

Take Action

Aan mijn allerliefste zonen Philip en Laurens, van wie ik zielsveel houd.



Take *ACTION*

Behandelprogramma ACT

Acceptance and Commitment Therapy

Marte Roemer

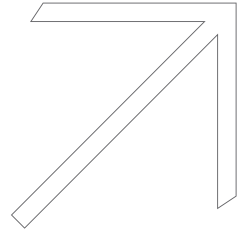
Take Action
Behandelprogramma ACT - Acceptance and Commitment Therapy
Marte Roemer

ISBN 978 90 8850 761 8
NUR 770/777

© 2018 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, *Stbl.* 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, *Stbl.* 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich te wenden tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost).



Ervaar

Als er geen morgen is
En ook geen gister
Dan is er alleen vandaag

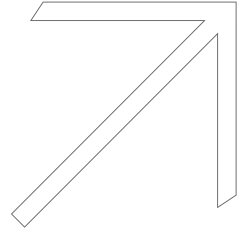
Als er alleen vandaag is
Zijn er geen herinneringen
Maar ook geen dromen

Alleen nu
Is wat ik beleef
En daarvoor waar

Als een kind zonder ego
Zonder ratio
Is wat ik ervaar

Waarom kan het niet altijd zo simpel zijn
Emoties komen
Emoties gaan

Geen moed zonder angst
Geen lach zonder traan
Daag me uit
Ik kan het echt wel aan



Inhoud

Voorwoord	13
Inleiding	16
ACT als basis van Take Action	16
Deel I. Behandelprogramma Take Action	
1 Introductie behandelprogramma	27
1.1 Zes fasen	29
1.2 Kwaliteiten van de zorgverlener en de therapeutische relatie binnen Take Action	30
Tot slot	33
2 Fase 1 Intake	34
Inhoud Intake	34
2.1 Het creëren van een goede werkrelatie	34
2.2 Uitvragen aandachtsgebieden	35
2.3 Samen met de cliënt de doelstellingen bepalen	37
2.4 Bespreking van twee ingrediënten: wil en moed	37
2.5 Huiswerk in deze fase	38
Tot slot	39
3 Fase 2 Take Up	40
Inhoud Take Up	40
3.1 Bespreking huiswerk en vorige take	40
3.2 Toets de bereidheid voor de voorgestelde behandelmethode	41

3.3	Geef psycho-educatie	41
3.4	Activatie	41
3.5	Bespreking mindfulness	41
3.6	Huiswerk in deze fase	42
	Tot slot	43
4	Fase 3 Take In	44
	Inhoud Take In	44
4.1	Bespreking huiswerk en vorige take	44
4.2	Bespreking foto's	45
4.3	Bespreking achilleshiel	48
4.4	Bespreek nogmaals mindfulness	49
4.5	Bespreking brieven	50
4.6	Behandel de pijncirkel	51
4.7	Huiswerk in deze fase	53
	Tot slot	54
5	Fase 4 Take Over	55
	Inhoud Take Over	55
5.1	Bespreking huiswerk en vorige take	55
5.2	Normen- en waardenonderzoek	56
5.3	Mindfulness met imaginatie-oefening Onbewoond eiland	57
5.4	Bespreking regie nemen	60
5.5	Huiswerk in deze fase	62
	Tot slot	62
6	Fase 5 Take Action	63
	Inhoud Take Action	63
6.1	Bespreking huiswerk en vorige take	63
6.2	Motiveren voor verandering	64
6.3	Uitleg geven over registratieformulier 4 (Wat kan anders?)	66
6.4	Huiswerk in deze fase	67
	Tot slot	67
7	Fase 6 Take Care	68
	Inhoud Take Care	68
7.1	Bespreking huiswerk en vorige take	68
7.2	Terugvalpreventie	68

