



Thuis aan de slag

Interventies voor ouders en hun naasten

Workshop symposium NIP, PgD en CCE
28 november 2025

Marije Veenstra
Amy van Doormaal

Even voorstellen



Amy van Doormaal
Gz-psycholoog & manager bij Surplus
Bestuurslid NIP sectie ouderenpsychologie
Supervisor en docent

Marije Veenstra
GZ-psycholoog bij Mental Health Caribbean, Bonaire
Praktijkopleider, supervisor en docent

Programma

- Ervaringsgericht: eerst zelf aan de slag
- Behandelen in de thuissituatie
- Acceptance and Commitment Therapie



Worstelen

- Pak een papiertje en schrijf kort op waarmee je de afgelopen week hebt geworsteld in je werk



Even landen...



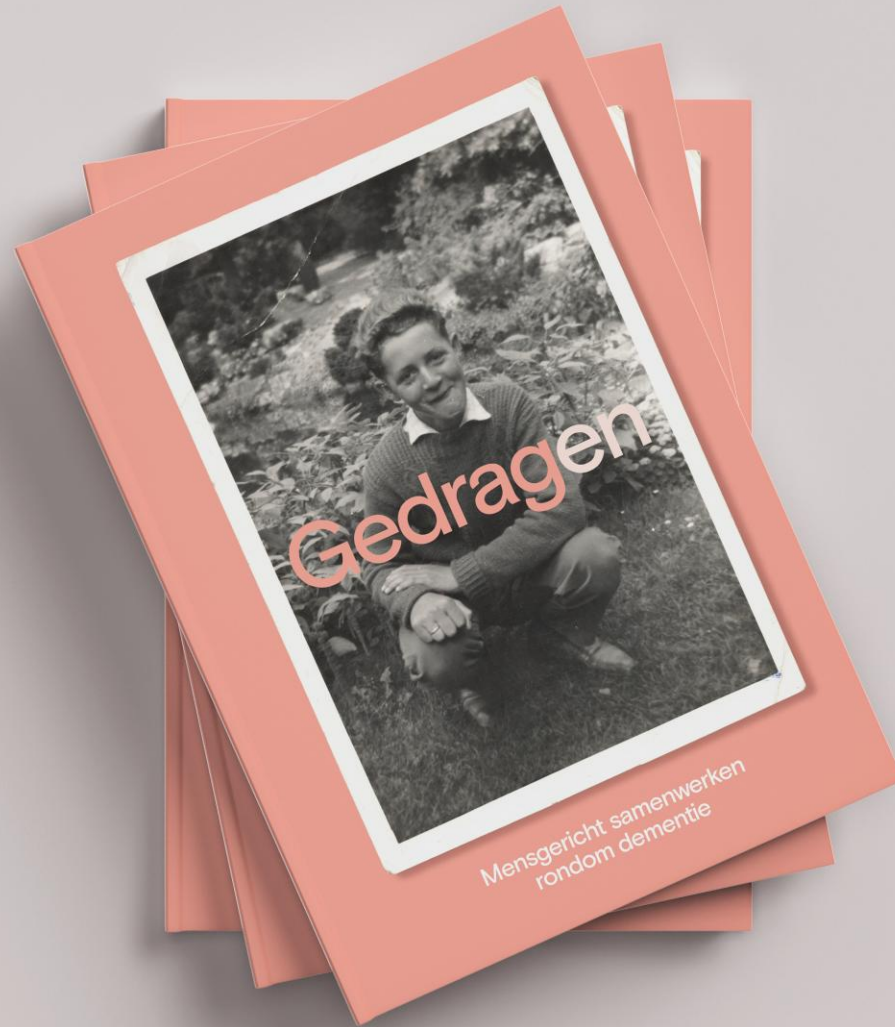
Inventarisatie



Wie behandelt ouderen die thuis wonen?

