



ACT voor ouderen

Eenzaamheid, rouw en lichamelijke klachten

Mei 2024

Inleiding

Iedere levensfase heeft specifieke uitdagingen en thema's die uniek zijn voor de fase waarin men zich bevindt. Ouder worden betekent vaak terugblikken op het verleden en een balans opmaken. Hopelijk gebeurt dit met een gevoel van tevredenheid. Soms komen er onverwerkte thema's terug naar boven. Ook moet men steeds vaker omgaan met lichamelijke klachten, verlies van dierbaren en gevoelens van eenzaamheid. Iemand kan te kampen krijgen met depressieve klachten, angstklachten, trauma, afhankelijkheid van middelen/medicatie, slaapproblemen en andere klachten.

In dit artikel een toepassing van het ACT model op thema's zoals eenzaamheid, lichamelijke klachten en rouwverwerking.



Tanja Bervoets is psychotherapeut en praktijkhouder van TB Psychologie te Maastricht.

Een ACT visie

ACT richt zich op het ontwikkelen van een waardevol leven ondanks de vele uitdagingen en moeilijke emoties die ook onderdeel zijn van het leven. Of je nu jong of oud bent ACT is een bekende techniek om toe te passen bij depressieve klachten en lichamelijke klachten. Vandaag wordt deze toegepast op de specifieke ouderen doelgroep. ACT bestaat uit 6 grote peilers:

Waarden: Het identificeren van wat voor jou echt belangrijk is in het leven, en acties richten op deze waarden.

Toegeweide actie: Het nemen van doelgerichte acties die in lijn zijn met je waarden, ondanks ongemak of weerstand die je tegenkomt.

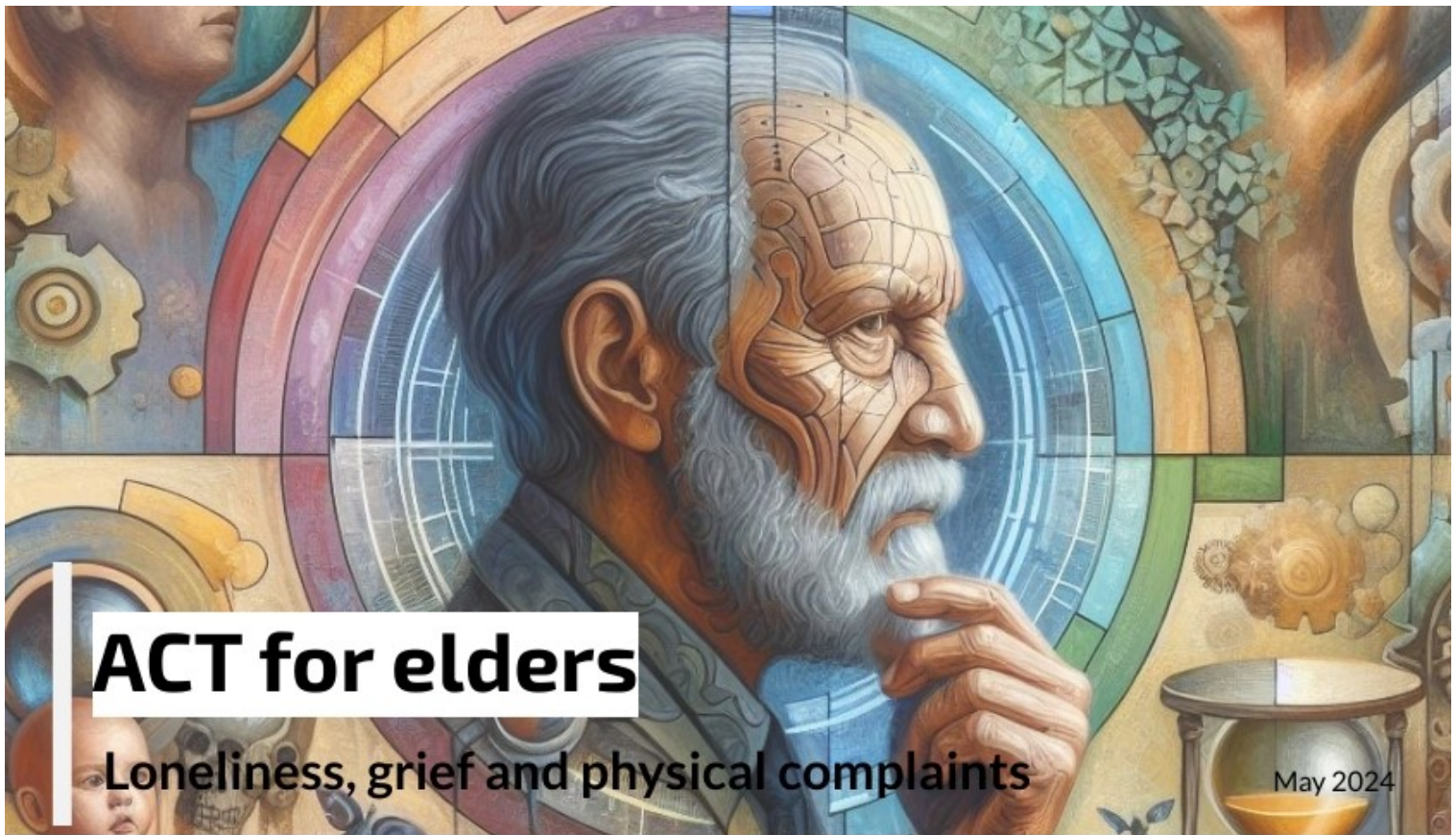
Acceptatie: Erkenning geven aan gedachten en gevoelens zonder erin vast te komen zitten of er tegen te vechten.

