



Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker



Tijd van Leven

Een nieuwe groep gebaseerd op ACT

Presentatie voor het NVPO online congres 21 september 2020

Prof. Dr. Marije van der Lee, Gz-psycholoog & Hoofd wetenschappelijk onderzoek HDI

Drs. Martijn van de Kerkhof, Gz-psycholoog Bilthoven

Doorlevers door medische ontwikkelingen

- Immunotherapie en doelgerichte therapie leiden tot onverwacht meer **Tijd van Leven**
- Veerkracht wordt voortdurend op de proef gesteld
- Hoe aanpassen aan leven waarin de dood continu op de achtergrond aanwezig is?
- Weinig toekomst planning mogelijk. Daarom **ACT**



Tijd van leven een groep gebaseerd op ACT

Iedereen haalt opgelucht adem: “het gaat weer goed”... maar zo simpel ligt het voor mij niet...

Hoe ga ik om met de onzekerheid?

Hoe lang zal deze behandeling helpen?

Hoe ver vooruit durf ik te plannen?

Hebben we het over maanden of over jaren?

hoe pak ik de draad van mijn leven weer op?

Of wil ik mijn kostbare tijd anders besteden?

Wat vertel ik mijn kinderen?

Ga ik mijn werk weer oppakken?

Zitten mijn partner en ik nog op dezelfde lijn?

Hoe ga ik met mijn sociale omgeving om?



Hetzelfde schuitje en toch je eigen koers
Waarden als kompas



Definitie **Waarden**

- Diepgewortelde verlangens hoe jij wilt omgaan met:
 - de wereld
 - andere mensen
 - jezelf
- Betrekking op de manier waarop:
 - je in het leven wil staan
 - hoe je je wil gedragen
 - wat voor iemand je wil zijn
 - welke kwaliteiten je wil ontwikkelen

(juist) ook bij ziekte



Waarden sorteertaak – ervaren en zelf aan de slag

- Opdelen in groepjes
- Per groepje 1 setje waardenkaartjes
- Neem allemaal pen en papier
- Maak voor jezelf 2 kolommen en kies je eigen waarden (top 10)

Zeer belangrijk	Belangrijk	Niet belangrijk
1.		
2.		
3.		
etc.		

Voor materiaal en filmpjes ACT, zie websites:

<https://www.actinactie.nl/attachments/File/Waardensorteer-taak.pdf>

<https://act-guide.com/> @Gijs Jansen

Bootjes als symbool voor **waarden** in de groep



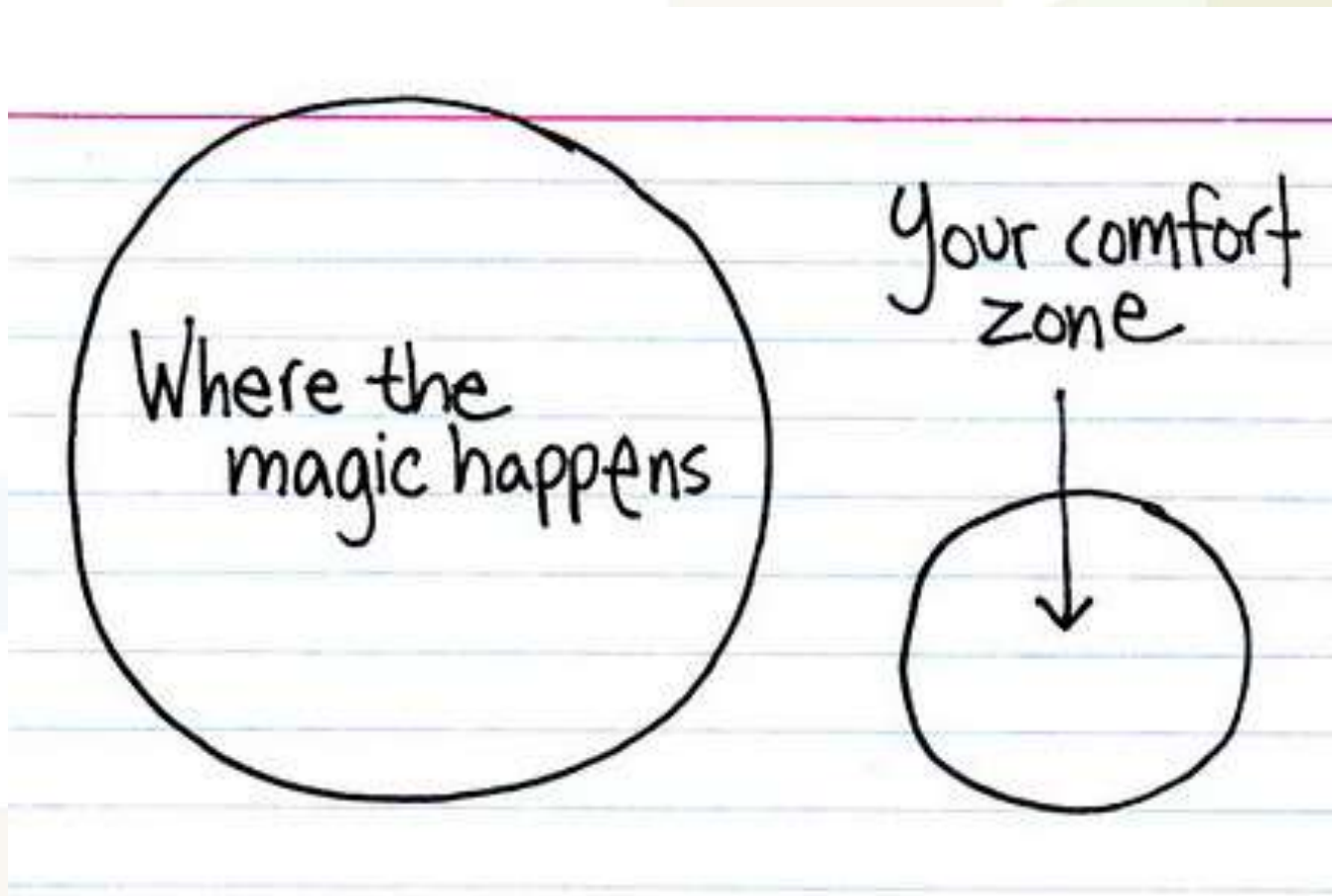
Je waarden helder, en dan?

Toegewijde actie met hindernissen...



Intentie, waarden en toegewijd handelen

Therapie = ook moeilijke stappen zetten
buiten je comfort om je eigen vermijding aan te gaan





“

Je hoeft niet de hele trap te
zien om de eerste tree te nemen!



Thema's alle bijeenkomsten

1. Kennismaken en uitleg over ACT en Tijd van Leven
2. Waarden- hoe je stappen kunt zetten richting wat voor jou betekenisvol is
3. Aandacht en voelen- Toestaan van angst en ontwikkelen veerkracht
4. Acceptatie–Loslaten van oude zelfbeeld en aanvaarden – positief zelfbeeld
5. Ruimte maken in je hoofd, (zelf als context en ook onderdelen van defusie)
6. Sociale omgeving: welke mensen zijn er (niet)
7. Toegewijd handelen en ontwikkelen veerkracht
8. Hoe ga ik verder? Investeren in je waarden

Er zijn maar twee dagen in het jaar
waarop men helemaal niets kan doen.
De ene is gisteren, en de andere
is morgen. Dit betekent dat
vandaag de juiste dag is
om lief te hebben, te
geloven, en in de
eerste plaats te leven.



- Daila Lama -

Dagenplaatjes



waarden

eigen koers in jouw leven

bij ziekte

Maar eigenlijk voor ons allemaal!

Vragen?



Feedback?

Email voor contact of vragen:

mvandekerkhof@hdi.nl

mvanderlee@hdi.nl

Website en aanmeldingen:

www.hdi.nl