

Mentale vooruitgang voor sporters

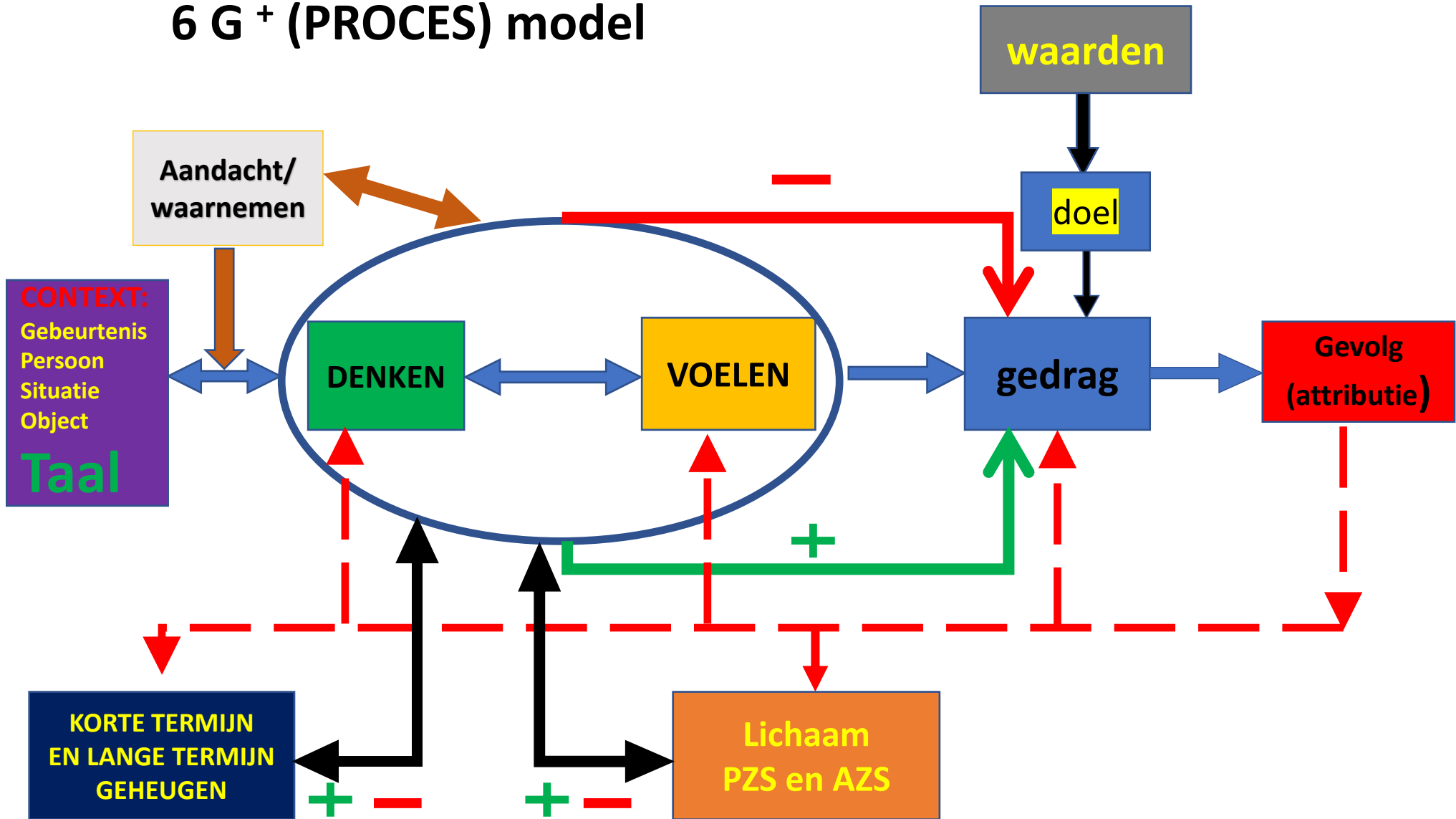
gecombineerde inzet van

ACT en Sportpsychologie

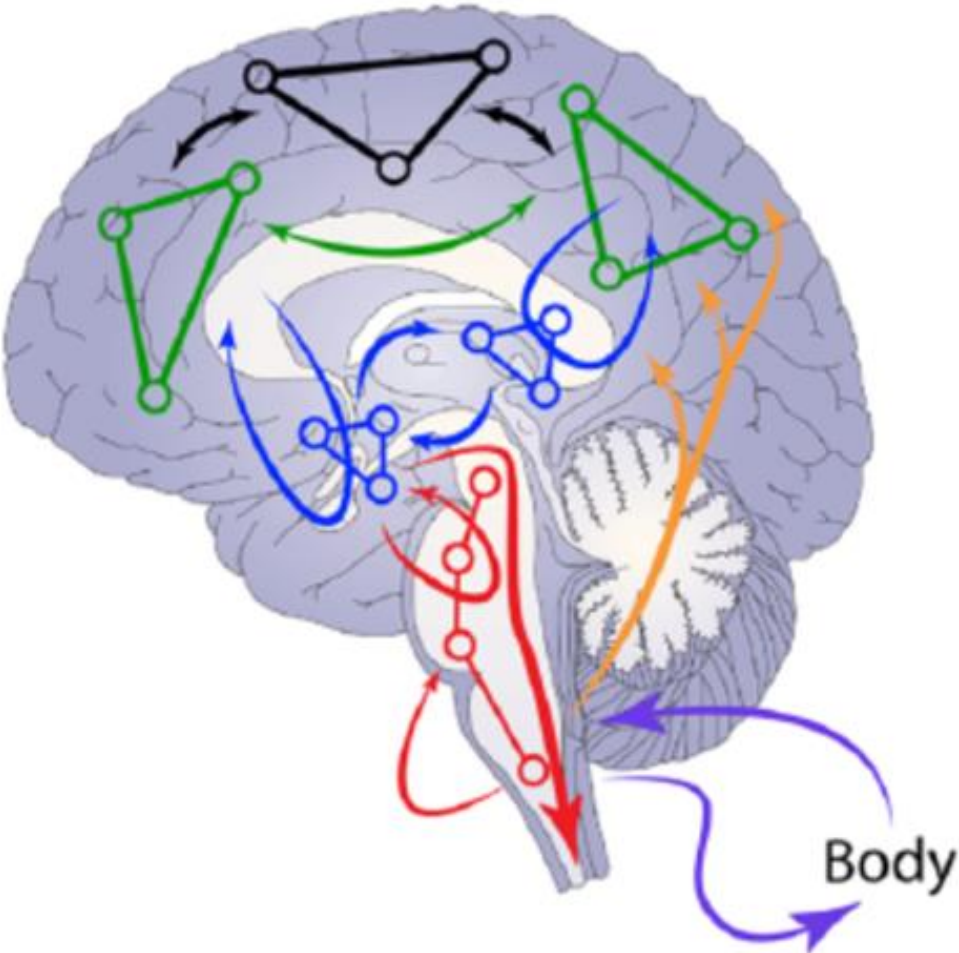
NLsportpsycholoog

27 februari 2021

6 G + (PROCES) model



Hersenen netwerken



Uitgangspunten ACT (1)



- Functioneel contextualisme (gedragsanalyse)
- Handelt vooral over cognitie en emotie
- Klachten door: cognitieve fusie
(netwerk talige relaties i.p.v. directe ervaring)

het denken heeft zich verenigt met directe ervaring waardoor gedachten als echt worden ervaren >> **experiënte**
vermijding

Uitgangspunten ACT (2)



experiëntele vermijding:

- bepaalde interne ervaringen, zoals emoties, gedachten en lichamelijke sensaties worden vermeden, alsook confrontatie met onze identiteit
>>> psychische klachten
- staat vervolgens een leven volgens persoonlijke waarden in de weg

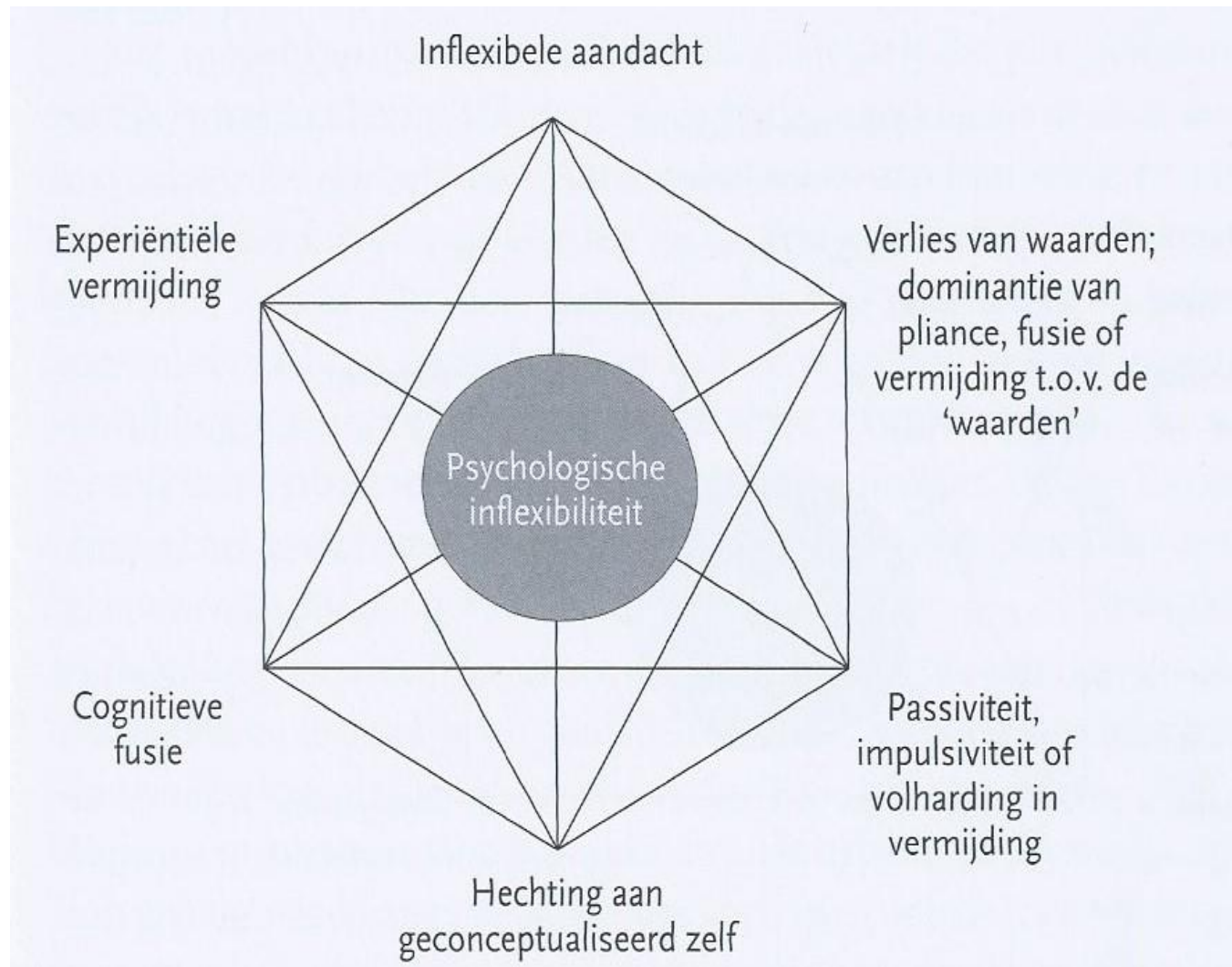
Uitgangspunten ACT (3)