Cognitieve defusie: Het leren loslaten van gedachten door ze te zien als wat ze zijn: slechts mentale gebeurtenissen.

Hier en nu: Het richten van aandacht op het huidige moment, weg van zorgen over het verleden of de toekomst.

Zelf als context: Het ontwikkelen van een bewust en flexibel zelfbeeld. Alles is eindig (ieder etiket en iedere eigenschap is een tijdelijk label), het enige wat blijft is jij die als persoon het leven waarneemt.





ACT for elders

Loneliness, grief and physical complaints

May 2024

Introduction

Each stage of life has specific challenges and themes that are unique to the stage one is in. Getting older often means reflecting on the past. Hopefully, this will be done with a sense of satisfaction. Sometimes this reflection brings unresolved themes back to the surface. People also increasingly have to deal with physical complaints, loss of loved ones and feelings of loneliness.

A person may suffer from depressive symptoms, anxiety symptoms, trauma, dependency on substances/medication, sleeping disorders and other complaints.

In this article, an application of the ACT model to topics such as loneliness, physical complaints and bereavement.



Tanja Bervoets is psychotherapeut en praktijkhouder van TB Psychologie te Maastricht.

ACT model

ACT focuses on developing a worthwhile life despite the many challenges and difficult emotions that are also part of life. Whether you are young or old, ACT is a well-known technique to apply to depressive symptoms and physical complaints. Today, it is applied to the specific target group of the elderly. ACT consists of 6 main pillars:

Values: Identifying what is really important to you in life, and directing actions towards these values.

Dedicated action: Taking purposeful actions that are in line with your values, despite any discomfort or resistance you encounter.

Acceptance: Acknowledging thoughts and feelings without getting stuck in them or fighting against them.

Cognitive defusion: Learning to let go of thoughts by seeing them for what they are: just cognitive events.

Here and now: Focusing attention on the present moment, away from worries about the past or future.

Self as context: Developing a conscious and flexible self-image. Everything is finite (every label and every characteristic is a temporary label), the only thing that remains is you who perceive life as a person.



