.



Ruimte tussen waarnemer en innerlijke stem: compassievolle defusie.

IEMT: lading ontkoppelen

Integral Eye Movement Therapy werkt direct op de fysiologische imprint van herinneringen en rigide identiteitsconstructies.

Doelgericht ontladen

Sommige herinneringen triggeren zo'n overweldigende somatische reactie dat cognitieve defusie of acceptatieoefeningen stranden in herhaalde overspoeling.

IEMT gebruikt specifieke oogbewegingspatronen om de emotionele lading van nare herinneringen los te koppelen van het autobiografische geheugen. De gebeurtenis blijft herinnerd, maar verliest haar acute alarmfunctie.

Acceptatie wordt realistisch zodra de fysiologische lading draaglijk is.

Identiteitsimprints losmaken

IEMT pakt uitspraken aan als *"Ik ben nu eenmaal een mislukking"* of *"Ik ben altijd de pineut"*. Dit zijn geen losse gedachten, maar diep ingesleten *zelf-als-inhoud* constructen.

Door de imprint te bevragen en te ontkoppelen, ontstaat ruimte voor het zelf-als-context: de cliënt ervaart zichzelf opnieuw als de veilige plek waarin gevoelens komen en gaan.

Neutraliseert de starre verhalen van het conceptuele zelf.

WAT JE KUNT ZEGGEN IN DE SESSIE

"Als je terugdenkt aan dat moment van afwijzing, merk op hoe je keel samentrekt. Terwijl je ogen mijn vingers volgen, sta jezelf toe te ontdekken wat er met die fysieke druk gebeurt als het verhaal even mag rusten."

Kritische toets: Het doel is nooit 'een rotgevoel wegpoetsen'. Als oogbewegingen worden ingezet om emoties te elimineren, voeden we heimelijk de controle-agenda.

Oplossingsgericht werken: bouwen op wat werkt

Wanneer innerlijke rust en defusie zijn hersteld, biedt oplossingsgericht werken de snelste brug naar concrete, toegewijde actie.

De wondervraag als waardenverkenner

De klassieke wondervraag ontwaakt het waardenkompas. Vraag dóór tot het antwoord niet langer afwezigheid van klachten beschrijft, maar tastbaar gedrag:

“Stel dat het wonder gebeurt: wat doe je dan om negen uur 's ochtends anders? Hoe ziet je partner of collega dat aan je?”

Vertaalt abstracte verlangens naar zintuiglijk observeerbaar handelen.

Uitzonderingen als bewijs van de Zelf-modus

Vragen naar momenten waarop het probleem er even níet of minder was, bewijzen dat psychologische flexibiliteit al operationeel is in het leven van de cliënt.

Schaalvragen (“Wat bracht je van een 3 naar een 4?”) bakenen vervolgens de allerkleinste haalbare waardenstap af.

Bouwt voort op reeds aanwezige veerkracht en zelfeffectiviteit.

DE ESSENTIËLE TOETSVRAAG VOOR DUURZAAM RESULTAAT

“Werkte het destijds omdat de angst er toevallig niet was, óf omdat je ondanks de spanning toch deed wat belangrijk voor je was?”

Alleen de tweede variant representeert duurzame psychologische flexibiliteit en werkelijke bereidheid.

Laag 3: van beschermende modus naar Zelf-modus

Het verschil tussen kramp en veerkracht is een fundamentele toestand: van waaruit handelt de cliënt op dit specifieke moment?

	Beschermende modus	Zelf-modus
Kern	Fusie, vermijding, controle	Open, bewust, betrokken
Aandacht	Vernauwd, op dreiging	Breed, op het moment
Taal	<i>Ik moet, ik ben altijd, het gaat nooit</i>	<i>Ik merk, een deel van mij, ik kies</i>
Relatie tot gevoel	Wegduwen of erin opgaan	Ruimte maken, nieuwsgierig
Lichaam	Gespannen, versnelde of bevroren reactie	Meer rust, ademruimte
Waarden	Versmald tot veiligheid of controle	Breed zichtbaar

Overzicht: diagnostische kenmerken van de twee basale handelingsmodi.