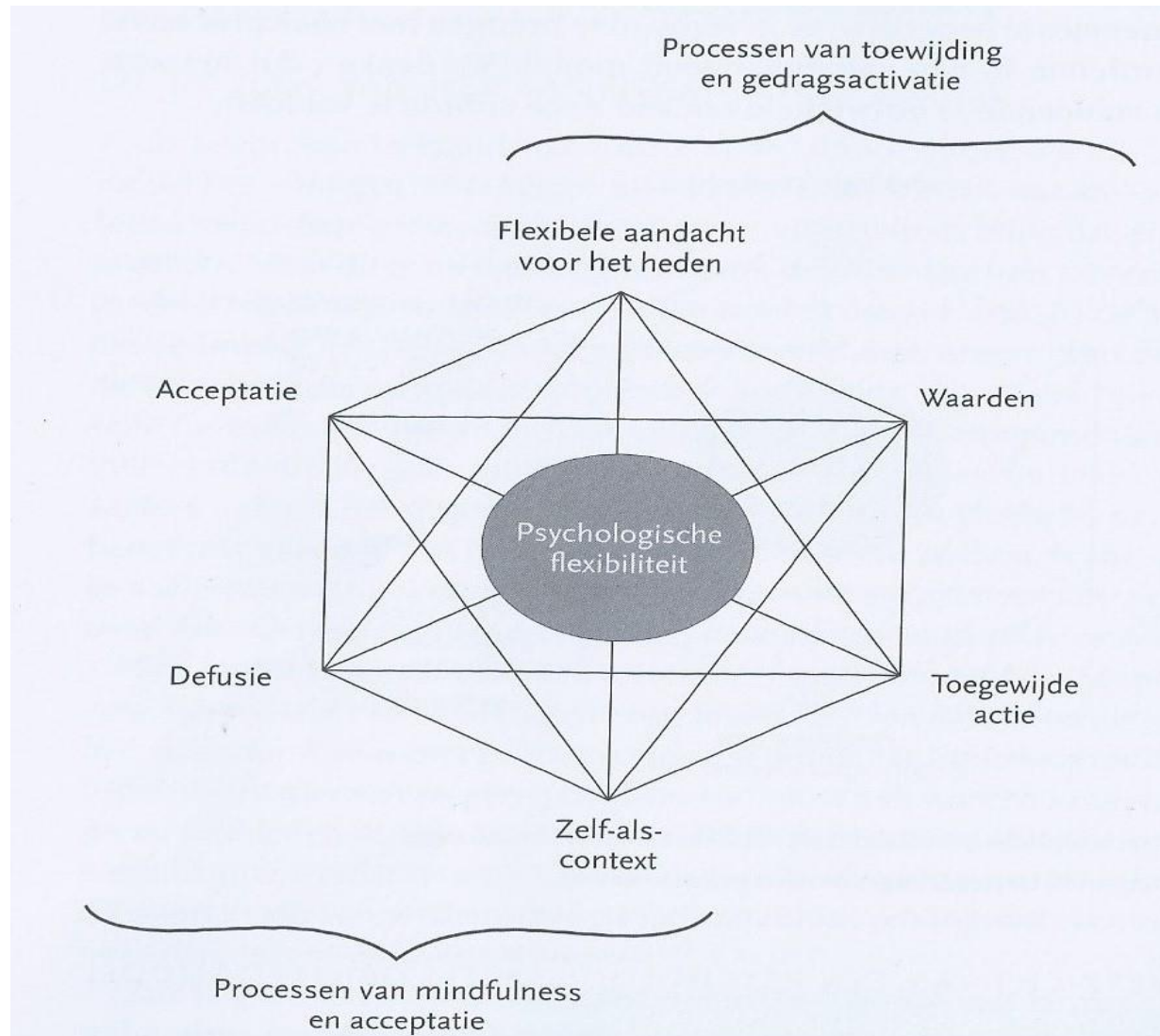
Therapie:

- acceptatie van vervelende persoonlijke ervaring, zonder de aard of frequentie van die ervaringen te willen veranderen
- Gevecht staken en komen tot acceptatie van onvermijdelijke interne (pijn, verdriet, angst) en externe gebeurtenissen >> leidt tot meer op waarden gebaseerd leven

ACT: blockade voor psychologische flexibiliteit



Streven naar psychologische flexibiliteit (hexaflex)



ACT versus sportpsychologie



ACT	Sportpsychologie
Acceptatie en bereidheid	--
Defusie	Gedachten training
Flexibele aandacht (mindfulness)	Aandacht en concentratie
Het Zelf >> (COMPASSIE)	NAUWELIJKS EGO VERSUS TAAK GERICHT (test)
Waarden	--
Toegewijde actie	Doelen stellen
--	Ontspanning
--	Verbeelding

Intake en diagnostiek

Intake: Wat wil je?



- Wat wil je graag bereiken met de sessies? (INZOEMEN OP WAARDEN?)
- Wat heb je al gedaan om dat doel te bereiken?
- Wat is het gewenste resultaat?

Diagnostiek



- Contextuele probleem analyse
(interne en externe context)
- Functie analyse
(triggers en factoren die probleem in stand houden)
Basis: operante leertheorie: stimulus >> respons
>> consequentie
- Functionele testdiagnostiek (Fit 60)

Intake: Testen: FIT- 60



Subschaal Toegewijd Handelen

Vraag	4	5	7	11	12	13	40	47	48	59	Totaal
Org. Score	6	6	0	6	6	6	6	6	6	6	
Aang. Score	6	6	6	6	6	6	6	6	6	660.....

Totaalscore FIT:

FIT-Subschaal	Score
- Acceptatie	<u>42</u> / 60
- Defusie	<u>44</u> / 60
- Zelf als context	<u>44</u> / 60
- Hier en Nu	<u>33</u> / 60
- Waarden	<u>60</u> / 60
- Toegewijd Handelen	<u>60</u> / 60
Totaal	<u> </u> / 360



= Flexibiliteits Index Score

Creatieve hopeloosheid en controle

Controle mechanismen: Wat is jouw favoriete vermijdingsstrategie?



- **Vechten** (controle) of
- **Vluchten** (vermijden)
 - voorkomen
 - afleiding zoeken
 - verdoven

Doel: directe ervaring in hier en nu ontlopen

Controle gedrag in de praktijk



- Toepassen strategie om vervelende gevoelens te beheersen
- Hoe pakt het uit op korte termijn?
- Hoe pakt het uit op lange termijn?
- Wat heeft het jou gekost?

Wat heeft het opgeleverd (1)?



Regels



De reden waarom we **controle** proberen uit te oefenen op onze gedachten, emoties en gedrag is:

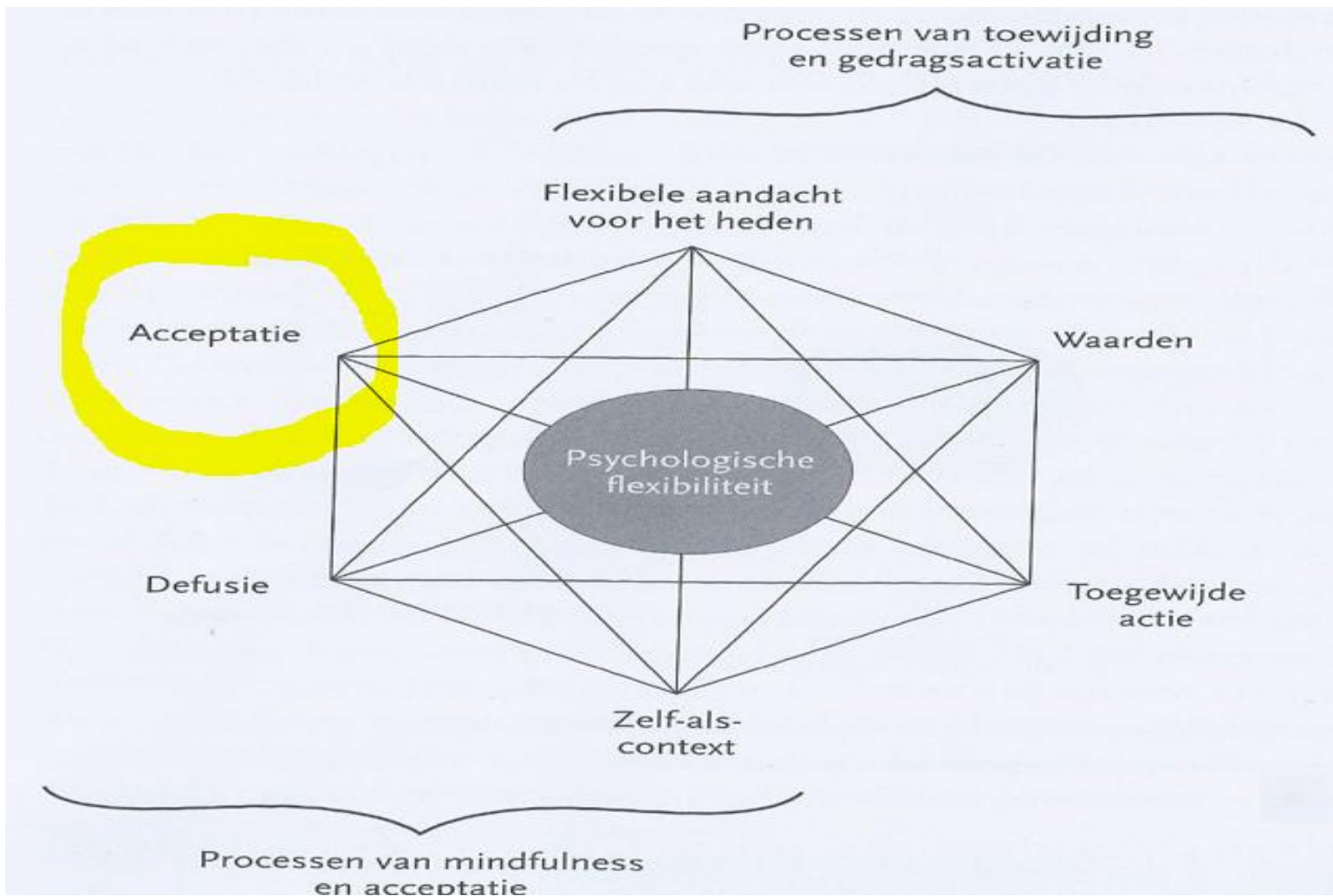
strengere (verbale) regels

Welke regels stel jij jezelf?