<https://www.mentimeter.com/app/presentation/altu4v7am6id56yyu5z15wwssaahrghg/edit?question=rp3f2ir2aojh>

Mensgericht samenwerken rondom dementie



Behandelen thuis

Werken met ouderen die zelfstandig wonen is:

- Hetzelfde werk in een andere context
- Bij meervoudige problematiek
 - interdisciplinair
 - vanuit een geïntegreerd behandelplan

Behandelen thuis

- **Plaats:** thuis of op locatie
- **Vorm:** Individueel, groep, mediatief, systemisch
- **Timing:** reactief of preventief
- **Evidence:** evidence based of practice based
<https://www.databankinterventies.nl/>



Behandelen thuis



Kortdurende individuele psychotherapie

- CGT
- Oplossingsgerichte therapie
- Life review
- EMDR
- Interpersoonlijke psychotherapie (IPT)
- Acceptance and commitment therapy (ACT)
- Etc.

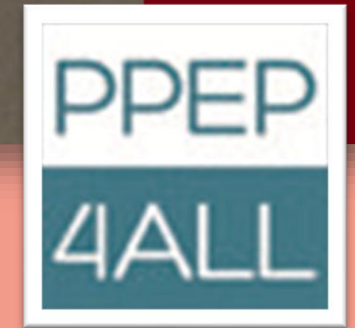


Behandelen thuis

Groepsbehandeling

- Kopgroep
- PPEP4ALL
- ACT groep voor naasten van mensen met cognitieve stoornissen*

* In ontwikkeling



Behandelen thuis

Mediatieve en systemische interventies

- Samen verder na de diagnose dementie
- SABA thuis
- Foutloos leren bij Korsakov*
- VIO***

Ehealth

- Partner in balans**

Volgens Vilans databank erkende interventies:

- * eerste aanwijzingen voor effectiviteit
- ** goede aanwijzingen voor effectiviteit
- *** goed onderbouwd



