

INTERVIEW MET DENISE MATTHIJSSEN

Ontwikkel je innerlijk kompas



Wie vitaal wil zijn hoeft zich niet altijd goed te voelen, stelt therapeut en auteur Denise Matthijssen. 'Juist het vermogen ongemakkelijke gedachten en gevoelens te verdragen, stelt je in staat te handelen volgens je waarden. Leer te doen wat er volgens jou toe doet.'

door Ad Bergsma

ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) is een therapiemodel dat de afgelopen jaren steeds meer gebruikt wordt in coachingstrajecten. ACT- en systeemtherapeut, opleider en auteur Denise Matthijssen draagt dit gedachtegoed uit in boeken als *ACTief opvoeden*, *Samen ACTief in je gezin*, *ACT your way* en *ACT in balans* (verschijnt 8 juni 2021), 'ACT is een goed onderzochte vorm van gedragstherapie waar je mensen mee kunt leren te focussen op hun waarden (intenties) en ze tegelijkertijd leert om te gaan met afleidende lichamelijke sensaties, emoties en gedachten. Je leert je innerlijke kompas te gebruiken, zodat je kan doen wat je waardevol vindt.'

Hoe cruciaal deze vaardigheid is, leerde Matthijssen op jonge leeftijd. Als ze twaalf jaar is, maakt haar tante een einde aan haar leven. 'Mijn tante was iemand die ik bewonderde. Ze was enorm getalenteerd, creatief en eigenzinnig en had voor mij alles in huis om tevreden met zichzelf en haar leven te zijn. Haar dood leverde voor mij de vraag op hoe iemand die zoveel in huis had, toch zo'n negatief beeld van en slecht gevoel over zichzelf kon hebben. Als tiener vroeg ik mij af of het zelfgekozen einde echt niet anders had gekund. Als volwassene ben ik me gaan afvragen of ze haar negatieve overtuigingen is gaan zien als waarheid en of ze ook last heeft gehad van stigma's over haar geestelijke gezondheid.'

De suïcide van de zus van haar vader had ook invloed op het gezin van Matthijssen. 'De noodstap van mijn tante leidde tot een groot schuldgevoel bij mijn vader en oma, maar dit werd nooit onderwerp van gesprek. Ieder verdroeg in stilte zijn eigen pijn. Ik voelde wat onderhuids speelde, maar ik wist me slecht raad met de spanning die dit opleverde. Het gemis ging niet over en het schuldgevoel leek te blijven kleven aan hen.'

De achtergrond van Matthijssen is bijna klassiek voor hulpverlenende beroepen als psychologen, maar zij koos na de

middelbare school voor HBO-verpleegkunde. 'Ik heb een heel praktische inslag en ben niet zo'n studiebol. De verpleegkunde beloofde mij een functie van waar ik dicht bij andere mensen kon zijn. Toen was dat simpelweg vanuit een sterke gedrevenheid om van betekenis te zijn, maar achteraf denk ik dat ik misschien toch ook de rol van redder zocht. Ik had mijn tante zo graag gegund dat zij haar eigenzinnige zelf mocht zijn, inclusief haar gepieker en somberheid.'

De diagnose kan ondermijnen

Matthijssen ging werken in de geestelijke gezondheidszorg voor kinderen en jeugdigen: 'Werken volgens de regels van een diagnostisch handboek brengt het risico met zich mee dat we levensproblemen gaan beschouwen als individuele afwijkingen. Ik vind alle elementen van het systeem aandacht verdienen. Denk bijvoorbeeld aan de levensfase, ervaringen van ouders zelf, interactiepatronen in het gezin, enzovoort. Levensproblemen kunnen niet los van de levensgeschiedenis en de context begrepen worden.'

'Werken volgens de regels van een diagnostisch handboek brengt het risico met zich mee dat we levensproblemen gaan beschouwen als individuele afwijkingen'

'De diagnose heeft als risico dat jongeren zichzelf gaan zien als "autist", "depressief" of "borderliner". Zo'n stempel kan jongeren in de weg zitten, omdat het de zelfontdekking en groei hindert die nodig zijn voor het bereiken van vitaliteit en veerkracht. Uiteindelijk hebben mensen hulp nodig om te ontdekken wat ze ten diepste drijft. Ze kunnen zich ontworstelen aan niet-helpende gewoontes.'