Bereidheid: regels doorbreken



- een keer te laat komen op het werk
- te laat of veel te vroeg naar bed gaan
- een ochtend geen koffie drinken
- bewust een fout maken
- een keer een dag niet douchen
- een keer niet voorbereiden van vergadering
-



Regels



overtuiging



regels



verwachting

Onderscheid tussen pijn en lijden



Pijn: wordt veroorzaakt door directe omstandigheden en is **onvermijdelijk**

Lijden: geen directe aanleiding en wordt (mede) veroorzaakt door de taal van je verstand (= verlangen)

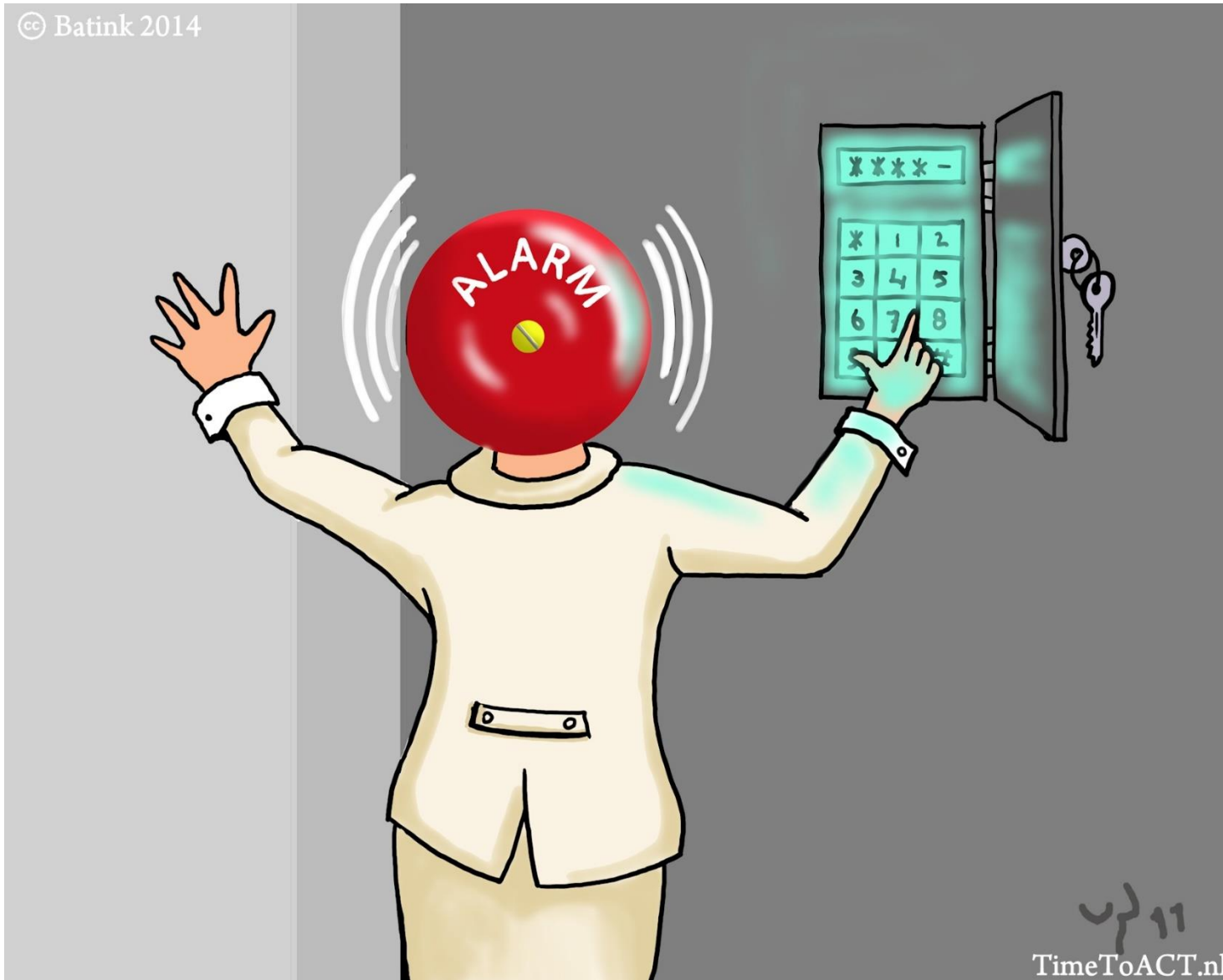
Pijn wordt lijden door:

controleren en vermijden van de pijn

Vermijden: een kast vol gevoelens



Intern alarm (moraal?)



Acceptatie

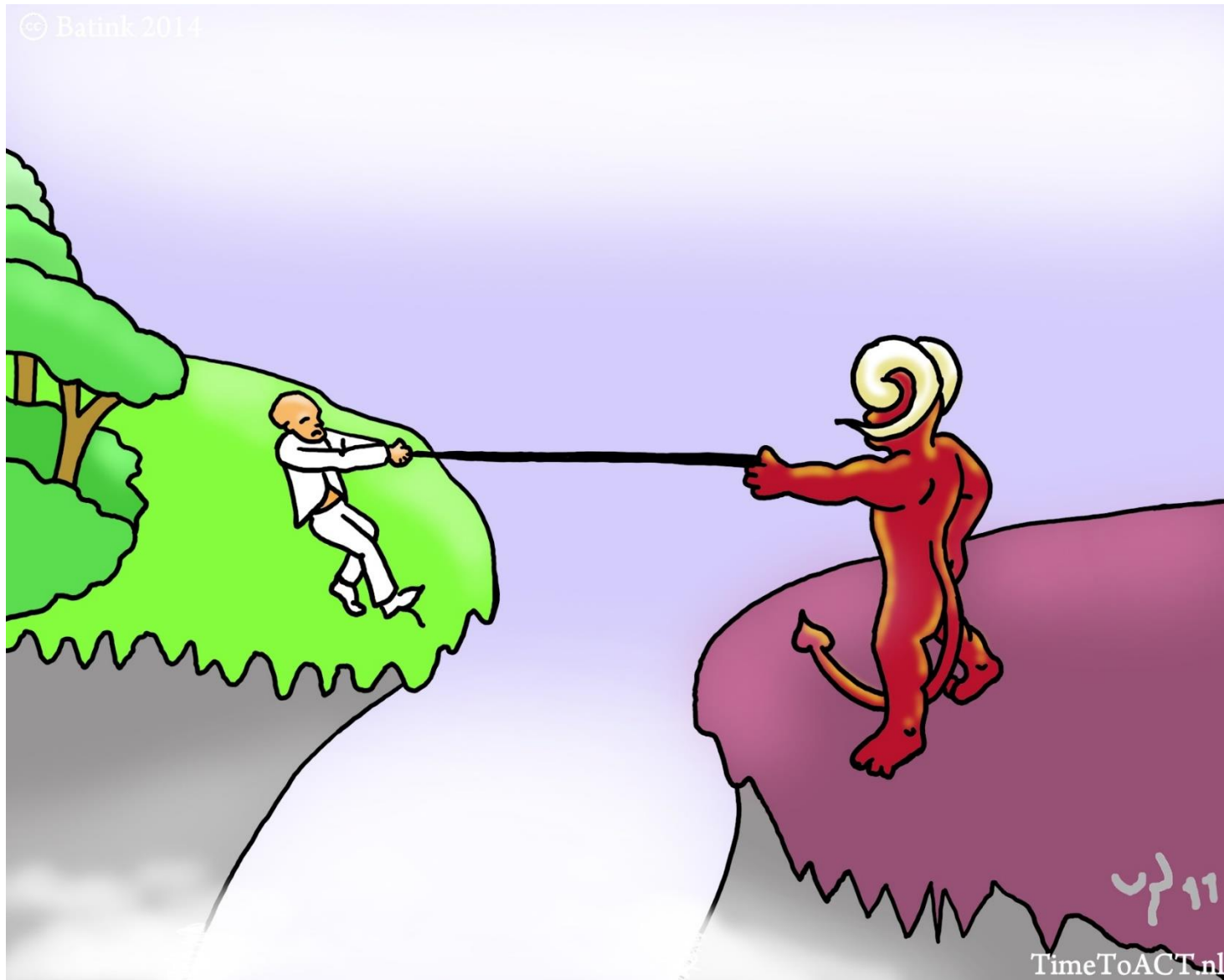


Acceptatie (definitie)



Toelaten en actief uitnodigen van alle gedachten, emoties, lichamelijke sensaties en omstandigheden in jouw leven die je eigenlijk niet wil ervaren of bezitten, **EN** waar je met **jouw gedrag géén invloed** op kunt uitoefenen

Touwtrekken met het monster vechten met de pijn



Acceptatie en bereidheid



De weg naar acceptatie start met:

daden van bereidheid

Bereidheid= de keuze om oefeningen te doen waardoor je in contact komt met wat je altijd **VERMEED (OEFENING)**

Eigenschappen van bereidheid



- Bereidheid (=doen wat je normaliter vermeed) geeft meer ruimte om te voelen wat je voelt, ZONDER dat je je per sé goed hoeft te voelen
- Bereidheid is alles of niets
- doel van bereidheid: niet beter gaan voelen, maar beter leren voelen

Angst gevoelens



Ben jij bereid te
accepteren dat je nooit
van jouw angst afkomt?

Acceptatie versus vermijden



Bereidheid: rare dingen doen (opdracht)



- zout op je tong leggen
- met je handen in bak yoghurt wroeten
- naar rare muziek luisteren
- twee verschillende sokken dragen
- een boom aaien
- met omweg naar je werk rijden
-

Processen van toewijding
en gedragsactivatie

Flexibele aandacht
voor het heden

Acceptatie

Waarden

Psychologische
flexibiliteit

Defusie

Toegewijde
actie

Zelf-als-
context

Processen van mindfulness
en acceptatie



Wat is zijn gedachten?



- Elektrische signalen die door ons hoofd gaan
- Niet te sturen, niet te herkennen en niet te definiëren
- En toch laten we ons LIJDEN door gedachten!

ACT Wat is fusie?



- **Echte ervaring** (= gevolgen) wordt gekoppeld aan **gedachten en emoties**
- Vervolgens gaan de gedachten over de 'verbeelde' situatie **dezelfde** **emoties** opwekken als tijdens de **echte ervaring**

Wat is defusie?