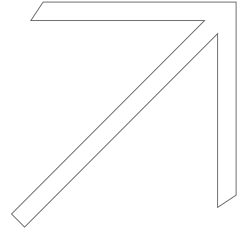
7.3	Evaluatie en afscheid nemen	69
7.4	Huiswerk in deze fase	70
Bijlagen bij deel I		71
	Bijlage 1. Evaluatieformulier	72
	Bijlage 2. Voorbeeld Registratieformulier 1	73
	Bijlage 3. Voorbeeld Registratieformulier 1	74
	Bijlage 4. Voorbeeld van een ingevuld evaluatieformulier	75
	Bijlage 5. Voorbeeld van een ingevulde pijncirkel	76
	Bijlage 6. Blanco pijncirkel	77
	Bijlage 7. In- en oefenen van gevoelens en gedrag	78
	Bijlage 8. Voorbeeld van een ingevuld terugvalpreventieschema	79
Deel II. Werkboek Take Action		
	Introductie	83
	Wat is Take Action?	83
8	Intake	85
	Huiswerk in deze fase	85
	8.1 Take Action – vijf basisprincipes	86
9	Take Up	92
	Huiswerk in deze fase	92
	9.1 Beter leren voelen	92
	Bijlage 1. Registratieformulier 1	95
10	Take In	96
	Huiswerk in deze fase	96
	10.1 Achilleshiel	97
	10.2 Zelfbeeld	97
	10.3 Gedragsstrategieën	99
	Bijlage 1. Reflectieverslag Take In – achilleshiel	102
	Bijlage 2. Registratieformulier 2	103
	Bijlage 3. Pijncirkel	104
11	Take Over	105
	Huiswerk in deze fase	105

11.1	Het verdragen van onrust	105
11.2	Waarden versus normen	107
	Bijlage 1. Reflectieverslag Take Over – waarden	109
	Bijlage 2. Registratieformulier 3	110
12	Take Action	111
	Huiswerk in deze fase	111
12.1	Regie nemen	111
12.2	In- en uitvoeren van gevoelens en gedrag	113
	Bijlage 1. Registratieformulier 4	115
13	Take Care	116
	Huiswerk in deze fase	116
13.1	Terugvalpreventie	117
13.2	Afscheid nemen	119
	Bijlage 1. Voorbeeld van een ingevuld terugvalpreventieschema	120
	Bijlage 2. Terugvalpreventieschema	121

Deel III. Theoretische achtergronden

	Inleiding	125
14	Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	126
15	Mindfulness	132
16	Schematherapie	134
17	Cliëntgerichte (psycho)therapie	137
18	Gedragstherapie	139
19	Cognitieve gedragstherapie	141
20	Dialectische Gedragstherapie (DGT) of Linehantherapie	144
21	Functioneel analytische psychotherapie (FAP)	146

22	Gehechtheidstheorie	148
23	Overdracht en tegenoverdracht	155
24	Transdiagnostisch behandelen	158
	Conclusie	159
	Deel IV.	
	Dankwoord	163
	Literatuur	165



Voorwoord

Tegenwoordig kan niemand meer het woord 'controle' in de mond nemen, of er wordt van alle kanten geroepen dat je moet leren loslaten. Menigeen blijft in vertwijfeling achter met de vraag: maar hoe dan?

Uit alle macht proberen we controle te behouden op ons leven, maar we slagen daar maar zelden in. Juist als het leven tegenzit, halen we alles uit de kast om dat voor elkaar te krijgen. De term 'loslaten' is dan juist het laatste waar we aan denken.

Mindfulness en leren loslaten

Mindfulness leert ons hoe we loslaten kunnen leren. Gedachten en gevoelens onbevooroordeeld en met nieuwsgierigheid in het hier en nu gadeslaan, zonder ze te willen veranderen. Dat klinkt makkelijker dan het is en vergt veel oefening. Mindfulness is een van de onderdelen binnen het behandelprogramma Take Action om cliënten te leren meer bewust te worden van hun binnenwereld. Door meer bewust te zijn van wat er zich in zijn binnenwereld afspeelt, ervaart de cliënt daar meer grip op en daarmee een gevoel van controle. Wat de buitenwereld met de binnenwereld doet, daar is de winst te behalen.

Gedragstrategieën om te vermijden

Zodra er iets onprettigs in de buitenwereld gebeurt, heeft dat zijn weerslag op de binnenwereld. We voelen ons angstig, verdrietig, boos, ontdaan enzovoort, terwijl we dat meestal op het moment zelf niet eens kunnen benoemen. Het geeft ons een onrustig, kwetsbaar gevoel en van daaruit reageren we naar de buitenwereld. We proberen ons zo snel mogelijk weer beter te voelen, de onrust en kwetsbaarheid te verdrijven. Hiervoor hanteren we allerlei gedragstrategieën in de buitenwereld. De een gaat pleasen, de ander maakt ruzie en weer een ander stort zich op het werk. Dat zijn allerlei gedragstrategieën om onrust, kwetsbaarheid en andere lastige gevoelens af te weren. Ons gedrag wordt daarmee indirect aangestuurd vanuit de buitenwereld. We zijn daardoor erg afhankelijk van wat er in de buitenwereld gebeurt en we zullen er alles aan doen om die gevoelens beheersbaar en

onder controle te houden. Als het leven rustig en kalm verloopt, zal het in ons ook rustig zijn. Maar als er roerige tijden aanbreken, geeft dat evenredige onrust in onszelf.