ACT toegepast

Eenzaamheid

Het verlies van een partner, vrienden of familieleden zorgt ervoor dat iemand de emotionele steun en sociale interactie mist die hij of zij voorheen had.

Bij toenemende gezondheidsproblemen kunnen beperkingen in mobiliteit, chronische ziekte of andere lichamelijke beperkingen het ook moeilijker maken om deel te nemen aan sociale activiteiten.

Rouw

Het verlies van een geliefde kan een diepgaande en langdurige impact hebben op het emotionele welzijn. Niet alleen is er sprake van het gemis van de ander, ook kan het een confrontatie zijn met de eigen sterfelijkheid.

Lichamelijke klachten

Wanneer je ouder wordt, word je vaak geconfronteerd met een scala aan lichamelijke klachten, variërend van chronische ziekten tot verminderde mobiliteit en pijn. Bij het omgaan met lichamelijke klachten ervaren velen een vorm van rouw, waarbij het verlies van vroegere gezondheid, vitaliteit en onafhankelijkheid verwerkt wordt. Dit omvat het erkennen van gevoelens van verdriet, boosheid, frustratie en angst die vaak gepaard gaan met het ervaren van fysieke beperkingen. Het terugblikken op het verleden kan bitterzoet zijn. Het kan je ideeën geven over jouw waarden en inspiratie over toekomstige acties. Ook kan het belangrijk zijn om ruimte te maken voor dankbaarheid en mededogen.

Wat zijn enkele speciale momenten die ik heb gedeeld met mijn vrienden of familie die me altijd zullen bijblijven?

Wie stond er het meest voor me klaar toen ik het nodig had, en waarom?

Hoe heeft vriendschap/liefde/familie mijn leven verrijkt en mij geholpen te groeien als persoon?

Zijn er speciale rituelen of activiteiten die ik kan doen om deze relaties te eren en mijn (eventuele) gevoelens van verdriet te verwerken?

Wat zijn enkele manieren waarop ik de lessen en liefde die ik in deze relaties heb geleerd, kan koesteren en doorgeven aan anderen?

Welke avonturen heeft mijn lichaam al meegemaakt en wat heeft het overwonnen?

Mijn favoriete herinnering waarin mijn lichaam een belangrijke rol speelde?

Welke delen van mijn lichaam verdienen wat extra liefde en aandacht?



ACT application

Loneliness

The loss of a partner, friends, or family members causes a person to miss out on the emotional support and social interaction they had before.

With increasing health problems, limitations in mobility, chronic illness or other physical limitations one may find it more difficult to participate in social activities.

Grief

The loss of a loved one can have a profound and long-lasting impact on emotional well-being. Not only is there the loss of the other, it can also be a confrontation with one's own mortality.

Physical complaints

As you age, you are often confronted with a range of physical complaints, ranging from chronic diseases to reduced mobility and pain. When dealing with physical complaints, many experience feelings of grief, in which the loss of former health, vitality and independency is processed. This includes acknowledging feelings of sadness, anger, frustration, and anxiety.

Looking back on the past can be bittersweet. It can give you ideas about your values and inspiration about future actions. It can also be important to make room for gratitude and compassion.

What are some special moments I've shared with my friends or family that will always stay with me?

Who was there for me the most when I needed it, and why?

How has friendship/love/family enriched my life and helped me grow as a person?

Are there any special rituals or activities I can do to honor these relationships and process my feelings of grief (if any)?

What are some ways I can share the lessons and love that I learned from these relationships? How can I cherish this and pass it on to others?

What adventures has my body already been through and what has it overcome?

My favorite memory in which my body played an important role?

Which parts of my body deserve some extra love and attention?



Oefening

Toelaten van emoties

! De afwezigheid van iets, of een gevoel van leegte telt ook als een ervaring die je mag opmerken en waarop je de oefening kan toepassen.

Observeer

Ik nodig je uit om rechtop te gaan zitten met een rechte rug en jouw voeten vlak op de grond.

