

De gouden combinatie

Waarom ACT en Motiverende Gespreksvoering elkaars beste vrienden zijn

Iedere professional in de zorg of coaching herkent het wel: je cliënt wil wel veranderen, maar doet het niet. Of ze beginnen enthousiast, maar haken af zodra het moeilijk wordt.

In het landschap van gedragsverandering zijn er twee grote spelers die vaak los van elkaar worden gezien, maar eigenlijk een perfect huwelijk vormen: Motiverende Gespreksvoering (MGV) en Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Waar MGV de motor start, zorgt ACT ervoor dat de auto blijft rijden, zelfs als de weg hobbelig wordt. In deze blog duiken we in hun verschillen, maar vooral in hoe ze elkaar versterken.

De spelers in het kort

Voordat we ze samenbrengen, kijken we even kort naar wat ze uniek maakt.

Motiverende Gespreksvoering (MGV): De dans rond ambivalentie

MGV, ontwikkeld door Miller en Rollnick, is een gidsende gesprekstijl. De kern is het oplossen van ambivalentie. De cliënt zit vast tussen "ik wil wel" en "ik wil niet".

- Doel: de eigen motivatie van de cliënt naar boven halen (verandertaal uitlokken).
- Houding: samenwerkend, evocatief en respectvol voor de autonomie.

ACT: Flexibel omgaan met obstakels

ACT, grondlegger Steven Hayes, is een vorm van gedragstherapie die draait om psychologische flexibiliteit. Het gaat niet om het wegnemen van klachten, maar om het leven naar je waarden, ondanks de aanwezigheid van pijn of moeilijke gedachten.

- Doel: Een waardevol leven leiden en accepteren wat je niet kunt veranderen.
- Kern: De 'Hexaflex' (o.a. acceptatie, defusie, contact met het hier-en-nu).

De verschillen: focus en aanpak

Hoewel ze veel gemeen hebben (beiden zijn cliëntgericht en empathisch), ligt de focus anders:

Kenmerk	Motiverende Gespreksvoering (MGV)	Acceptance & Commitment Therapy (ACT)
Primaire focus	Het vergroten van de <i>bereidheid</i> om te veranderen (Wilt u het?).	Het vergroten van de <i>vaardigheid</i> om met interne obstakels om te gaan (Kunt u het verdragen?).
Omgang met gedachten	Verkent de inhoud van gedachten om discrepantie te creëren.	Leert afstand te nemen van de inhoud van gedachten (defusie).
Aard	Een communicatiestijl / gespreksmethode.	Een therapeutisch model / levenshouding.

Waarom ze elkaar versterken

De ware magie ontstaat wanneer je ze combineert. Veel experts zien MGV als de perfecte "voorwas" of fundering voor ACT, en ACT als de "toolset" om de doelen van MGV waar te maken.

1. Waarden als brandstof

In MGV zoek je naar de intrinsieke motivatie. Waarom wil iemand stoppen met roken? Misschien voor hun kinderen (een waarde).

ACT pakt dit stokje direct over. In ACT zijn Waarden een kernproces.

- **Synergie:** MGV helpt de cliënt om hun diepste waarden helder te krijgen en de ambivalentie daarover op te lossen. ACT gebruikt die waarden vervolgens als kompas om daadwerkelijk in actie te komen (Toegewijde Actie), zelfs als dat eng is.

2. Van "Willen" naar "Verdragen"

Een cliënt kan via MGV volledig gemotiveerd zijn ("Ik wil nu echt gaan sporten!"). Maar zodra de wekker gaat, verschijnen de monsters: vermoeidheid, onzekerheid ("iedereen kijkt naar me"), en de drang om te blijven liggen.

Hier schiet MGV soms tekort als de cliënt wel wil, maar vastloopt in vermijding.

- **Synergie:** MGV bouwt de *commitment* op ("Ik ga dit doen"). ACT levert de vaardigheden om de onvermijdelijke ongemakken (de "monsters") mee te nemen op de achterbank, zonder dat ze het stuur overnemen.

3. Creatieve Hulpeloosheid en discrepantie

In MGV probeer je 'discrepantie te ontwikkelen': het verschil laten voelen tussen waar iemand nu staat en waar hij wil zijn. Dit kan pijnlijk zijn.

In ACT bestaat het concept 'Creatieve Hulpeloosheid': inzien dat de huidige strategieën (zoals vechten tegen angst of verdriet) niet werken.

- **Synergie:** Gebruik de empathische stijl van MGV om de cliënt veilig te laten onderzoeken wat *niet* werkt. Wanneer de cliënt erkent: "Mijn vechten tegen de alcohol werkt niet", biedt ACT direct het alternatief: "Wat als we stoppen met vechten (acceptatie) en starten met leven?"

Conclusie: Een vloeiende beweging

Je hoeft niet te kiezen. Sterker nog, in de praktijk lopen ze vaak door elkaar heen.

Stel je een sessie voor waarin je begint met MGV om de weerstand tegen verandering te verlagen ('rollen met de weerstand'). Zodra de cliënt aangeeft te willen veranderen, maar bang is voor de pijn die dat doet, schakel je over naar ACT-oefeningen om die angst ruimte te geven ('expansie').

Door MGV en ACT te integreren, help je mensen niet alleen te *kiezen* voor een nieuw pad, maar geef je ze ook de wandelschoenen om dat pad te blijven bewandelen, weer of geen weer.