Deze manier van kijken maakt de afstand tussen therapeut en cliënt minder groot. 'Onder ACT-therapeuten is sprake van een gedeeld besef dat we veel problemen met onze cliënten delen. We worstelen met dezelfde vragen. Op enig moment kan een hulpverlener ook zelf weer hulp nodig hebben.'

Matthijssen zelf heeft als valkuil dat zij zichzelf kan affakkelen. 'Ik heb een sombere inslag en kan me ontzettend verliezen in de vraag of ik wel goed genoeg ben. Mag ik er zijn indien ik niet helemaal voldoe aan het plaatje? Niet ACT, maar het zen-boeddhisme heeft me als eerste geleerd daar wat luchtiger mee om te gaan. Ik leerde mijn gedachten te observeren, zonder erin te verdwijnen. Dit stopt het piekeren niet direct, maar het helpt deze gedachten te herkennen voor wat ze zijn. De gedachten zijn een riedeltje in mijn hoofd dat steeds opnieuw wordt afgespeeld. Ik denk nu eerder: daar ga je weer Denise. Ik neem mijn gedachten niet meer zo letterlijk en ga dingen doen om weer uit de groef te komen, zoals goed slapen, gezond eten of hardlopen. Ik probeer evenmin de ellende te vergeten door eindeloos te netflixen, maar laat in plaats daarvan mijn niet-helpende denkgewoonte sneller los.'

'Op enig moment kan een hulpverlener ook zelf weer hulp nodig hebben.'

Een open, observerende blik om de innerlijke beleving te doorgronden, was niet alleen van groot belang voor Matthijssen als persoon, maar ook in haar werk. 'Ik begeleidde ouders van kinderen en tieners met ontwikkelingsproblemen. Ik legde bijvoorbeeld uit dat het niet altijd helpt om afkeurend en te boos te reageren of dat het stellen van grenzen belangrijk is. Als je kinderen bijvoorbeeld voorleeft dat alles kan en mag, dan leren zij dat zij altijd het centrale middelpunt zijn met als complicatie dat zij geen frustraties leren verdragen. Het kind leert niet te delen noch op zijn beurt te wachten.'

'Een deel van de ouders heeft voldoende aan dit soort uitleg en adviezen. Zij passen hun opvoedingsstijl aan. Een ander deel beseft wel dat het niet werkt wat ze doen, maar vindt het desondanks lastig hun reacties te veranderen. Onder spanning vervallen ze ongewild toch weer in hun ingesleten gewoontes. Met deze ouders gebruiken we de technieken uit ACT. We bespreken met hen wat ze hun kind willen leren en wat

voor soort rol zij willen spelen. Om hen te helpen vanuit deze gekozen rol te reageren, leren zij vaardigheden als zichzelf te observeren als ze overspoeld worden door negatieve gedachten en emoties. Op tijd herkennen dat je weer dezelfde mentale glijbaan op dreigt te gaan, geeft ouders ruimte om keuzes te maken waar ze bewust achterstaan. Ze stoppen de ingesleten gewoonten en leren op te voeden op een manier die overeenstemt met hun eigen waarden.'

'Een van de uitgangspunten van ACT is dat ons lijden wordt bepaald door onze gedachten te zien als waarheid. Je herkent gedachten voor wat ze zijn: ideeën, overtuigingen, beelden en verhalen gemaakt door de associatiemachine die je verstand nu eenmaal is. Je beschouwt je eigen gedachten van een afstandje, op een metaniveau. Je leert beseffen dat denken een uitstekend middel is als je problemen in de buitenwereld wil oplossen, maar dat het denken geen oplossing biedt voor de uitdagingen van de binnenwereld.'

