

De ACT Gereedschapskist

48 Interactieve Tools voor de ACT-Professional

Welkom in de werkplaats. Voor je ligt een overzicht van 8 categorieën met in totaal 48 interventies. Van de start bij 'Creatieve Hopeloosheid' tot het doel van 'Psychologische Flexibiliteit'. Deze gids is bedoeld om je geheugen op te frissen, inspiratie te bieden als je vastloopt, en je te helpen de juiste tool op het juiste moment te kiezen.

⚠ Belangrijk: lees dit eerst => de belangrijkste tool zit niet in deze gids. Dat ben jij.

Technieken, metaforen en apps zijn krachtige hulpmiddelen, maar ze zijn waardeloos zonder contact.

- Een scherm kan niet luisteren.
- Een app kan geen compassie tonen.
- Een tool kan geen veilige ruimte bieden.

Gebruik deze tools nooit om een ongemakkelijke stilte op te vullen of om afstand te creëren tussen jou en de cliënt. Gebruik ze juist om een brug te slaan. Kijk niet naar het scherm, maar kijk naar de mens tegenover je. *Verbinding gaat altijd voor verandering.*

De Inhoudsopgave

Deze bundel volgt de zes zuilen van de Hexaflex, plus de start en het einddoel:

1. De Start: Creatieve Hopeloosheid

Stoppen met wat niet werkt en ruimte maken voor iets nieuws.

2. Open: Acceptatie

Ruimte maken voor ongemak en stoppen met vechten.

3. Open: Defusie

Kijken naar je gedachten in plaats van vanuit je gedachten.

4. Aanwezig: Hier en Nu

Uit het hoofd, in het lichaam. Contact met dit moment.

5. Aanwezig: Zelf als Context

Het veilige standpunt. Jij bent de lucht, niet het weer.

6. Betrokken: Waarden

Weten wat er écht toe doet. Je kompas vinden.

7. Betrokken: Toegewijde Actie

Doen wat nodig is. Van willen naar wandelen.

8. Het Doel: Psychologische Flexibiliteit

Het vermogen om aanwezig te zijn en te doen wat werkt.

Succes met het begeleiden van jouw cliënten naar een waardevol leven.

Spiekbrieven Creatieve Hopeloosheid

Snel overzicht van de 6 interactieve tools in de ACT Werkplaats

De essentie van Creatieve Hopeloosheid

We onderzoeken niet of het gedrag van de cliënt 'goed' of 'fout' is, maar of het werkt. De cliënt heeft vaak jarenlang gevochten tegen angst of pijn. De boodschap is niet: *"Je doet het fout"*, maar: *"Je probeert het onmogelijke"*. We stoppen met het graven van de kuil, zodat er ruimte ontstaat voor iets nieuws.

1. Mijn Interne Regelboek

- **Wanneer:** Bij cliënten die vastzitten in *"Ik moet..."* en *"Ik mag niet..."*.
- **Hoe:** De cliënt noteert zijn strengste regels. Wat gebeurt er als je die regel overtreedt?
- **Effect:** Bewustwording van de dwingende dictatuur in het hoofd. Regels zijn vaak starre pogingen om controle te houden, maar ze beperken de bewegingsvrijheid.

2. Overtuigingen Swiper

- **Wanneer:** Om snel kernovertuigingen en fusie in kaart te brengen.
- **Hoe:** Een 'Tinder-achtige' ervaring. De cliënt swipet stellingen naar *"Dit ben ik"* of *"Dit ben ik niet"*.
- **Effect:** Normaliseren en identificeren. Het maakt zichtbaar welke verhalen de cliënt over zichzelf gelooft (*"Ik ben niet goed genoeg"*, *"Ik moet sterk zijn"*).

3. Het Controle-Experiment

- **Wanneer:** Om de *werkbaarheid* van vermijdingsgedrag te testen.
- **Hoe:** Breng strategieën in kaart (piekeren, drinken, vermijden). Scoor ze op Korte Termijn (opluchting) vs. Lange Termijn (kosten).
- **Effect:** Het inzicht in de **Controle-Val**: wat op korte termijn werkt, maakt het probleem op lange termijn vaak groter.

4. Touwtje Trekken

- **Wanneer:** Als de cliënt uitgeput is van het vechten tegen zijn emoties.
- **Hoe:** Een visuele metafoor. Je trekt aan een touw tegen een monster (angst) met een afgrond ertussen. Hoe harder je trekt, hoe vaster je zit.
- **Effect:** Het besef dat je het monster niet hoeft te verslaan om vrij te zijn. Als je het touw loslaat, is het monster er nog, maar heb jij je handen vrij.