- de vaardigheid die jouw leert **afstand te nemen** van jouw denken
- hierdoor krijg je ruimte om zelf te bepalen of je hier wat mee doet, of dat je de gedachten aan jou voorbij laat gaan

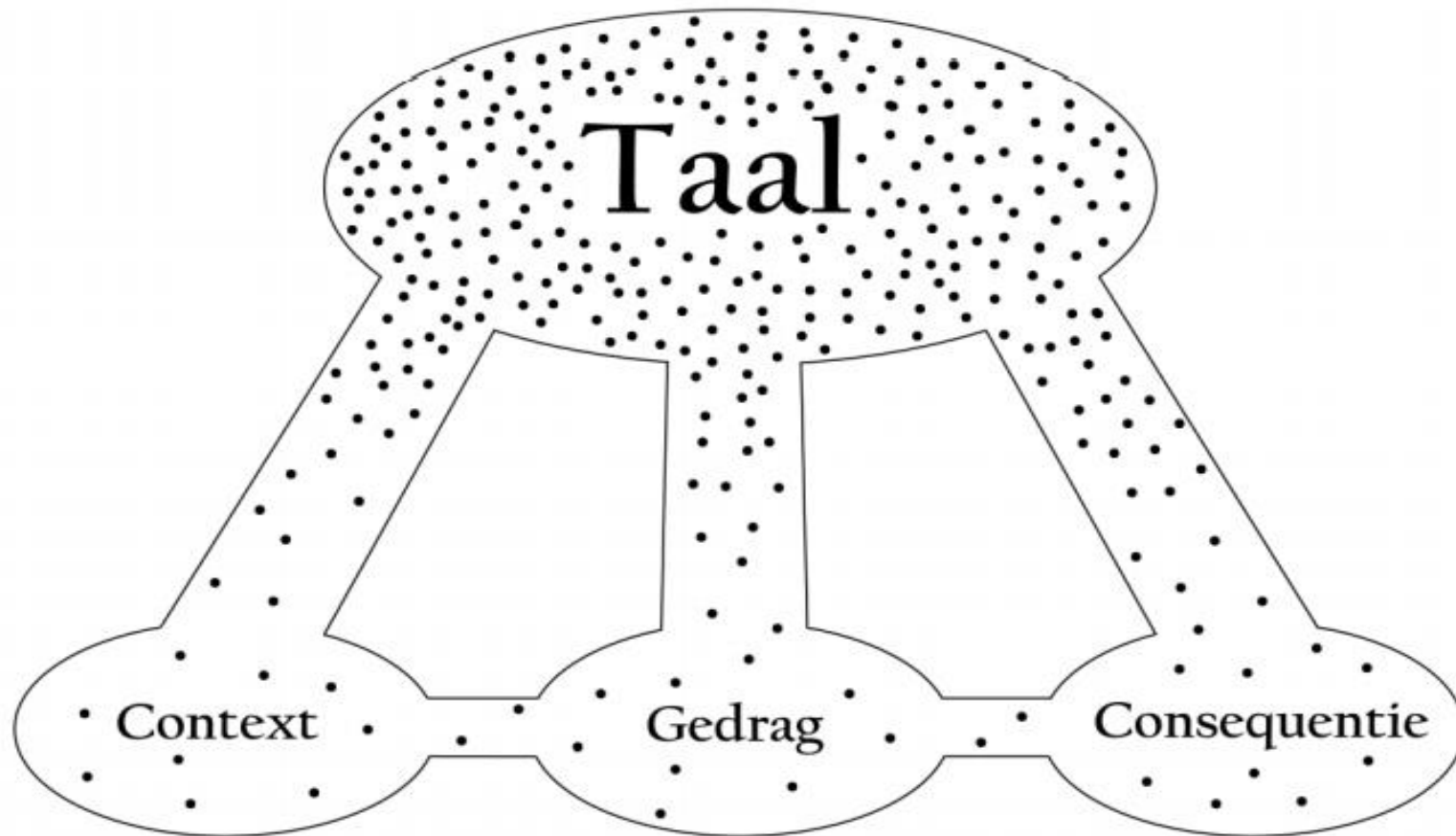
Taal en gedachten (1)



Taal:

Alles wat je in woorden zegt,
denkt, voelt en ervaart

Relational Frame Theorie (RTF)



RTF: Relatie taal en gedachten

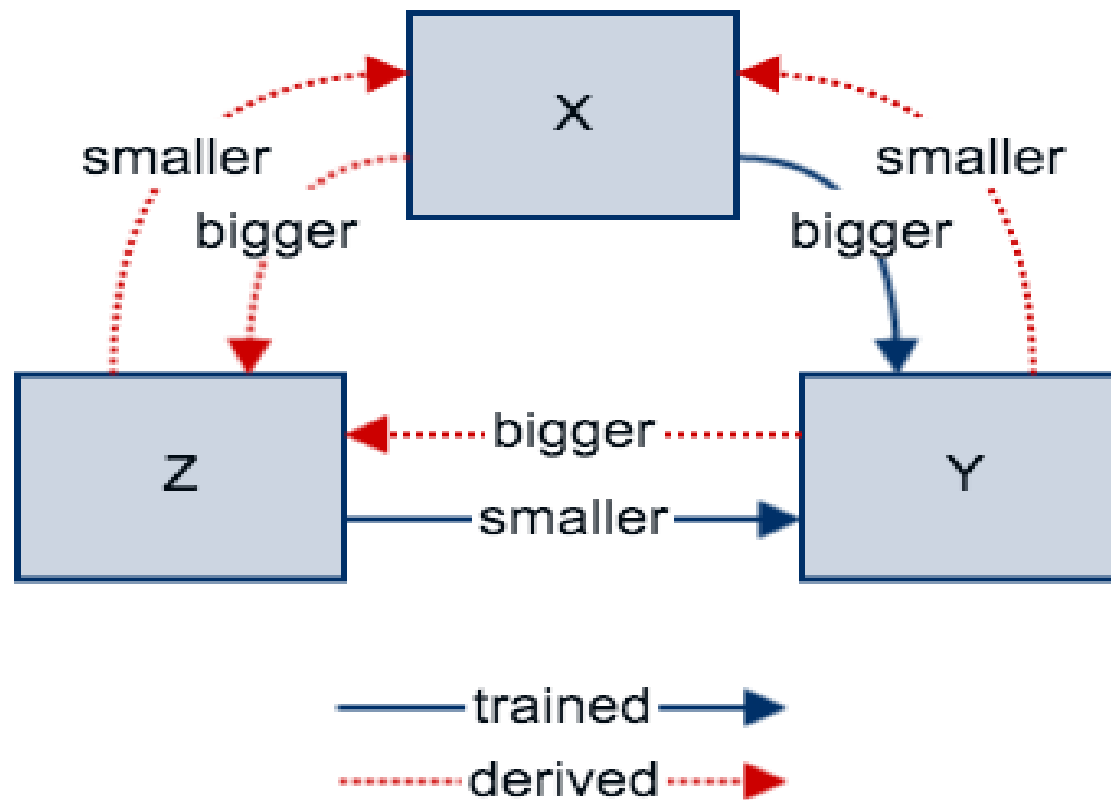


Taal heeft invloed op gedachten door:

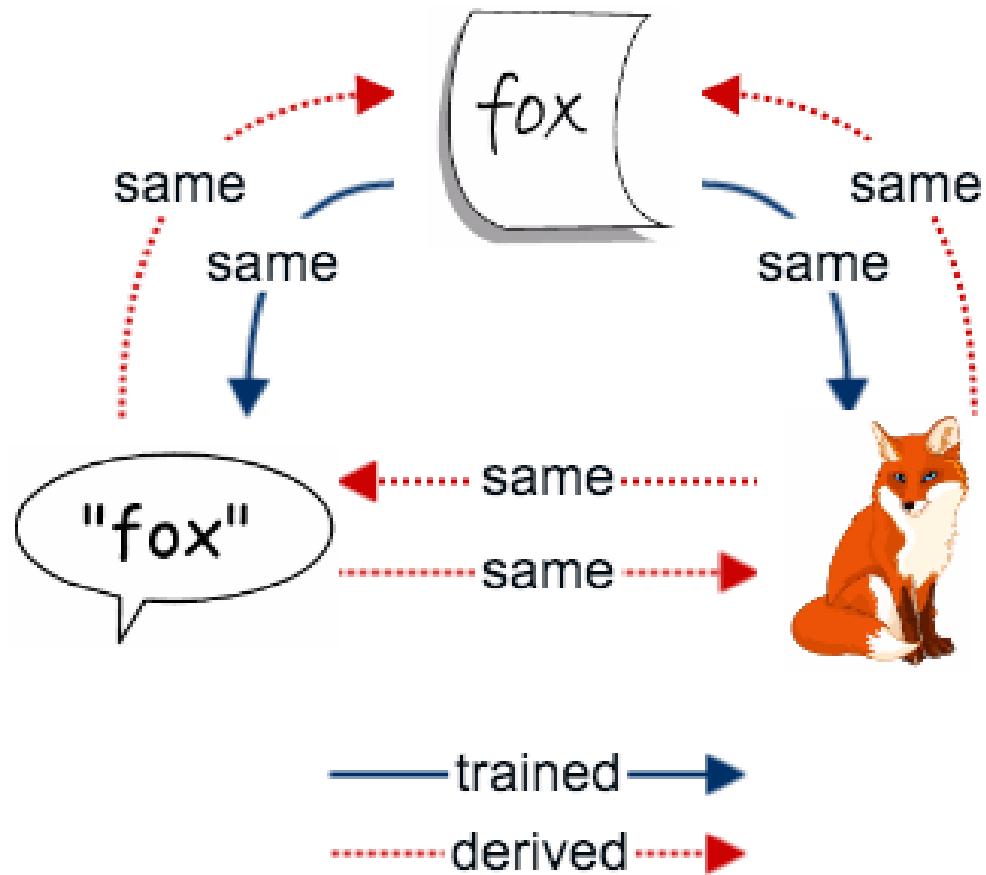
1. Associatie

2. Afgeleide relaties (RFT)

Afgeleide stimulus relatie



Afgeleide stimulus relatie

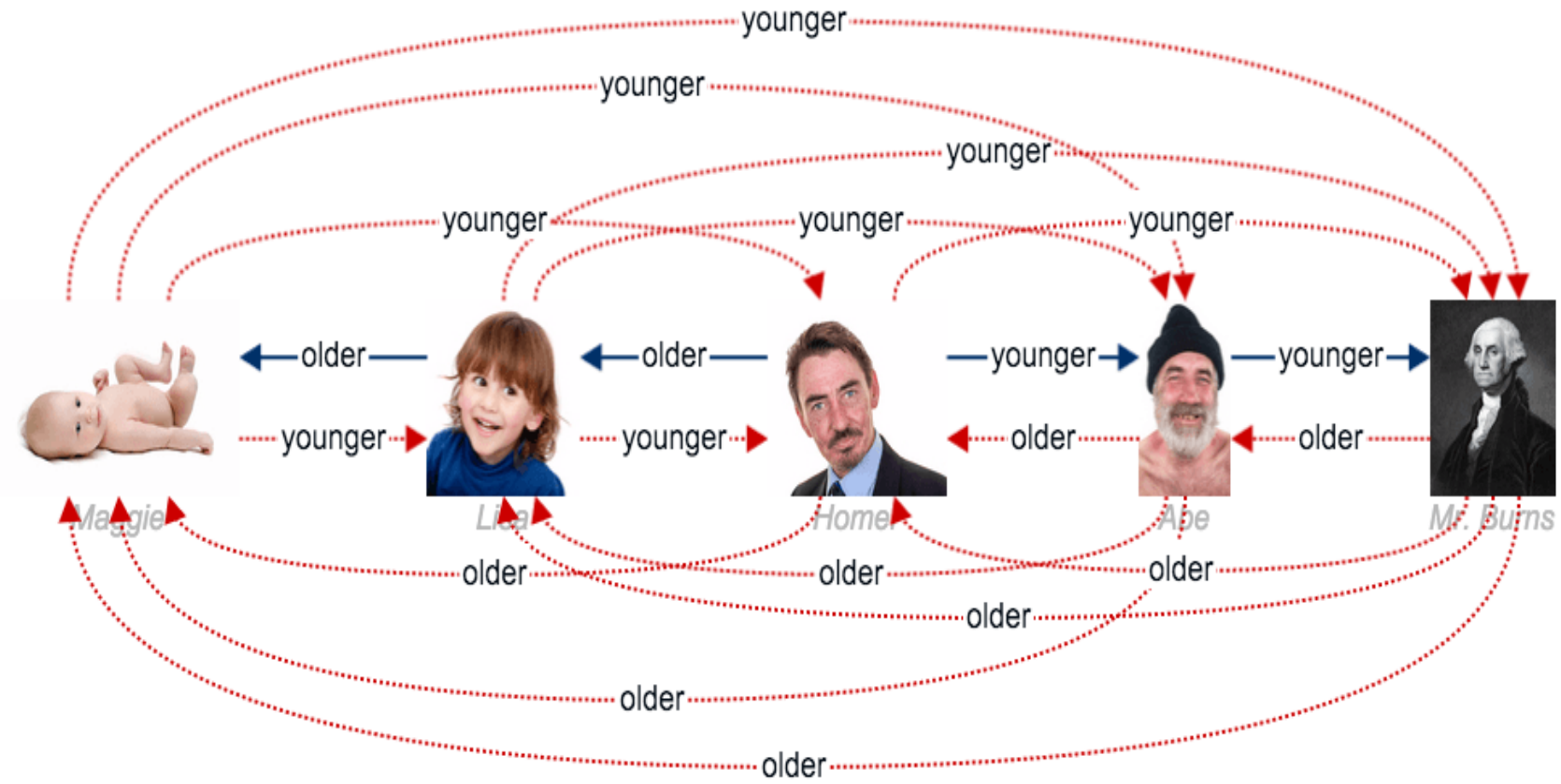


Afgeleide stimulus relatie (1)

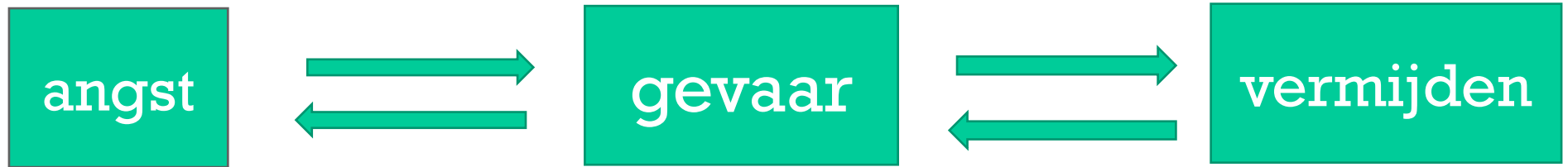




Afgeleide stimulus relatie (2)



De donkere kant van taal



Fusie oefeningen



- registratie van jouw gedachten
- kijken naar jouw gedachten
- koe in de wei

Hoe werkt defusie?



Transformatie van stimulusfunctie
= de functie van de gedachte op een
indirecte wijze manipuleren

Voorbeeld:
speeksel



Defusie: oefeningen (1)



- **in jouw hoofd uit jouw hoofd**

Negatieve overtuiging binnen andere context

- **melk, melk, melk**

- **geef jouw verstand een naam**

- **gedachten horen praten**

Defusie: oefeningen (2)



- loskomen van jouw verstand

Onderscheid tussen bewustzijn en verstand: geef je verstand een naam

- doe het tegenovergestelde van wat je verstand beweerd
- fysiek laten gaan: hand omdraaien
- stel dat je 's morgens wakker wordt

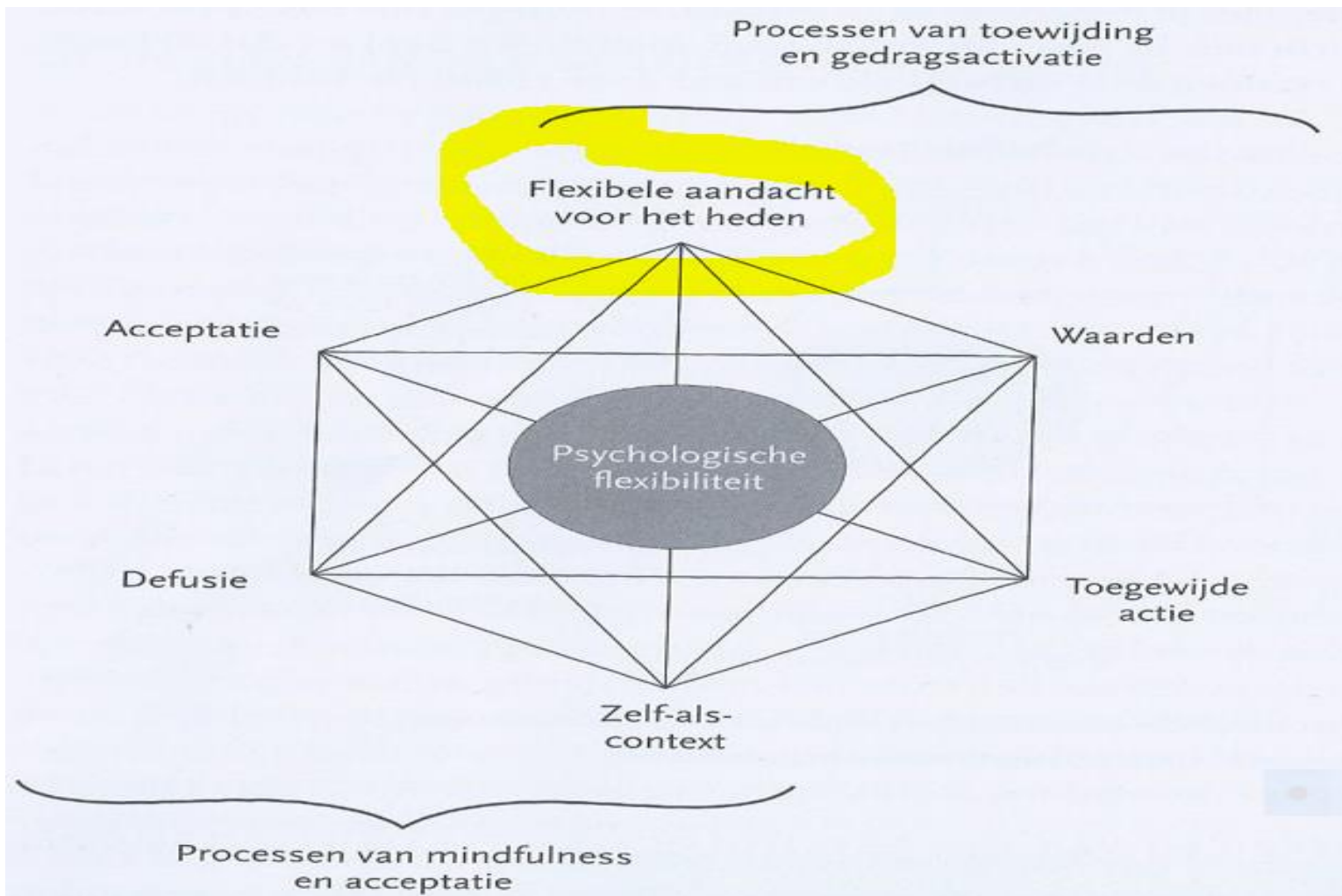
Gedachten als passagiers



Lessen uit de bus metafoor



- Het sturen van de bus is iets anders als de gedachten (en gevoelens) aanwezig in de bus
- Passagiers kunnen jouw persoonlijk vastgestelde route beïnvloeden
- Vervelende passagiers verwijderen is niet succesvol
- De passagiers oefenen subtiele invloed uit: dus alert zijn op jouw passagiers is belangrijk



Mindfulness (kenmerken)



1. Aandacht in het **hier en nu**



2. **Niet oordelende acceptatie** van
gedachten en emoties



Controle over uitvoeren taak
(bv emotie regulatie)