Buiten de comfortzone ligt de kans op groei

We proberen er dan ook alles aan te doen om onze binnenwereld rustig te houden, om in onze comfortzone te blijven. Dit zal soms lukken, maar zeker is dat we daar niet altijd in slagen. Het leven is te onstuimig en onvoorspelbaar.

En dat is maar goed ook want juist buiten onze comfortzone liggen kansen om ons te ontwikkelen en onszelf te overstijgen.

Bewustwording en keuzevrijheid

Als we ons bewust worden welke uitwerking de buitenwereld op onze binnenwereld heeft, kunnen we zelf kiezen hoe we ons in de buitenwereld willen manifesteren. Mindfulness kan ons helpen bewust te worden van wat de buitenwereld met onze binnenwereld doet en hoe we daarmee om willen gaan. Hoe meer we te weten komen wat de uitwerking van de buitenwereld op de binnenwereld is, hoe vrijer we worden in het omgaan daarmee en hoe meer eigen regie en controle we ervaren.

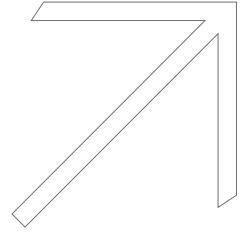
Eigen regie en controle

Dit geldt voor grote keuzes in het leven, maar zeker ook voor al die kleine dagelijkse keuzemomenten (Ga ik in op die onaardige opmerking van mijn partner of laat ik het rusten? Zeg ik tegen mijn vriendin dat ik geen zin heb om mee naar de film te gaan of schik ik mij in haar wens?). Op een dag komen er honderden kleine momenten langs die allemaal voor een beetje of voor heel veel onrust kunnen zorgen. Deze onrust opmerken en kunnen plaatsen in de context van het moment en hoe die vaak verband houdt met het verleden, zorgen ervoor dat je actief kunt kiezen om er al dan niet iets mee te doen. Bewust zijn van je eigen binnenwereld in reactie op situaties in de buitenwereld leidt ertoe dat je zelf in regie bent en een gevoel van controle ervaart.

Zelfvertrouwen en aangaan van lastige situaties/gevoelens

Niet alleen ontstaat er een gevoel van controle en zelfregie, maar ook wordt het zelfvertrouwen groter. Cliënten worden bemoedigd door het positieve effect van hun eigen gedrag en gaan lastige situaties en bijbehorende gevoelens niet meer uit de weg. Het zelfvertrouwen bekrachtigt hen om zowel met de buiten- als binnenwereld makkelijker om te gaan. Cliënten voelen zich bemoedigd en zoeken steeds vaker situaties op waarbij zij uit hun comfortzone stappen. Het wordt uiteindelijk steeds makkelijker om lastige situaties en gevoelens aan te gaan; dat is het sneeuwbaaleffect.

Take Action richt zich op het vergroten van zelfregie en zelfvertrouwen door meer controle te verkrijgen over de binnenwereld en daarmee indirect ook de buitenwereld. Zodra cliënten deze ontwikkeling bewust ervaren groeit de motivatie om gedragsveranderingen aan te gaan en is terugvallen in oud gedrag overbodig geworden.



Inleiding

Take Action telt drie delen.

Deel I

Het behandelprogramma laat stap voor stap zien wat een zorgverlener (psycholoog, POH-GGZ, coach) in welke fase aan de orde laat komen. Take Action biedt uitgebreide instructies voor de zorgverlener en maakt gebruik van een werkboek voor de cliënt; daardoor is het uitermate geschikt voor startende zorgverleners of zorgverleners die nog niet zoveel met ACT (Acceptance and Commitment Therapy) hebben gewerkt.