Een breed publiek

De ouderbegeleiding met de uitgangspunten van ACT werkte zo goed, dat Matthijssen hier meer mee wilde doen voor ouders, gezinnen en jongeren. 'Ik ben begonnen een werkboek te maken en ik ontdekte dat ik ondanks mijn dyslexie de gave heb dingen eenvoudig en toegankelijk op te schrijven. Na

anderhalf jaar waanzinnig veel stress, heb ik met hulp van collega's een bruikbare structuur gevonden. De eerste uitgever aan wie ik de tekst voorlegde, had meteen belangstelling en inmiddels zijn er duizenden exemplaren van het boek *ACTief opvoeden* verkocht. Hiermee heb ik de manier gevonden om anderen te begeleiden, die ik als jong meisje onbewust had gezocht. Ik wilde niet iemand zijn die anderen vertelt hoe het moet, maar iemand die met humor en ervaring naast de ander staat en op voet van gelijkwaardigheid mensen helpt moeilijke situaties te doorstaan. Samen creëren we de psychologische flexibiliteit waarmee je uitdagingen het hoofd kan bieden.'

Vind je eigen weg

Matthijssen beschrijft in haar boek *ACT your way* hoe jongvolwassenen hun innerlijke kompas kunnen ontwikkelen. 'Een deel van de jongeren loopt vast in de stap naar volwassenheid. Het lukt ze niet voldoende zelfstandig te worden of een eigen identiteit te ontwikkelen. Ze staan voor keuzes omtrent opleiding, vriendschappen en de zorg voor hun eigen gezondheid. Ze zoeken een zinvolle invulling voor hun leven. Zulke keuzes zijn moeilijk te maken, vooral als je de lat voor jezelf erg hoog legt of als je de neiging hebt om lastige emoties te omzeilen door vermijding of bijvoorbeeld verslavingsgedrag. Jonge-

ren die nog onvoldoende vaardigheden hebben in het omgaan met hun gedachten en gevoelens, lopen het risico zich vast te draaien in gewoonten waar ze zelf niet blij van worden. Misschien trekken ze zich terug door sociale angst of werken ze te hard vanuit onzekerheid.'

'Uiteindelijk wil iedereen een waardevol en zinvol leven'

'ACT kan jongeren meer perspectief geven, door hen te laten inzien dat ze geen speelbal van hun binnenwereld zijn, maar dat ze zelf richting kunnen geven aan hun leven. Op sociale media zien jongeren te vaak het ideale plaatje, dan helpt het als zij zich realiseren dat zij zelf voor de keuze staan om zich hierdoor te laten meeslepen. We leren ze meer te doen wat ze zelf willen.'

'Uiteindelijk wil iedereen een waardevol en zinvol leven,' zegt Matthijssen, terwijl ze in de lach schiet. 'Klinkt dit niet teveel als een zendeling? Soms denk ik dat mijn uitspraken zo uit de bijbel hadden kunnen komen.' Maar als ze een zendeling is, is het er wel een die veel oog blijft houden voor menselijke worstelingen. ACT is een hulpmiddel om in tijden waarin alles kan, je te focussen op wat jij wil en niet op de verwachtingen van anderen of de heersende moraal waarin het een verplichting lijkt om succesvol te zijn. Als jongeren zichzelf die druk opleggen, dan lopen ze het risico zichzelf kwijt te raken. ACT helpt je je te realiseren dat ongemakkelijke emoties bij het leven horen en dat je die kan leren te verdragen, zodat je op een gegeven moment gewoon doet waar je blij van wordt.'

