

Kiezen voor de Bossche bol

We komen de termen overal tegen in ons vakgebied:

'Persoonsgerichte zorg' en 'Samen beslissen'. Iedere diëtist of zorgprofessional weet dat we niet de klacht centraal moeten stellen, maar de persoon in z'n geheel. Dat vergt een andere kijk en instelling. Want zeker onder tijdsdruk vervallen we nogal eens in oplossingsgericht werken. Oplossingen die voor ons eenvoudig klinken, maar voor de cliënt vaak onhaalbare doelen zijn. De weerstand bij de cliënt merken we lang niet altijd op.

Goede zaak dus dat de huidige generatie zorgprofessionals wordt opgeleid met "motivational interviewing" of met "Positieve Gezondheid" van Machteld Huber. Sommige zorgprofessionals gaan nog een stapje verder en scholen bij in cognitieve gedragstherapie (CGT) of in Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Beide therapieën zijn bewezen goede behandelmethodes. Zo werk ik zelf al jaren met ACT, een vorm van positieve psychologie. En met succes: ik heb tevredenere cliënten en meer werkplezier!

Anders dan bij Cognitieve gedragstherapie wordt er bij ACT niet 'gegraven'. De vraag bij ACT is: Wat wil de cliënt, wat zijn diens waarden en welke factoren belemmeren de cliënt om te doen wat hij of zij wil

ISMAY WIGGERS



doen? Een mens heeft elke dag tienduizenden niet te sturen (veelal negatieve) gedachten. De worsteling met die gedachten kost veel energie en leidt vaak tot onwerkbaar gedrag. Bij ACT gaat het erom die negatieve gedachten en gevoelens te accepteren en daarnaast te doen wat je wil doen. Om zo de regie te pakken over het eigen leven. Mensen eten om de honger te stillen. Maar ook voor de gezelligheid of omdat het lekker is of om emoties te dempen of te ontvluchten. Hoe mooi is het om mensen zich bewust te maken van hun gedrag en de functie van dat gedrag? Een Bossche bol is namelijk niet per definitie slecht. Maar het is heel anders als je 'm eet omdat je verdrietig bent dan omdat je bij je oma's verjaardag bent. Of omdat je het zonde vindt om weg te gooien als er eentje "over" is.

De cliënt heeft een keuze. Is de Bossche bol het waard om te nemen? En helemaal, een halve, of geen...

Hoe belangrijk is gezondheid voor de cliënt? Welke haalbare doelen kunnen er worden gesteld die waarden-gericht zijn? En welke keuzes heeft de cliënt? De cliënt staat bij ACT centraal en de zorgprofessional coacht hem of haar in dat proces. Overtuigd? Time to ACT!

Ismay Wiggers is diëtist in de 1^e lijn, ACT master en trainer (F) ACT in Practice en bestuurslid van het Kenniscentrum voor Diëtisten Overgewicht en Obesitas (KDOO).