Verskil tussen mindfulness en ACT

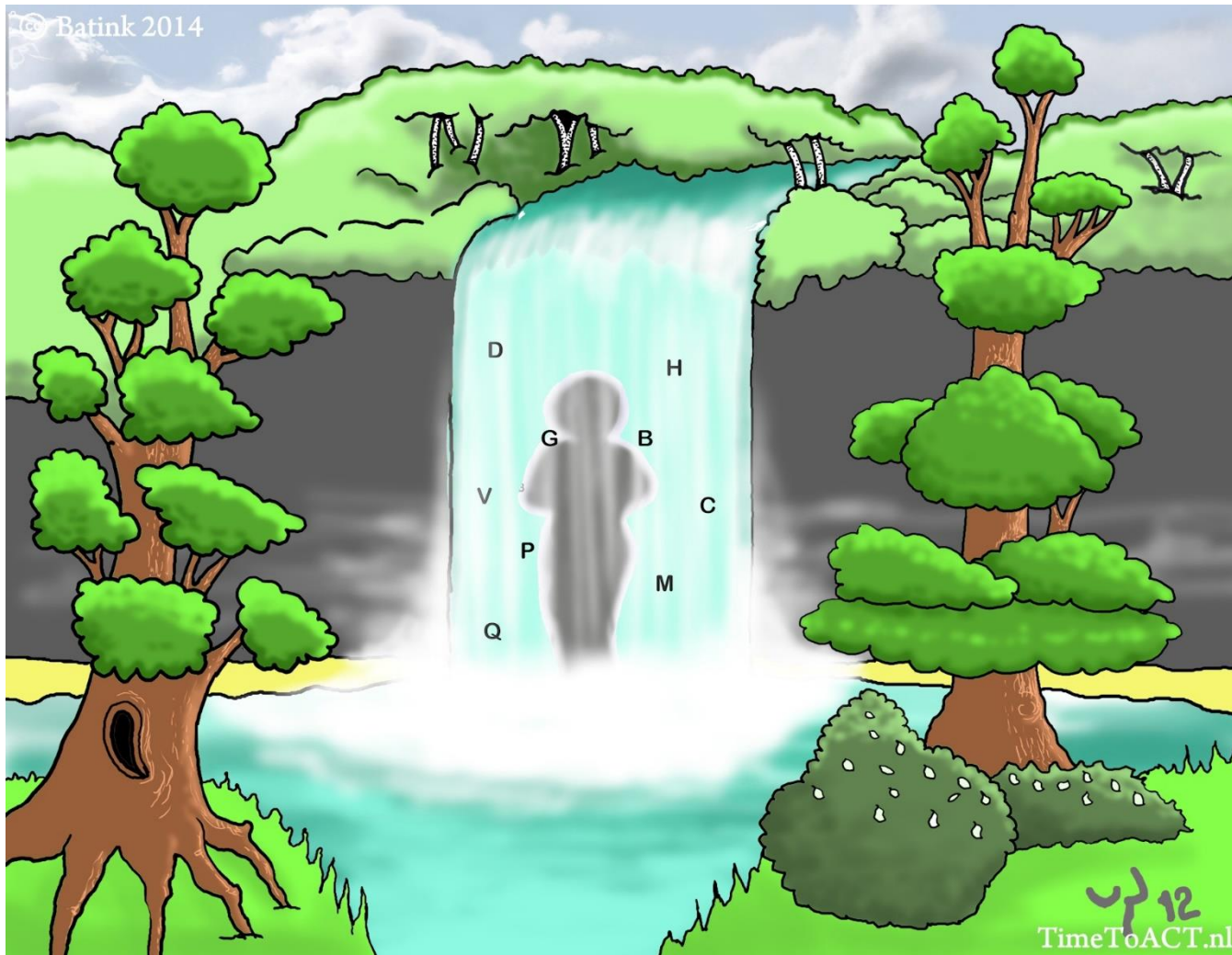


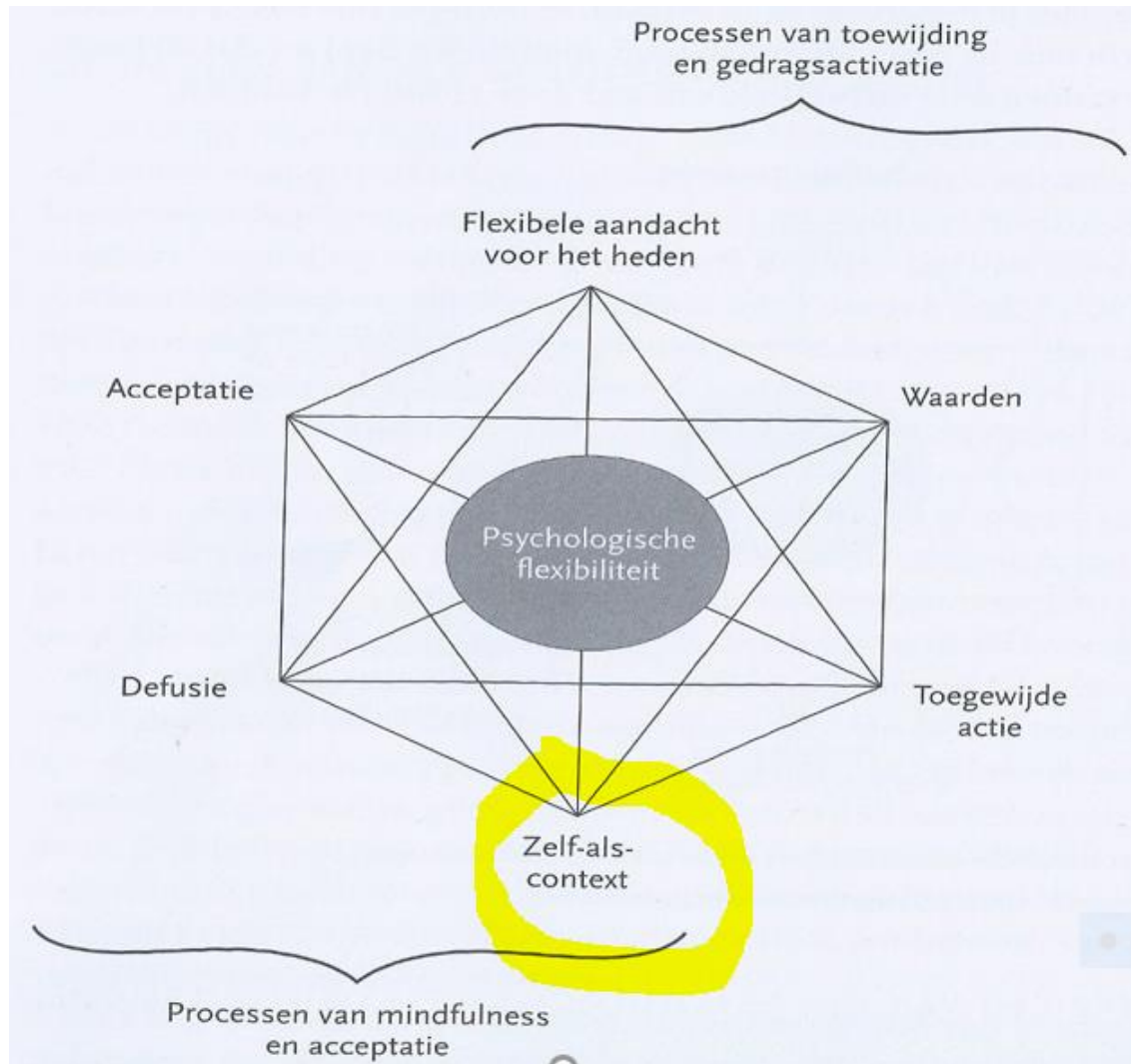
Niet oordelen veronderstelt **cognitieve controle**

Alternatieve definitie:

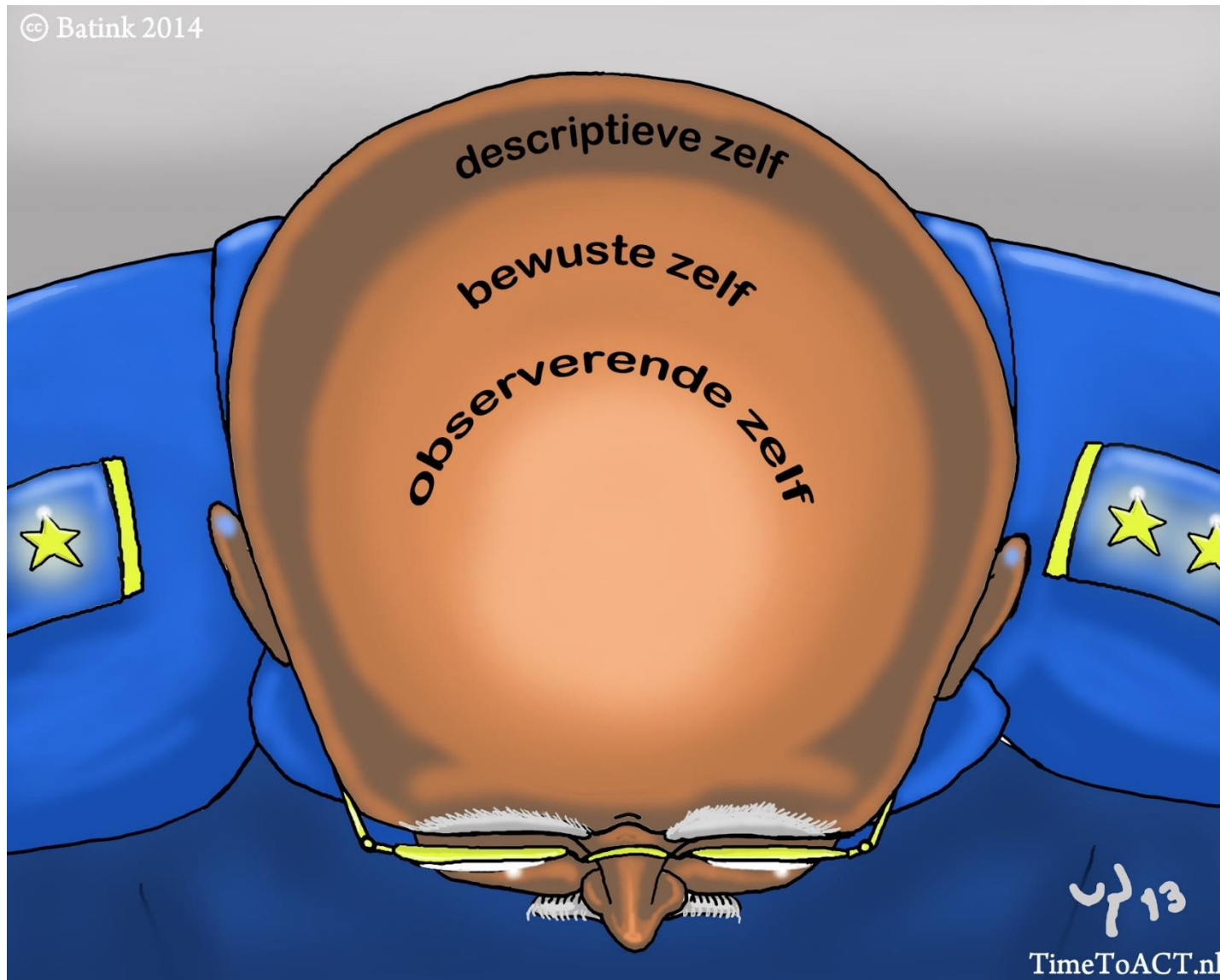
Mindfulness is een staat van zijn waarbinnen je op een actieve wijze alles wat je denkt, voelt en ervaart, het volledige bestaansrecht te geven

Mindfulness





Drie lagen/schillen



Descriptief zelf (verbaal zelf)



- Door fusie worden gevoelens die aan woorden zijn gekoppeld als echt ervaren
- Verbale overtuigingen (**rigide regels**) bepalen identiteit en bepalen hoe je denkt en voelt
Overtuiging >> regels >>> verwachtingen
- Fusie met gedachten over wie je bent leidt vaak tot negatieve gevoelens gebaseerd op negatieve overtuigingen >> regel geleid gedrag >> selffulfilling prophecy

Geen ruimte voor gedrag dat NIET past binnen kader

- Ik denk dat ik ben (descriptief)

Het bewuste zelf (zelf als proces)



- Mensen hebben door dat zij verbale overtuigingen over zichzelf hebben
- Taal is géén absolute waarheid meer. Je laat je niet meer leiden door gevoelens die door WOORDEN worden uitgelokt
- Door van perspectief te veranderen ontstaat 'transformatie van stimulus functie'
 - Ik denk dat ik ben (descriptief)
 - Ik observeer dat ik denk dat ik ben (bewuste zelf)

Het observerende zelf (zelf als context)

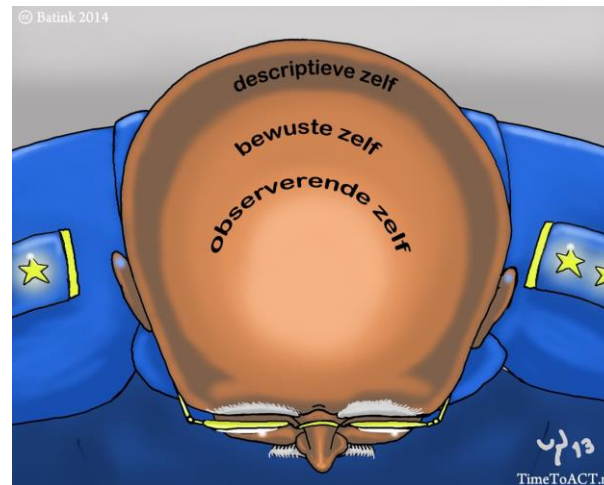


- Het 'standpunt' van waaruit je alles ervaart, kunt opmerken
- Gedachten, gevoelens en ervaringen veranderen voortdurend, maar het *perspectief* van waaruit je naar de wereld kijkt, blijft hetzelfde: ***ik, hier, nu***
 - Ik denk dat ik ben (descriptief)
 - Ik observeer dat ik denk dat ik ben (bewuste zelf)
 - Ik ben nu hier: verliezen van verbale zelf (observerende zelf)

Doel van ACT



- Versterken van vaardigheden waarmee je in het *observerende zelf* komt (verlies van **ego**)



- Jij bent iemand die gedachten en gevoelens heeft, die dingen doet en meemaakt. Dit staat los van het **OORDEEL** die zegt of je iets goed of slecht doet

ACT: de aanpak



- Defusie

het verstand maakt je wijs over 'wie jij bent'

- Van perspectief veranderen

hoe kijk jij naar jezelf en anderen?