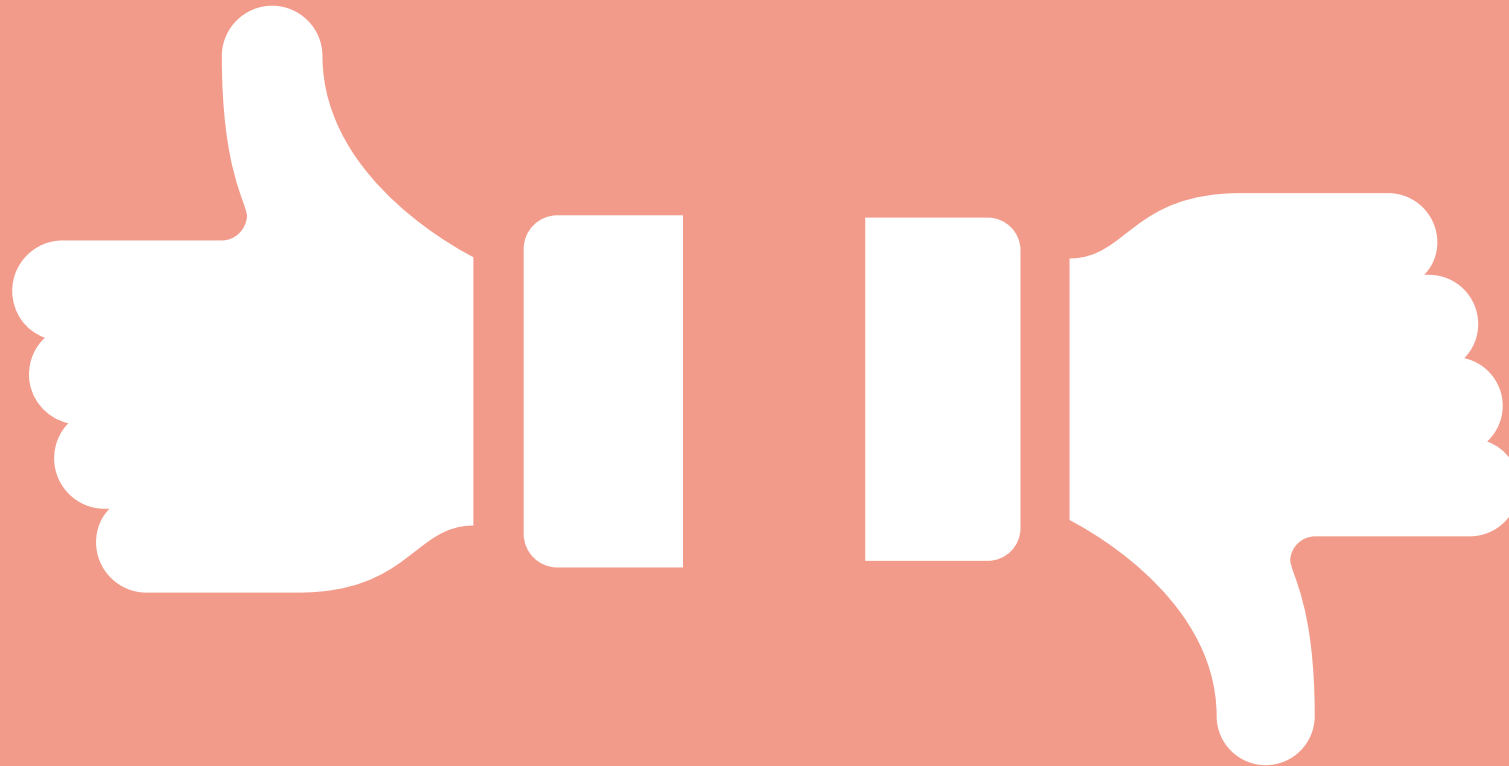
In tweetallen

Welke interventie spreekt je aan?

Waar ga je je in 2026 in verdiepen?



Stellingen



Stelling 1



Psychologische behandeling van thuiswonende ouderen heeft pas zin als er ook iets verandert in hun leefomgeving



Stelling 2

De thuissituatie is niet alleen een context, maar een
therapeutische factor op zichzelf



Stelling 3

Stepped care werkt in de praktijk onvoldoende bij ouderen, omdat de complexiteit van hun problematiek vaak niet past in lineaire zorgmodellen.



ACT



Acceptance and Commitment Therapy

- Bevorderen van de psychologische flexibiliteit
- Bijdragen aan meer veerkracht
- Versterken van kwaliteit van leven

ACT



Derde generatie gedragstherapie
Transdiagnostisch
Experiëntiële therapievorm

**Je moet
het zelf
doen.**

Doel van ACT: het vergroten van psychologische flexibiliteit
(ten behoeve van zelfgekozen waarden)

Acceptance and Commitment Therapy



'Suffering is a basic characteristic of human life' en dus niet zo zeer een stoornis (Hayes, 1999)

- Dat wat je veranderen kan: verander dat
- Dat wat je niet veranderen kan: leer er anders mee omgaan



Hier en Nu:

Aandacht

*"Afwezigheid & Automatie
of
Aanwezigheid & Bewuste keuzes."*

Acceptatie:

Ruimte Maken

*"Strijden met
of
Toelaten van emoties."*

Defusie:

Afstand Nemen

*"In je hoofd zitten
of
Gedachten van afstand
observeren."*

**Psychologische
Flexibiliteit:**
Veerkracht

*"Overleven
of
ACTief en Waarde(n)vol
leven."*

Zelf als Context:

Zelfbeeld

*"Zelfbeeld als keurslijf
of
Flexibel omgaan met jezelf."*

Waarden:

Oriënteren

*"Ongemak, regels,
verwachtingen of doelen
als drijfveren
of
Innerlijk kompas
voor richting."*

Toegewijd Handelen:

Investeren

*"Waarde(n)loze actie
of
Waarde(n)volle actie."*



centrum voor
consultatie en
expertise



NIP

Nederlands
Instituut van
Psychologen

ACT-herformulering

- ACT- herformulering van het probleem:
- ‘Niet aan (waarden) toegekomen vanwege een vruchteloze worsteling met... (klachten)’

Mevrouw Jansen

- 76-jarige vrouw
- Veel spanningsklachten, piekeren, vermijden, angstklachten, somberheid
- 80-jarige echtgenoot heeft een dementie

Hier en Nu:

Aandacht

*"Afwezigheid & Automatie
of
Aanwezigheid & Bewuste keuzes."*

Acceptatie:

Ruimte Maken

*"Strijden met
of
Toelaten van emoties."*

Defusie:

Afstand Nemen

*"In je hoofd zitten
of
Gedachten van afstand
observeren."*

**Psychologische
Flexibiliteit:**
Veerkracht

*"Overleven
of
ACTief en Waarde(n)vol
leven."*

Zelf als Context:

Zelfbeeld

*"Zelfbeeld als keurslijf
of
Flexibel omgaan met jezelf."*

Waarden:

Oriënteren

*"Ongemak, regels,
verwachtingen of doelen
als drijfveren
of
Innerlijk kompas
voor richting."*

Toegewijd Handelen:

Investeren

*"Waarde(n)loze actie
of
Waarde(n)volle actie."*



centrum voor
consultatie en
expertise



NIP

Nederlands
Instituut van
Psychologen

ACT in de ouderenzorg

- **Individuele behandeling** (bewoners, eerstelijns cliënten, naasten)
- **Groepsbehandeling** voor (a)specifieke groepen zoals Parkinson, chronische pijn, NAH, mantelzorgers
- **Met teams** als teambegeleiding of mediatieve interventie (bv. prosocial)

Mevrouw Jansen

- ACT-herformulering:
- Niet aan ontspanning (zwemmen in zee), bijdrage aan de maatschappij (haar vrijwilligerswerk) en gezondheid (sporten) toegekomen vanwege een vruchteloze worsteling met spanning en somberheid

ACT-behandelplan

- Regels in kaart brengen, wat moet mevrouw allemaal van zichzelf ?
- Defusie: uit het hoofd, in het leven
- Toegewijde actie -> bewegen richting haar waarden



Herken je de volgende regels? Kruis aan welke ook wel eens in jouw hoofd voorbijkomen.

Ik moet me goed voelen	Ik moet op tijd komen	Ik moet sterk zijn
Ik moet een goede partner zijn	Ik moet eerlijk zijn	Als ik iets doe, dan doe ik het goed
Ik moet nuttig bezig zijn	Ik mag niet klagen	Mensen moeten hun afspraken nakomen
Falen is geen optie	Ik moet aardig zijn voor anderen	Je mag je afkomst niet verloochenen
Jongeren moeten respect hebben voor ouderen	Ik moet blijven bewegen	Ik moet een goede moeder zijn

Heb je een (bijna) volle bingokaart? Gefeliciteerd! Je bent je bewust van de regels die in je hoofd zitten.

Mevrouw Jansen

- Effect ACT-behandeling
- Met haar angst en haar verdriet, wel dingen doen die belangrijk voor haar zijn
- Haar eigen metafoor: touw laten vieren (minder streng zijn)

Onderzoek ACT



- ACT = CGT bij volwassenen
ACT > CGT bij pijn, chronische ziekte, ASS, GAS
- ACT bij ouderen met chronische pijn werkt beter dan CGT (bij jongeren andersom)¹
- Minder irrationele gedachtes en negatieve houding t.o.v. dood²
- ACT bij dementiemantelzorgers vermindert angstklachten fors ook op langere termijn³