Deel II

Het werkboek is geschreven voor de cliënt, de persoon die vast is komen te zitten op een of meer belangrijke levensgebieden (financiën, werk, relatie/gezin, gezondheid enzovoort).

Deel III

In de theoretische achtergronden komen de verschillen en overeenkomsten aan bod tussen Take Action en andere therapievormen en theorieën.

ACT als basis van Take Action

Take Action is een behandelprogramma, gebaseerd op de Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

In zekere zin bijten beide elkaar, aangezien ACT juist streeft naar het flexibel inzetten van interventies op een daarvoor aangewezen moment, terwijl een behandelprogramma juist een vaste structuur kent waarlangs een cliënt meegenomen wordt.

Toch kiezen we hier wel voor omdat de vele interventies die ACT kent het soms lastig maken om te weten hoe of waar te beginnen, zeker voor beginnende zorgverleners of zorgverleners die nog niet adequaat over ACT geïnformeerd zijn. Hoe meer iemand zich comfortabel voelt met Take Action en ACT-interventies, hoe flexibeler een zorgverlener omgaat met alle mogelijkheden die ACT biedt. Take Action biedt de zorgverlener de mogelijkheid om op een gestructureerde wijze, samen met zijn cliënt, het veranderingsproces aan te gaan. Ook voor de cliënt is het een overzichtelijke manier van werken omdat er een duidelijk begin en einde is – want de cliënt werkt met een werkboek.

Gericht op een flexibele en acceptatiegerichte houding

Het behandelprogramma streeft ernaar om een flexibele en acceptatiegerichte houding bij de cliënt te bewerkstelligen met als doel: meer inzicht verkrijgen in zijn eigen binnenwereld om daarmee in de buitenwereld beter te kunnen functioneren.

Cliënten leren daardoor effectiever met emoties omgaan, zonder die rechtstreeks te willen veranderen. Om dit te bereiken, werken we onder andere met registratieopdrachten en oefeningen die het bewustzijn in het moment vergroten.

Experiëntiële technieken

Keuzes maken en belemmerende gevoelens en gedachten overstijgen, leiden ertoe dat de cliënt positieve gevoelens over zichzelf ontwikkelt en steeds meer het gevoel van grip op zichzelf en de wereld ervaart. Om dit te bereiken, maken we gebruik van experiëntiële technieken (technieken die de cliënt iets laten ervaren in plaats van erover te praten). De foto's en de brieven (geschreven door familie en vrienden) die in de Take In-fase van Take Action worden behandeld (zie paragraaf 4.2 en 4.5) zijn ervaringsgerichte interventies, waarbij cliënten kunnen voelen hoe zij vroeger en nu in de wereld staan en hoe zij gezien worden door hun naasten. Daarbij wordt de context waar de cliënt in heeft gezeten en nu in zit, inzichtelijk voor de zorgverlener, wat helpend kan zijn. Ook maken we in Take Action gebruik van een mindfulness-oefening om cliënten te stimuleren hun waarden te onderzoeken en werken we met metaforen en beelden.

Contact met het hier en nu en mindfulness

Tijdens het gehele begeleidingsproces is het van belang de cliënt steeds terug te brengen naar het hier en nu. Take Action doet dit vooral door de cliënt zoveel mogelijk te laten stilstaan bij wat er zich in zijn binnenwereld afspeelt. Het invullen van de registratieformulieren (1 t/m 3; zie bijlage 2, 3 en 7 van deel I) zorgt ervoor dat de cliënt steeds kundiger

wordt in het benoemen van lastige gevoelens in een moeilijke situatie, in het hier en nu. In het laatste registratieformulier (registratieformulier 4; zie bijlage 7 van deel I) oefent de cliënt nieuw gedrag, in een moeilijke situatie naar aanleiding van lastige gevoelens.

Het is van belang als zorgverlener opmerkzaam te zijn op non-verbale signalen die iets verklappen over de emotionele binnenwereld van de cliënt. Zo kun je opmerken dat je cliënt wellicht sneller ademhaalt, rode vlekken in zijn nek krijgt of tranen probeert te onderdrukken. Het is dan zaak om dit waar te nemen en te benoemen. Aangeven dat deze signalen worden opgemerkt en wat die te vertellen hebben, is meestal al genoeg om je cliënt hier ook bewust van te maken. Vervolgens kun je een gevoelsreflectie geven ('Klopt het dat ik zie dat je je tranen probeert te onderdrukken?', 'Wat zou er gebeuren als je je kopje thee nu even wegzet en je je verdriet toelaat?').

