

# Third wave behaviour therapy

Citation for published version (APA):

Batink, T. (2017). *Third wave behaviour therapy: process measures and contextual interventions*. [Maastricht University]. Proefschriftmaken.nl | Uitgeverij Boxpress.  
<https://doi.org/10.26481/dis.20171020tb>

## Document status and date:

Published: 01/01/2017

## DOI:

[10.26481/dis.20171020tb](https://doi.org/10.26481/dis.20171020tb)

## Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

## Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

## General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

[www.umlib.nl/taverne-license](http://www.umlib.nl/taverne-license)

## Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

[repository@maastrichtuniversity.nl](mailto:repository@maastrichtuniversity.nl)

providing details and we will investigate your claim.

## Valorisatie

### Relevantie

Naast de wetenschappelijke relevante van dit proefschrift, zal er tenslotte worden stilgestaan bij de maatschappelijke relevantie van deze thesis. Het behandelparadigma in de huidige GGZ is klachtgericht en curatief van aard. Er worden DSM-classificaties vastgesteld welke vervolgens focus zijn van klachtreducerende interventies (met de cognitieve gedragstherapie als meest dominante behandelvorm). Dit proefschrift hoopt bij te dragen aan een verschuiving van deze nauwe focus, naar een GGZ waar niet alleen aandacht is voor klachten en klachtreductie, maar ook ruimte is voor het ontwikkelen van vaardigheden om om te gaan met psychische obstakels en het zich richten op betekenisverlening en welbevinden; kortom aandacht voor de gehele mens. De derdegeneratie gedragstherapie, en in het bijzonder Acceptance and Commitment Therapy kan bijdragen aan deze verschuiving in het behandelparadigma in de GGZ. Dit proefschrift heeft gepoogd bij te dragen aan de inzetbaarheid van deze therapievorm door praktische handvatten te leveren om ACT toe te passen in de praktijk. Het nieuw ontwikkelde meetinstrument, de Flexibiliteits Index Test (FIT-60) draagt deze verschuiving van focus uit. Deze is namelijk niet gericht op het in kaart brengen van klachten maar van functionele processen / vaardigheden waarbij er zowel aandacht is voor omgang met psychische obstakels alsook vaardigheden om weer te gaan investeren in voor die persoon belangrijke dingen. Impliciet zit hier ook een normaliserende boodschap in aangaande deze psychische obstakels; iedereen komt deze tegen en ze zijn nu eenmaal een onderdeel van het menselijk leven.

De informatie in dit proefschrift is niet alleen relevant voor academici maar ook voor de klinische praktijk. Te beginnen met een overzicht van vrij beschikbare vragenlijsten die kunnen worden ingezet om de verschillende ACT-processen in kaart te brengen. Vervolgens komt de ontwikkeling van de FIT-60 aan bod; een zelfrapportage vragenlijst die zes verschillende ACT-processen in kaart kan brengen en die eveneens vrij beschikbaar is. Tenslotte komt de ACT in Daily Life Training (ACT-DL) aan bod die een aanvullende interventie betreft die direct toepasbaar is in de klinische praktijk. Het betreft allemaal tools die direct kunnen worden ingezet in de klinische praktijk. Dit proefschrift is grotendeels in het Nederlands geschreven. Dit in de hoop de toegankelijkheid van deze kennis te vergroten, zodat deze niet alleen binnen de academische wereld blijft maar ook zijn weg vindt in de klinische praktijk (waar Engelstalige literatuur vaak als drempel wordt ervaren).

### Innovatie

De ontwikkeling van een meetinstrument dat zich richt op de relevante processen binnen de derdegeneratie gedragstherapieën is op zich niet vernieuwend. Het feit dat het ontwikkelde meetinstrument niet één proces, maar alle zes de verschillende ACT-processen in kaart brengt en daarmee op een multidimensionale manier de psychologische flexibiliteit van een persoon in kaart kan brengen, kan wellicht wel worden aangemerkt als innovatief. Bij de ontwikkeling van de FIT-60 is er gebruik gemaakt van een open-source survey platform (LimeSurvey). Het huidige onderzoek heeft tevens geïllustreerd dat dit een zeer geschikt

platform is om een uitgebreid, grootschalig vragenlijstonderzoek mee uit te voeren, waarmee ook de kosten van dergelijk onderzoek in de toekomst kunnen worden gereduceerd (veel meer geautomatiseerd en geen licentiekosten). Ditzelfde platform werd ook gebruikt om de FIT-60 online beschikbaar te stellen en automatische terugkoppeling te verwezenlijken.