- Zelfcompassie

hoe ga jij met jezelf om? Hoe wordt je de beste vriend(in) van jezelf ?

ACT: afstand nemen



Oefening: regels over het zelf herkennen

3 positieve beschrijvingen over jezelf

Oefening: overtuigingen herkennen (1)

Welke negatieve overtuiging heb je over jezelf

Hulp: neg. overtuigingen afleiden uit neg. Gedachten

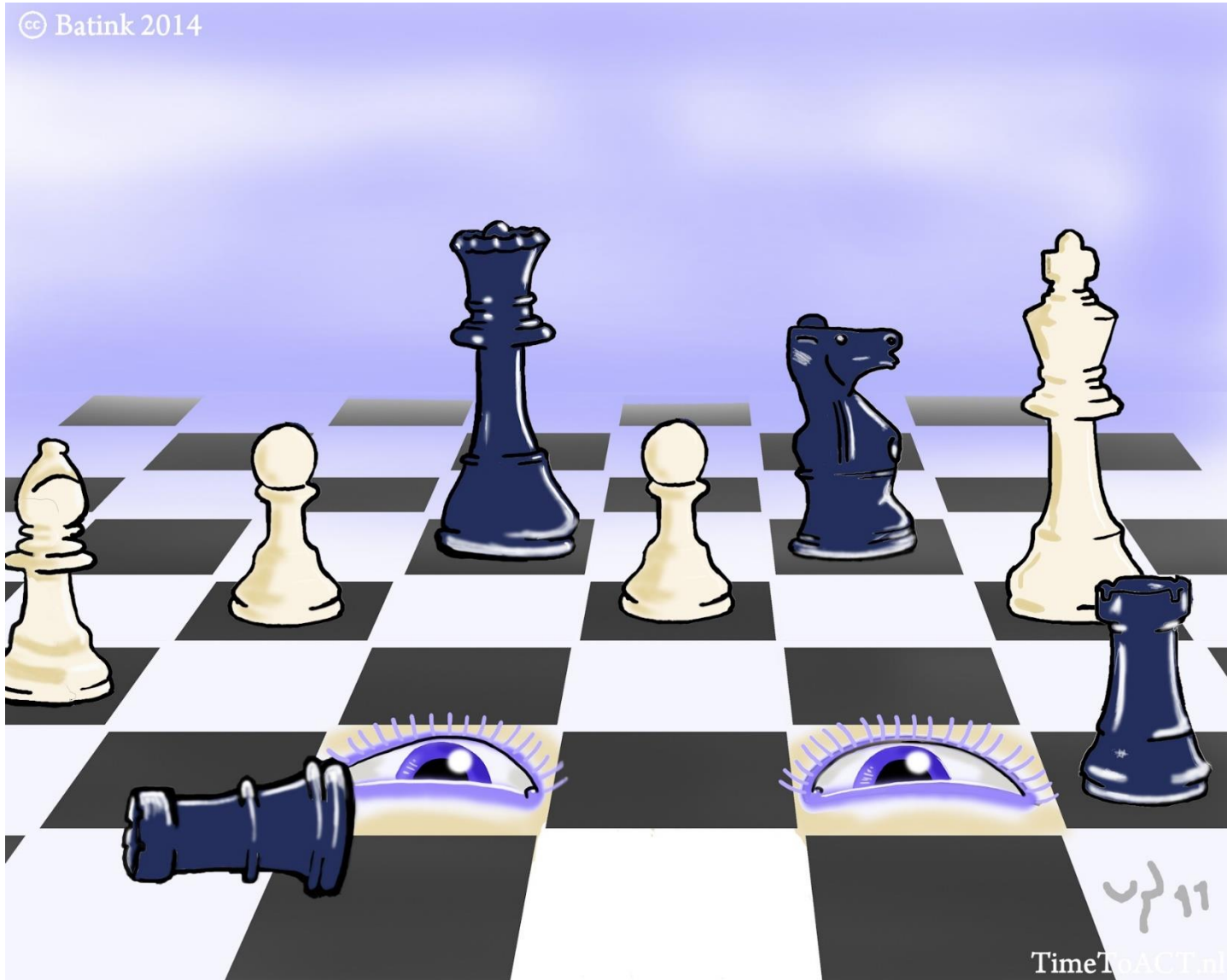
- overtuigingen herkennen (2)

Schrijf neg. overtuiging groot op papier en kijk ernaar >> zonder te vermijden of te controleren

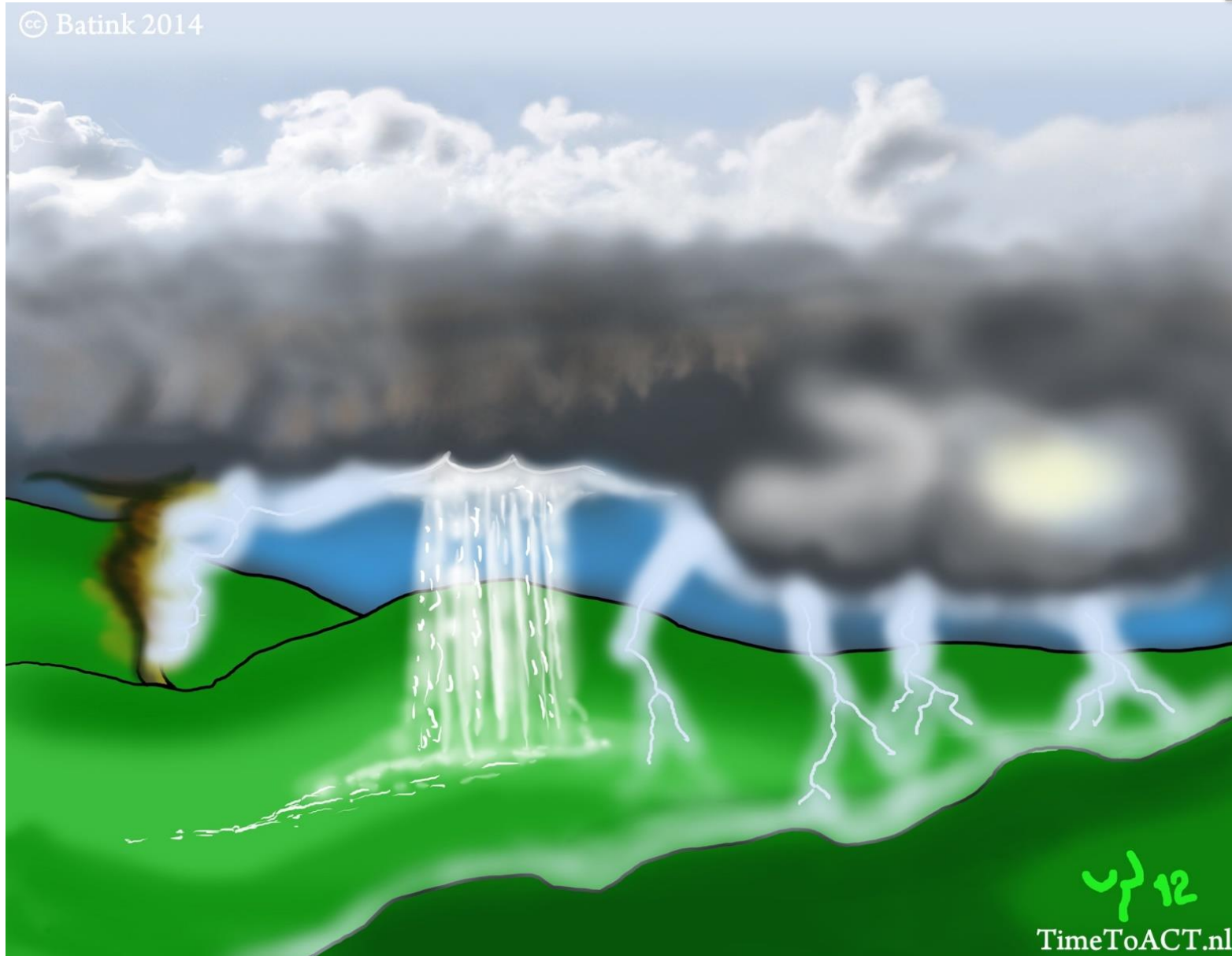
- overtuigingen herkennen (3)

Spreek 90 sec. luid uit dat je..... bent

Jij bent jouw gedachten niet



Observerende zelf als de hemel



© Batink 2014

v712
TimeToACT.nl

Veranderen van perspectief



- Iedereen bekijkt de wereld van zijn/haar eigen gezichtspunt
- Binnenwereld en buitenwereld
- Welk perspectief mist?

Wat zie je als je naar jezelf kijkt?



Ieder draagt zijn eigen bril



- Iedereen bekijkt de wereld vanuit zijn haar eigen perspectief
- Het gaat er niet om wie er gelijk heeft.

Sociale faalangst

- Als je je druk maakt om wat mensen van jou vinden, bedenk dan vooral: dat anderen NIET in jouw middelpunt staan.
- Voor anderen zijn we vaak **veel minder belangrijk** dan we zelf willen geloven



oefeningen



-Je hebt niet gekozen voor wie je bent

Doel: het perspectief ervaren waarin onze identiteit door toeval is ontstaan, in plaats van door vrije keuze

-Afhankelijkheid en verbondenheid

Doel: perspectief verplaatsen van onafhankelijk naar afhankelijk

Jij hebt het leven niet gekozen, het leven heeft jou gekozen. Juist het loslaten van het idee dat je uniek en belangrijk moet zijn, kan je verlossen van veel onnodig lijden (loslaten van je ego)

(zelf) compassie



-def compassie: Het vermogen ons betrokken te voelen bij pijn en lijden, van zowel onszelf als van anderen, ZONDER mee te gaan in de emoties (want dat is empathie).