Naast het in Take Action werken aan het verhogen van het bewustzijn in het hier en nu tijdens de dagelijkse bezigheden en tijdens de bijeenkomsten met de cliënt, is een intensieve mindfulness-training ook aan te raden. Dit alles om de cliënt steeds meer bewust te laten worden van zijn binnen- en buitenwereld in het hier en nu.

Primaire pijn/schone pijn en de achilleshiel

Het basisprincipe van ACT is dat emotionele pijn, zoals angst, somberheid en onzekerheid, bij ons als mens hoort en op zichzelf geen uiting is van onderliggende psychopathologische processen (A-Tjak & De Groot, 2008). Dit wordt primaire of schone pijn genoemd. Daarbij gaat ACT uit van de idee dat gewone menselijke psychologische processen zelf al aanleiding kunnen zijn voor psychologische problemen en dat ze pathologische processen kunnen verergeren (Hayes e.a., 2006). Dit wordt secundaire of vervuilde pijn genoemd.

Binnen Take Action spreken we over de achilleshiel, de zogenoemde pijnplek. Het is een kwetsbaarheid uit het verleden (primaire pijn/schone pijn) waar de cliënt nog steeds hetzelfde op reageert als vroeger. Het zijn ervaringsontwikkende gedragsstrategieën (experientiële vermijding genoemd) die destijds als kind goed bedacht waren om met de situatie (pijn) om te gaan, maar die door de jaren heen overbodig zijn geworden of hun doel voorbij zijn gestreefd. Juist die gedragsstrategieën die de cliënt in het verleden hielpen te overleven, zorgen in het heden nu voor problemen (secundaire pijn/vervuilde pijn).

Binnen Take Action wordt veel ruimte en aandacht gegeven aan schone pijn, de achilleshiel. De cliënt mag de pijn leren toelaten en onderkennen waardoor er een acceptatie van het eigen ontwikkelingsproces – de groei van een kind tot volwassene – tot stand wordt gebracht.

Door het erkennen van de schone pijn, de achilleshiel, raakt de cliënt minder in strijd met zichzelf (experientiële vermijding), waardoor de vervuilde pijn niet verder woekert.



Mascha (7 jaar) werd op school gepest. Zij voelde zich altijd het buitenbeentje en telde voor haar gevoel nooit mee. De gedachte: ik hoor er niet bij, is toen ontkiemd. Ze heeft daar veel verdriet van gehad (schone pijn/achilleshiel). Gelukkig verhuisde het gezin naar een ander dorp, waardoor zij op een nieuwe school terecht kwam. De kinderen op deze school lieten haar met rust, maar Mascha, bang dat de pesterijen weer zouden beginnen, hield zich toch gedeisd. Zij had (onbewust) de conclusie getrokken dat het beter was zichzelf op de achtergrond te houden, omdat het gevaar gepest te worden altijd op de loer lag.

Jaren later werkt Mascha als accountant. Ze is hier heel goed in en voelt zich goed in haar werk. Totdat zij op een goed moment gevraagd wordt om een presentatie te geven aan haar collega's. Mascha, die gewend is zichzelf op de achtergrond te houden, krijgt het (letterlijk en figuurlijk) benauwd. Alarmbellen rinkelen en de onrust slaat toe. Gedachten als: mijn collega's zullen het niet interessant vinden en me afbranden, razen door haar hoofd. De spanning wordt zo ondraaglijk voor haar dat ze hartkloppingen krijgt, duizelig wordt en uiteindelijk meerdere paniekaanvallen op een dag heeft. Ze moet zich ziek melden en neemt contact op met haar huisarts. De huisarts verwijst haar door naar een psycholoog. Daar ontdekt zij dat haar gedragsstrategie, zichzelf op de achtergrond houden, er nu voor zorgt dat zij in de problemen komt. Zij moet zichzelf nu immers laten zien voor een groep als zij een presentatie moet geven. En dat is nu juist haar pijnplek. Deze oude pijnplek heeft zij voor zichzelf altijd weten te vermijden door op de achtergrond te blijven. Nu dat niet meer kan, heeft zij vervuilde pijn ontwikkeld en krijgt zij last van klachten.