Je kan je ogen sluiten of een zachte blik aanhouden.

Adem diep in en neem waar hoe het aanvoelt voor jou om de lucht door je longen te laten stromen.

Onderzoek je lichaam van kop tot teen. Merk op wat er in je omgaat en waar in je lichaam je dit het sterkste voelt.

Adem

Wanneer je dit gevoel observeert kan je proberen om ernaartoe te ademen. Laat jouw adem erin en errond gaan.

Maak ruimte

Terwijl je ademt stel je je voor dat er ruimte in je vrij komt (al is het op magische wijze).

Je opent jezelf voor het gevoel en je maakt er plaats voor.

Je verbreedt jezelf om plaats te maken voor het gevoel (wat dit ook voor jou mag betekenen).

Sta toe

Kijk of je het gevoel kan toestaan. Kan het er zijn? Je hoeft het niet leuk te vinden.

Laat het er gewoon maar zijn.

Als je voelt dat je ertegen wilt vechten of je wil het wegduwen dan erken je ook dit gevoel zonder dat je ernaar handelt.

Observeer het gevoel zonder het te veranderen, laat het er zijn.

Visualiseer

Kan je het gevoel vormgeven? Heeft voor jou een bepaalde kleur, grootte, vorm? Is het licht of donker, zwaar, kleurrijk en waar bevindt het zich?

Normaliseer

Wat jij voelt geeft jou waardevolle informatie. Het vertelt je dat je een mens bent en dat je een hart hebt.

Je bent niet onverschillig, je bent een mens en sommige dingen zijn belangrijk voor jou.

Soms is er een verschil tussen wat we voelen, wat we willen en wat we krijgen.

Mededogen

Neem je hand en leg het op de plaats waar het gevoel zich bevindt.

Stel je voor dat je hand op dit moment een beetje kan genezen. Of dat dit de hand van een geliefde is.

Voel de warmte van jouw hand. Niet om het gevoel weg te krijgen maar om er plaats voor te maken en om het te verzachten.

Aarzel niet om professionele hulp te zoeken wanneer dit voor jou nodig is. Een artikel is niet hetzelfde als het aangaan van een persoonlijk traject.

Bronnen: de valstrik van het geluk Russ Harris, ACT
Tim Batink



Exercise

Allowing feelings to exist

! The absence of something, or a feeling of emptiness also counts as an experience that you can take notice of and practice with.

Observe

I invite you to sit up straight with your feet flat on the ground.

Close your eyes or maintain a soft gaze.

Breathe in and notice how it feels for you to let air flow through your lungs.

Assess your body from head to toe. Notice what you feel inside of you and where you feel this the strongest.

Breathe

When you notice a feeling, try to breathe towards it. Imagine your breath going in and around it.

Create space

As you breathe imagine there is space opening up inside of you.

You open yourself for the feeling and create room for it.

You expand yourself (whatever this may mean for you).

Allow

Try and see if you can allow the feeling to be there. You do not have to like it.

Just let it be.

If you notice that you are trying to fight against it, or would like to push it away, then this is also an experience that you can notice without acting upon it.

Observe the experience without changing it, let it be.

Visualize

Can you give the feeling a shape? Maybe you can envision it with a certain color, size, shape? Is it light, dark, heavy, colorful, and where does it take place inside of you?

Normalize

What you experience gives you information. It tells you that you are human and that you have a heart.

You are not indifferent. You are a person and some things matter to you.

Sometimes there is a difference between what we feel, what we want and what we get.

Compassion

Take your hand and place it where you experience the sensation.

Imagine that your hand can heal, or that it is the hand of a loved one.

Feel the warmth of your hand, not to get rid of the experience but to create room for it and to soften it.

Aarzel niet om professionele hulp te zoeken wanneer dit voor jou nodig is. Een artikel is niet hetzelfde als het aangaan van een persoonlijk traject.

Bronnen: *de valstrik van het geluk* Russ Harris, ACT
Tim Batink