- **Zelf compassie** is bijzondere vorm van **acceptatie**:

1. van onszelf zoals we zijn
2. van onze pijn
3. van onze reactie op de pijn (lijden)

- **Uitslag test compassie (test momenteel niet beschikbaar via website Roos Vonk)**

Oorzaken van lijden

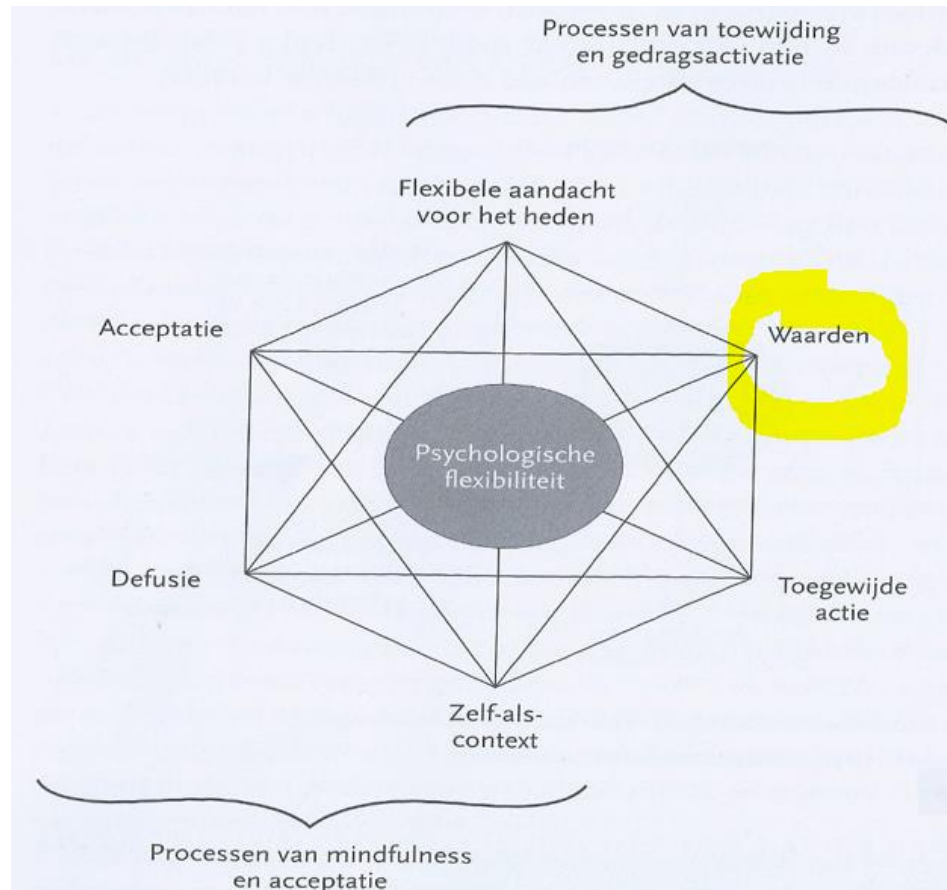


stroming	oorzaken		
Boedisme	aversie	begeerte	onwetendheid
Psychoanalyse	onlust	lust	onbewuste
Eerste en tweede generatie CGT	straf	beloning	disfunctionele gedachten
ACT	vermijding	verslaving	fusie

Bevrijding van lijden



stroming	bevrijding		
Boedhisme	compassie	vrijgevigheid	inzicht
Psychoanalyse	doorwerken	sublimatie	bewustwording
Eerste en tweede generatie CGT	exposure	responspreventie	cognitieve herstructurering
ACT	acceptatie	urge surfing	defusie



moeten >> mogen >> willen
(regels) >> (dromen) >> (waarden)



Waarden zijn gewenste kwaliteiten van doorlopende acties

Behoeften (drijfveren) en doelen die door de persoon zelf (en de omgeving) worden gevormd

Oefeningen

1. Waardengebied

2. Waardenlijst

- Op een schaal van 1 t/m 10: hoe ver ben jij momenteel in het behalen van jouw 3 belangrijkste waarden
- Barrières bespreken bij het behalen van deze waarden (angst)

Van belang voor waarden



- Kiezen voor waarden is kiezen voor angst
- Vermijding van angst (korte termijn voordeel) brengt je af van het realiseren van jouw waarden (lange termijn voordeel)
- de achterkant van een waarde is.....

angst

Processen van toewijding
en gedragsactivatie

Flexibele aandacht
voor het heden

Acceptatie

Waarden



Defusie



Toegewijde
actie

Zelf-als-
context

Processen van mindfulness
en acceptatie

Toegewijd handelen (1)



1. Kiezen belangrijkste waarde(n)

2. Kiezen van doel (**sport psychologie**)

- resultaat doelen (uitkomst)

- prestatie doelen

- proces doelen

(aansluiten op waarden)

- SMART formuleren doelstelling



3. Past doelstelling binnen gekozen waarde?

Toegewijd handelen (2)



4. Hoe gemotiveerd ben jij om aan doelstelling te werken op een schaal 1-----10?

5. Oplossingen/ voor en nadelen (SWOT)

Oplossing	Voor(s)	Tegen(s)
1		
2		
3 etc.		

6. Kiezen van oplossing

Toegewijd handelen (3)



7. Stappen om gekozen oplossing te bereiken

- Kleine stapjes

Periode	actie
Komende 24 uur	
Korte termijn	
Middellange termijn	
Lange termijn	

- Concreet maken van oplossing:

Wat wil ik bereiken?

Waar gaat het gebeuren?

Wie is er bij betrokken?

Etc.

Toegewijd handelen (4)



8. Tegen welke problemen (barrières) denk je aan te lopen en hoe los je die op? (= terugvalsscenario)

A. niet mentaal (fysiek)

Probleem	Oplossing
a.	
b.	
c.	
d.	

Toegewijd handelen (5)



B. Mentaal

- Creatieve hulpeloosheid en controle

Wat is mij worsteling? Waar vecht ik tegen?

- Acceptatie:

Ben ik bereid om deze gevoelens, gedachten, lichamelijke sensaties en omstandigheden de ruimte te geven? **Wat ga ik oefenen?**

- Defusie:

Wat roept mijn verstand allemaal? Welke woorden zinnen en gedachten raken mij? **Welke defusie oefening ga ik doen?**

Toegewijd handelen (6)



B. Mentaal

- Mindfulness

Neem de tijd om te oefenen met het kijken naar mijn gedachten en gevoelens? Luister ik naar mijn lichaam en wat het doet en voelt? Heb ik contact met mijn omgeving? **Ik ga de volgende oefeningen doen?**

- Het Zelf

Heb ik last van negatieve overtuigingen over mezelf? Vind ik het lastig mij te verplaatsen in anderen? Wat doe ik om vriendschap met mezelf te onderhouden? **De volgende oefeningen kunnen mij helpen.**

- Waarden

Weet ik wat ik werkelijk belangrijkste vindt? Ben ik mij daar voldoende van bewust? **Mijn belangrijkste waarden zijn:**

Toegewijd handelen (7)



- Toegewijd handelen

Wat ga ik concreet doen om mijn waarden vorm te geven? Wat zijn de dingen die ik graag zou willen bereiken? Wat ga ik doen?

- Samengevat is mijn plan van aanpak

Toegewijd handelen (8)



9. Heb jij de **psychologische vaardigheden** om het gestelde doel te bereiken?

- Schaal 1-----10

10. Welke invloed speelt **mijn omgeving** en hoe kan ik deze benutten?

Toegewijd handelen (9)



9. Heb jij de psychologische vaardigheden om het gestelde doel te bereiken?

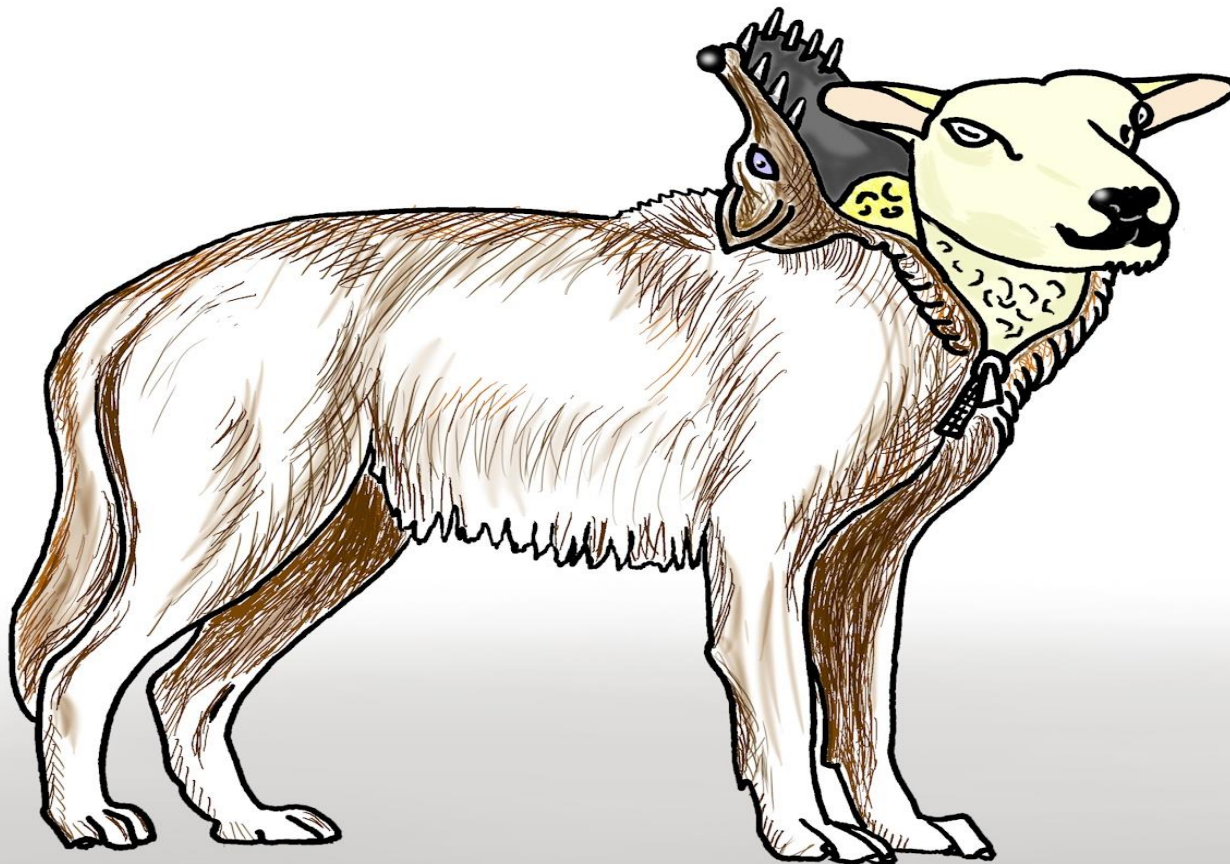
- Schaal 1-----10

10. Welke invloed speelt

mijn omgeving

en hoe kan ik deze benutten?

Angst overwinnen met durf:
wolf of schaap?



De defecte trein