De beschermende modus is niet de vijand

We proberen de beschermende modus niet te elimineren; zij heeft de cliënt vaak door moeilijke tijden geloodst. Het doel is haar tijdig herkennen, waarderen en ontwapenen, zodat er weer keuzevrijheid ontstaat.



Drie vragen die de volgende stap kiezen

Een compact klinisch besliskompas voor tijdens de sessie, supervisie en intervisiebijeenkomsten.

01 In welke modus zit deze persoon nu?

02 Waar ben je bang voor als je dit gedrag (van de beschermer) niet doet?

03 Welke ingang opent de volgende stap het best?

De ingangen wisselen binnen één sessie: vastzitten in fusie of zelfbeeld: IFS. Emotionele lading: IEMT. Ruimte zonder beweging: OGW. Binnen één sessie wisselen ze, en dat is de bedoeling.

Laag 4: waarden als horizon

Waarden zijn geen eindbestemmingen die je afvinkt, maar een horizon die overal zichtbaar blijft en richting geeft aan elke stap.

Vier functies van de waardenhorizon

Waarden vervullen vier therapeutische functies:

01 1. Richtingwijzer

Geeft koers wanneer emoties stormen.

02 2. Zinverlener aan ongemak

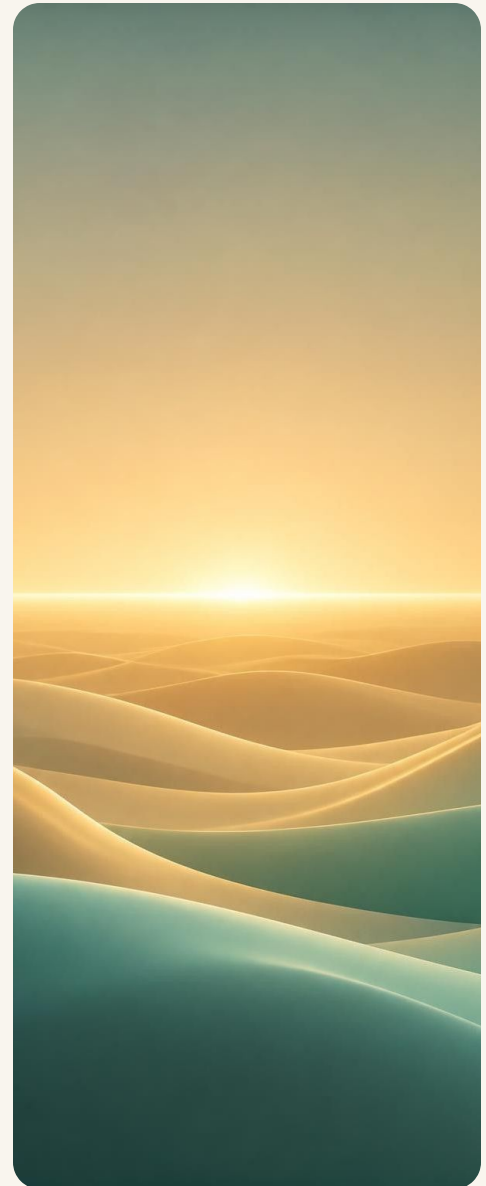
Maakt pijn dragelijk als duidelijk is waarvoor.

03 3. Brug naar beschermers

Elke beschermende reactie dient een waarde.

04 4. Klinische toetssteen

Brengt dit de cliënt dichterbij wat ertoe doet?



De horizon: altijd zichtbaar, nooit afgevinkt, altijd koersbepalend.

Het perspectiefverschil tussen modi

Beschermende modus: *"Zorg dat niemand me afwijst."* Zelf-modus: *"Ik wil oprechte verbinding aangaan."*

Hoe elke ingang de horizon raakt

IFS & DE HORIZON

Intenties en waarden

Positieve intenties van beschermers onthullen waarden. Zelf-kwaliteiten zijn waarden in actie.

IEMT & DE HORIZON

Ruimte voor waarden

Identiteitsuitspraken ("ik ben waardeloos") loslaten geeft waarden ("verbinding") weer ruimte.