De combinatie van experience sampling enerzijds en een actieve ACT-interventie in het dagelijks leven anderzijds tot de ACT in Daily Life training zou ook als innovatief kunnen worden gekenmerkt. Deze combinatie is namelijk nog niet eerder in gepubliceerd onderzoek naar voren gekomen. Het gebruikte device, de PsyMate, met achterliggende software en flexibele database (4D) is tevens vernieuwend te noemen. In plaats van een statisch instrument te ontwikkelen, is er een flexibel platform ontwikkeld dat gemakkelijk kan worden aangepast naargelang de focus van het onderzoek. Het vervolgotraject van de ACT-DL zal verder plaatsvinden middels de PsyMate-app (Android & iOS) zodat er gebruik kan worden gemaakt van smartphones. De PsyMate-app is echter geen statische app, maar een dynamische app die zijn informatie inlaadt vanuit deze zelfde flexibele database.

### Disseminatie

Getracht is om de kennis uit dit proefschrift zo breed mogelijk beschikbaar te maken. De drie publicaties over de Nederlandstalige Flexibiliteits Index Test (FIT-60) zijn alle drie verschenen in drie Nederlandstalige tijdschriften (specifiek voor het klinische publiek) en online beschikbaar gesteld. Er is ruchtbaarheid gegeven aan deze publicaties op de website van de nationale ACT-vereniging, alsook via een drietal populair wetenschappelijke publicaties (Kenniscentrum Psychologie, VVP-nieuws & Psychopraktijk). Tevens is op de website van de internationale ACT-vereniging een Engelse samenvatting beschikbaar gesteld van de systematische literatuurreview. De andere twee gepubliceerde papers zijn gepubliceerd in open-access journals. Hierdoor zijn deze publicaties voor iedereen toegankelijk (niet alleen voor medewerkers aan universiteiten, met abonnementen op de verschillende journals). Tenslotte zijn de bevindingen uit deze thesis op meerdere nationale (o.a. VGct & NVVP) en internationale congressen gepresenteerd (o.a. ACBS Worldconferences).

De Flexibiliteits Index Test (FIT-60) zelf is vrij beschikbaar gesteld, onder de Creative Commons licentie (CC-BY-NC-SA Versie 3.0). Er is een platform opgericht ([www.hoeflexibelbenjij.nl](http://www.hoeflexibelbenjij.nl)) waar deze vragenlijst gratis te downloaden is als PDF, inclusief Excel-scoreformulier alsook gebruikershandleiding. Tevens is de FIT-60 daar online in te vullen en krijgt men daar direct de scoring te zien. De FIT-60 is reeds meer dan 8000 keer gedownload, 18.000 keer online ingevuld en de website heeft vanaf oprichting 1.000.000 hits verkregen (status augustus 2017). Er is door een testuitgever aangeboden om de FIT-60 onder licentie uit te brengen, echter met de restrictie dat deze uit het publieke domein zou worden gehaald. Er is daarom afgezien van het aanbod. Ook wordt de FIT-60 reeds actief gebruikt in wetenschappelijk onderzoek (zie algemene discussie). Tenslotte is er actief contact gezocht met de ROM-aanbieders in Nederland om de FIT-60 te integreren in de systemen. TelePsy, NetQ, VitalHealth & Reflectum hebben de FIT-60 reeds in hun systeem opgenomen en andere aanbieders zijn op dit moment bezig met de implementatie.

De FIT-60 is ook gepubliceerd in Time to ACT! het basisboek voor professionals. Tenslotte is de FIT-60 opgenomen als appendix in dit proefschrift, inclusief een uitgebreide gebruikersinstructie. Er wordt momenteel gewerkt aan een Engelse vertaling van de FIT-60, zodat deze ook internationaal inzetbaar wordt.

De ACT in Daily Life Training is op dit moment nog in ontwikkeling. Er lopen twee vervolgonderzoeken aan de universiteit Maastricht (SMARTSCAN-project) en de KU-Leuven (InterACT-project). Er is een gratis versie van de ACT in Daily Life beschikbaar gesteld, zodat mensen een indruk kunnen krijgen van de interventie (zie Appendix I). Het concept-paper in hoofdstuk 6 biedt een uitgebreide beschrijving van de opzet van de interventie, zodat deze ook zou kunnen worden gebruikt door andere onderzoeksgroepen. Hoewel het werkboek en de handleiding niet publiekelijk beschikbaar zijn, zijn via de website [www.actinactie.nl](http://www.actinactie.nl) wel verschillende oefeningen en metaforen hieruit gratis beschikbaar gesteld voor de klinische praktijk (o.a. ACT in het dagelijks leven, een oefening die die basisstappen van de ACT in Daily Life Training doorloopt). Zodra de onderzoeken zijn afgerond zullen het werkboek, de trainershandleiding en de mHealth interventie ook beschikbaar worden gemaakt voor het bredere publiek. De ACT-DL is zo ontwikkeld, dat deze kan worden ingezet in de Generalistische Basis GGZ (product middel), alsook in de Specialistische GGZ.

Een bewerkte versie van de Introductie en Algemene Discussie van dit proefschrift is als artikel aangeboden aan het Nederlandstalige tijdschrift De Psycholoog met het doel ook deze informatie zo breed mogelijk beschikbaar te stellen. Tenslotte zal dit proefschrift ook als gratis eBook verschijnen.