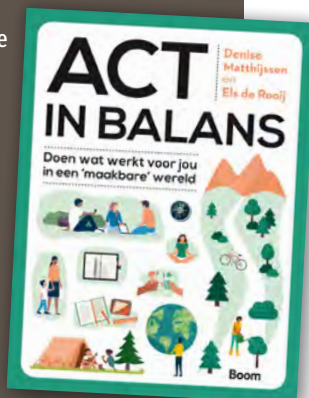
Jong geleerd

De rode draad in de loopbaan van Matthijssen is dat zij stroomafwaarts is begonnen, namelijk bij de gezinnen die behoorlijk zijn vastgelopen en te maken krijgen met de specialistische geestelijke gezondheidszorg. 'Ik ben langzaam opgeschoven naar werk waarbij ik probeer bij te sturen op momenten dat het patroon minder is vastgeroest. Ik denk dat ik zo veel leed kan voorkomen. Ik probeer mensen uit de zorg weg te houden, door ze al in een vroeg stadium te helpen bewust keuzes te maken. Wie het lukt op eigen manier zinvol en waardevol te zijn, heeft vaker een bruisend gevoel van energie en tevredenheid en heeft minder last van een moe en ontevreden gevoel. ACT houdt vitaal,

Denise Matthijssen is sociaal-psychiatrisch verpleegkundige en systeemtherapeut en werkzaam binnen de Kinder- en Jeugd-GGZ. In 2008 kwam ze door een workshop bij Ando Rokx, en later bij Steven Hayes, in aanraking met ACT. Samen met een collega heeft ze de ACT-cursus voor ouders *ACTief opvoeden* ontwikkeld. In 2015 schreef ze het werkboek voor gezinnen op basis van ACT, *Samen ACTief in je gezin*.

Matthijssen geeft trainingen in het werken met ACT in de begeleiding van ouders/gezinnen en jongeren, voor coaches en therapeuten. 8 juni verschijnt haar nieuwe boek *Act in Balans*.

Namens Boom Psychologie mogen we drie exemplaren weggeven van *Act in Balans*. Kans maken? Mail voor 1 september 2021 naar win@coachlink.nl.



omdat het insteekt op de veerkracht en het aanpassingsvermogen van mensen. Hiermee kunnen mensen telkens weer de balans vinden die bij dat moment past.'

'Voor de jongeren op de drempel naar volwassenheid geldt bijvoorbeeld dat zij een evenwicht moeten vinden tussen dingen aangaan en ontspanning. Wie alleen het "lang leve de lol" omarmt, ontspant zich teveel en komt niet aan volwassen worden toe. En volwassenen die louter de ernst zien en alleen maar doen wat moet, lopen het risico uit balans te raken en het contact met de eigen energiebronnen te verliezen. Leven vanuit de verplichting succesvol te zijn of te voldoen aan een plaatje kan mensen aardig in de weg zitten.'

De persoonlijke groei die nodig is om te worden wie je bent en wilt zijn, blijft ook met ACT iets wat tijd en energie kost. Matthijsen: 'Ik leg net als mijn tante de lat hoog, maar had in tegenstelling tot haar de mazzel dat ik goede hulp kreeg. Ik durfde echter heel lang mijn eigenzinnigheid geen ruimte te geven, uit angst dat ik relaties en erkenning zou verliezen. Ik ben dertig jaar lang iemand geweest die faalangst had. Confrontaties ver-

meed ik en ik had daardoor ook nooit conflicten. Ik paste me aan. Soms doe je dingen die je eigenlijk niet wil doen, maar onderken je nog onvoldoende wat nodig is voor verandering.'

'Ik worstel nog steeds wel eens met zulke gedachten, maar ik realiseer me nu beter dat de realiteit minder zwart-wit is dan de oordelende gedachten. Intussen heb ik ervaren dat ik zowel eigenzinnig kan zijn als verbonden met anderen. Ik werk nu aan een boek voor liefdesrelaties, ACT4love, vanuit mijn ervaring met relatie- en gezinstherapie.'

'Tegenwoordig durf ik er meer te zijn. Ik geef opleidingen en trainingen, schrijf boeken en spreek me uit. Ik realiseer me dat ik dan soms mensen "verlies" omdat we een andere visie hebben, maar ik laat me daardoor niet meer tegenhouden. Ik ben bereid het risico te lopen dat ik in de steek wordt gelaten en ben bereid het gevoel tekort te schieten te verdragen. Als ik me niet laat verleiden door het idee dat ik steeds controle moet houden, hoef ik mezelf niet te verloochenen. Ik leef zoals ik graag wil zijn, niet zoals het zou moeten.'