OGW & DE HORIZON

Waardenbeeld in gedrag

Maakt de horizon concreet als waardenbeeld met gedrag erin.

Valkuil: waarden die regels worden

Van "zorg is belangrijk" naar "ik moet een goede moeder zijn".

Doelen zijn tussenstappen, geen waarde.

Casus Anna: het model in zes stappen

Anna (34) vermijdt sociale situaties na een pijnlijke afwijzing op haar werk en concludeert: *"Ik ben gewoon iemand die niemand leuk vindt."*

01 1. Beschermendeodus herkennen

Fusie met het zelfverhaal *"Ik ben niet leuk"*.

02 2. IFS: wat wil dat deel voorkomen?

Het deel houdt Anna weg van nieuwe afwijzing.

03 3. IEMT: lading ontkoppelen

Oogbewegingen op de herinnering; borstdruk van 8 naar 2.

04 4. Horizon verhelderen

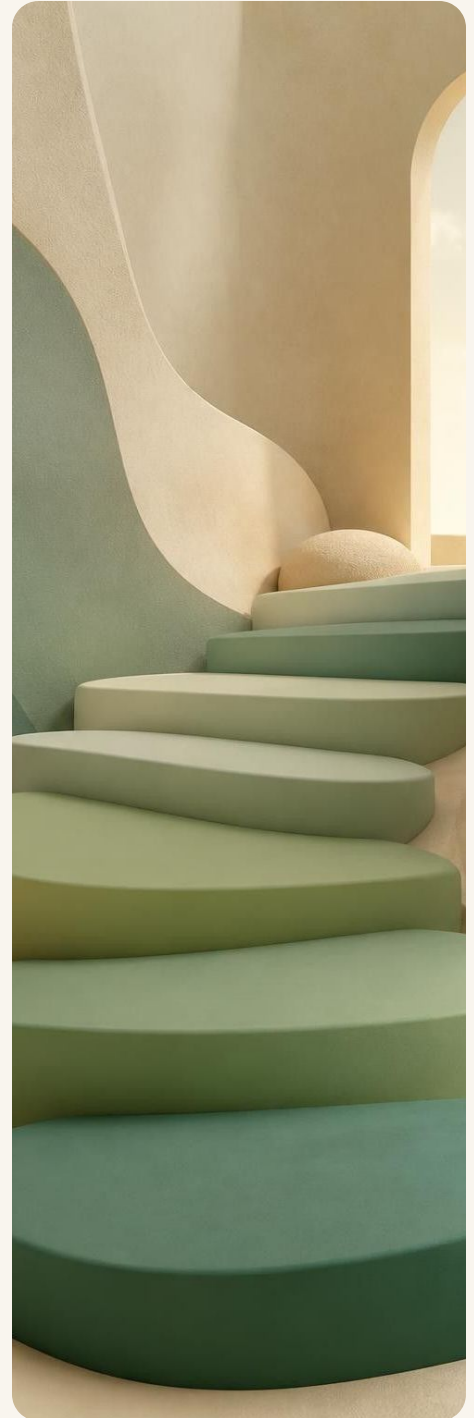
Onder de angst ligt verbinding en collegialiteit.

05 5. OGW: uitzondering & schaalstap

Thee met één collega; morgen meelopen naar lunch.

06 6. Toetsen aan het fundament

De angst bepaalt haar keuzes niet langer.



Van fusie naar waardenactie.

Praktische ankers en afsluiting

Handvatten voor verslaglegging, supervisie en de dagelijkse integratieve behandelpraktijk.



Procesgerichte verslaglegging

Benoem in verslaglegging per interventie welk ACT-proces je wilde openen.



Supervisie & intervisie

Gebruik de beslisvragen in supervisie of intervisie.



De continue controlettoets

Toets elke techniek op de controle-agenda: ruimte maken, of gevoel wegekrijgen?



Intuïtie als instrument

Eén fundament, één kompas, één horizon en meerdere ingangen; intuïtie blijft het instrument.