1. Wetherell et. al. 2016
2. Hajtpour & Rashidi
3. Fowler et.al. 2021



ACT vs CGT



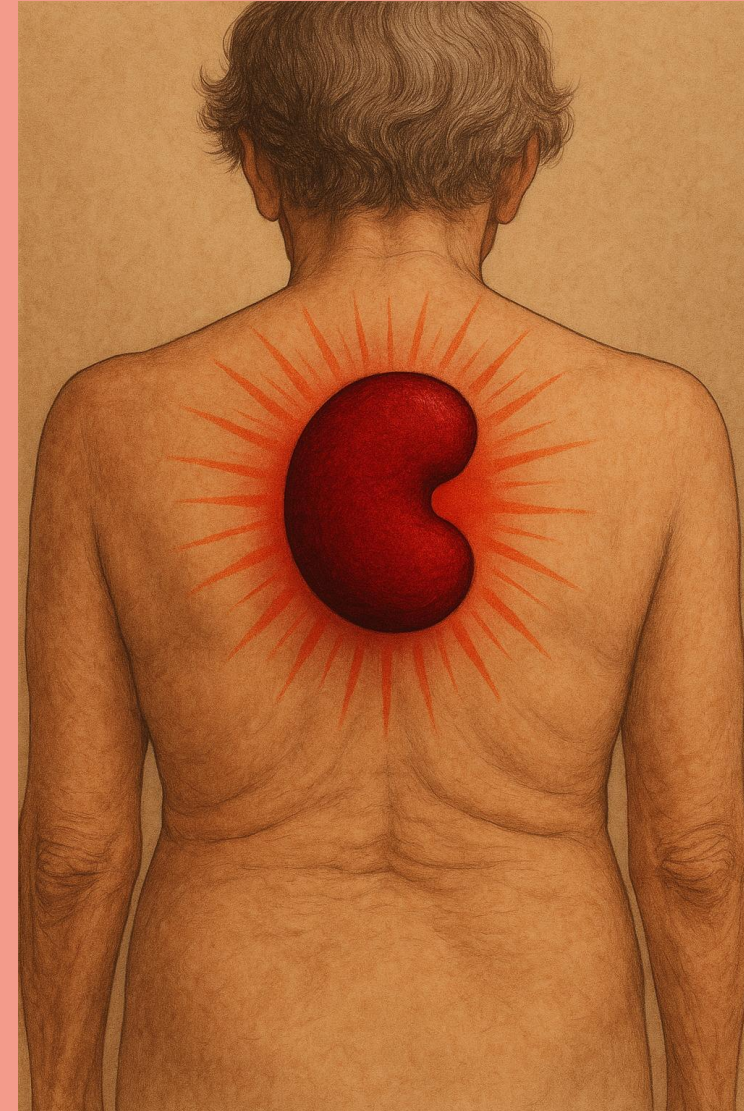
- Bij CGT verander je de inhoud van het denken met bijvoorbeeld helpende gedachten
- Bij ACT leer je het denken te observeren en ermee om te gaan in plaats van de inhoud te veranderen.

Defusie



- Handen als gedachten
- Bladeren in een stroom
- Verstand op een stoel + verstand een naam geven en tekenen

Defusie

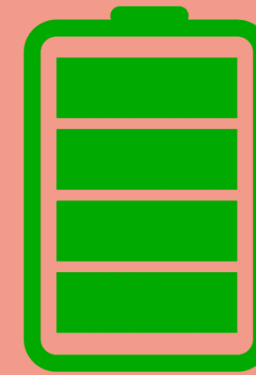
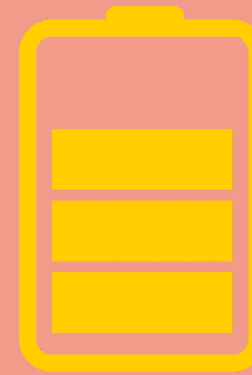
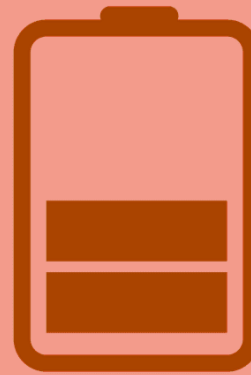
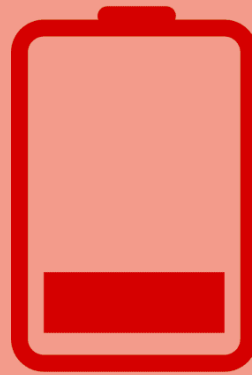


Onderzoek in Nederland



- Universiteit Maastricht en Alzheimer Centrum Limburg
Online ACT-programma voor dementiemantelzorgers
- Universiteit Groningen
ACT-protocol voor kwetsbare ouderen
- BrainACT interventie
ACT-protocol voor NAH
- Amsterdam UMC
*BEWARE- groepsbehandeling bij Parkinson en dopaminebehandeling
'wearing-off' gerelateerde angst*

De Batterij



Energiegevers

Zelfcompassie
Waarden
Toegewijde actie
Hier-en-nu

Energievreters

Worsteling
De pijn

Worstelen

- Heb je het papiertje nog?
- Schrijf op de achterkant de belangrijke waarde die in de knel komt



Waardegericht actie

- Bespreek in tweetallen wat je komende week gaat doen



Bedankt voor de aandacht!