In het begeleidingsproces zal er aandacht zijn voor haar achilleshiel en moet gekeken worden in hoeverre haar gedragsstrategie – zichzelf op de achtergrond houden – haar wel en niet geholpen heeft in het leven. Vervolgens kan zij er voor kiezen deze gedragsstrategie al dan niet aan te passen.

Acceptatie en de pijncirkel

Bij het behandelen van de pijncirkel (zie paragraaf 4.6) maken we de experiëntiële vermijding van de cliënt inzichtelijk. Welke gedragsstrategieën voert de cliënt in de buitenwereld uit om zijn binnenwereld (gedachten en gevoelens) zo rustig mogelijk te houden?

Wellicht werkt de cliënt heel hard om door zijn leidinggevende opgemerkt te worden? Omdat de cliënt in zijn jeugd nooit opgemerkt werd door zijn ouders? De cliënt komt erachter dat het een oude gedragsstrategie is die in de tegenwoordige tijd niet meer nodig is en zelfs niet meer werkt. Het levert eerder vervuilde pijn op (waardoor klachten ontstaan), dan dat de gedragsstrategie voor hem werkt.

Bij het behandelen van de pijnkring is het belangrijk goed door te vragen naar wat je cliënt voelt. Doel hierbij is dat je cliënt leert zijn eigen gevoelens te verbaliseren.

Vervolgens kan hij via de pijnkring gaan leren inzien hoe schone pijn, de achilleshiel, zijn gedragsstrategieën hebben bepaald. Hij is niet langer meer versmolten met zijn eigen gevoelens. In plaats daarvan kan hij zijn gevoelens opmerken en ernaar kijken als pijn uit het verleden, dat niet het gedrag in het heden hoeft te bepalen.

Zelf als context – een ander perspectief aannemen

Een cliënt een ander perspectief laten innemen, kan een krachtige interventie zijn in het opheffen van vastomlijnde ideeën bij de cliënt over zichzelf, zijn eigen levensloop en zijn omgeving.

Een negatieve gebeurtenis wordt meestal door de cliënt geëvalueerd vanuit het hier, het nu en het ik. Dit zorgt ervoor dat de cliënt totaal in beslag genomen wordt door de gegeven situatie. De cliënt is niet in staat zich van de situatie los te koppelen en ernaar te kijken. Dit is tevens waarom wij mensen voor anderen precies weten wat goed is, maar dit voor onszelf maar moeilijk kunnen. In de begeleiding is het van belang een cliënt een ander perspectief in te laten nemen met betrekking tot tijd, plaats en persoon, zodat hij ernaar kan kijken alsof het een ander betreft. Hierdoor zal de cliënt in staat zijn zichzelf beter te kunnen adviseren en te weten wat te doen in de gegeven situatie.

In Take Action vragen we cliënten foto's van vroeger, van zichzelf mee te nemen. Nadat zij zichzelf, op de foto, diep in de ogen hebben gekeken, vragen we hen om vrij te associëren over wat zij in die ogen zien. Op die manier kijkt de cliënt in het hier en nu naar een moment in de geschiedenis van zijn eigen leven. Hij wordt daarmee gevraagd vanuit een ander perspectief (perspectief persoon) naar zichzelf te kijken, naar degene die ze ooit waren als kind. Bijvoorbeeld: de vraag hoe zij zelf zouden hebben gereageerd als ouder als hun kind zich zo zou voelen, of de vraag in hoeverre dat kleine kind nog steeds aanwezig is in degene die hier nu zit, of de vraag in hoeverre degene op de laatste foto verschilt van het kind op de eerste foto.

Daarnaast verkrijgt de cliënt (en de zorgverlener) via de foto's meer inzicht in zijn levensloop en daarmee zijn achilleshiel en de bijbehorende gedragsstrategieën. Doordat de cliënt vanuit het perspectief van de volwassene terugkijkt (perspectief tijd), kan op die manier wellicht meer compassie, en daarmee acceptatie, ontwikkeld worden voor de eigen ontwikkeling van het zelf en de bijbehorende gedragsstrategieën. Er ontstaat een realistischer beeld van het zelf van toen en nu.

Ook brieven helpen bij het verwerven van een realistischer beeld van zichzelf. De cliënt vraagt drie belangrijke personen in zijn leven een brief te schrijven over hoe zij hem waar-