5. De Kuil

- **Wanneer:** Als de cliënt steeds harder probeert om uit de ellende te komen ("Ik moet gewoon harder mijn best doen").
- **Hoe:** De cliënt probeert uit de kuil te komen met het enige gereedschap dat hij heeft: een schep.
- **Effect:** Paradoxaal inzicht. Graven is de enige strategie die de cliënt kent, maar graven maakt de kuil dieper. De eerste stap naar herstel is **stoppen** met wat niet werkt.

6. De Roze Olifant

- **Wanneer:** Om ervaringsgericht te bewijzen dat gedachten-onderdrukking niet werkt.
- **Hoe:** Een experiment van 60 seconden. Opdracht: "*Denk NIET aan een roze olifant*".
- **Effect:** Het failliet van controle. Hoe harder je probeert iets *niet* te denken, hoe vaker het terugkomt. Dit opent de deur naar acceptatie.

Tip voor in de sessie

Creatieve Hopeloosheid kan zwaar voelen voor een cliënt ("Dus alles wat ik deed was zinloos?"). Kader het als volgt: "*Je hebt niet gefaald. Je hebt de verkeerde gereedschappen gekregen. Je probeerde met een hamer een schroef in de muur te slaan. Dat ligt niet aan jou, maar aan de hamer.*"



Spiekbrieven Acceptatie

Snel overzicht van de 6 interactieve tools in de ACT Werkplaats

De essentie van Acceptatie

Acceptatie in ACT betekent niet 'opgeven', 'fijn vinden' of 'je erbij neerleggen' (dat is resignatie). Het gaat over **actieve bereidheid**. Het is het openzetten van de voordeur voor al je ervaringen, zodat je je energie niet meer verspilt aan het dichthouden van de deur, maar kunt gebruiken voor wat jij belangrijk vindt. Van vechten tegen de pijn, naar leven met de ervaring.

1. Maak het een ding (Objectiveren)

- **Wanneer:** Als een cliënt volledig samenvalt met het gevoel ("Ik BEN angst").
- **Hoe:** Geef het gevoel een vorm, kleur, gewicht en temperatuur. Zet het denkbeeldig op tafel.
- **Effect: Ontmenging.** Je creëert direct afstand. Je kijkt naar het gevoel in plaats van vanuit het gevoel. Je bent niet je pijn, je hebt pijn.

2. De Worstel-schakelaar (Controlerend gedrag)

- **Wanneer:** Bij 'vuile pijn': als de cliënt in paniek raakt over de paniek, of boos is op zichzelf vanwege verdriet.
- **Hoe:** Visualiseer de knop. AAN = vechten (kost energie, gevoel wordt groter). UIT = toelaten (spannend, maar handen vrij).
- **Effect: Energiebehoud.** Het stopt de secundaire emoties (de reactie op de reactie) en doorbreekt de vicieuze cirkel van vermijding.

3. De Expansie Cirkel (Fysieke ruimte)

- **Wanneer:** Bij sterke fysieke sensaties (knoop in de maag, druk op de borst, dichtgeknepen keel).
- **Hoe:** Adem in en rondom de sensatie. Maak de ruimte om de pijn heen groter, zonder te proberen de pijn zelf weg te duwen.
- **Effect: Verzachting.** Door ruimte te maken, verdwijnt de krampachtigheid. Het gevoel mag er zijn, maar krijgt 'ademruimte' waardoor het minder dwingend voelt.

4. De Koffer (Bereidheid & Actie)

- **Wanneer:** Als de cliënt wacht tot de klachten weg zijn voordat ze stappen gaan zetten ("Eerst moet de angst weg, dan ga ik solliciteren").
- **Hoe:** Metafoor van de reis. De koffer (je angst/pijn) moet mee de trein in. Je kunt hem niet op het perron achterlaten.
- **Effect: In beweging komen.** Het koppelt acceptatie direct aan Waarden. Je neemt het ongemak mee omdat de reis de moeite waard is.

5. De Zenuw-Ladder (Biologisch begrip)

- **Wanneer:** Als de cliënt zichzelf veroordeelt omdat het niet lukt om te 'ontspannen' of 'accepteren' (bijv. bij bevrozing of hyperventilatie).
- **Hoe:** Checken waar je zit op de polyvagaal-ladder (Veilig, Vecht/Vlucht, Bevries).
- **Effect: Normaliseren.** Begrijpen dat weerstand geen onwil is, maar een biologische staat van het zenuwstelsel. Dit haalt het oordeel eraf en maakt de weg vrij voor acceptatie.

6. De Gevoels-Golf (Vergankelijkheid)

- **Wanneer:** Bij intense emotionele pieken (craving, paniekaanval, woede) en de angst dat dit "nooit meer stopt".
- **Hoe:** "Surfen" op de emotie. Observeren hoe de golf aanzwelt, piekt en breekt, zonder in te grijpen.
- **Effect: Vertrouwen.** De cliënt leert dat geen enkele emotie statisch is. Alles is tijdelijk. "Ook dit gaat voorbij." Het leert je blijven staan in de branding.

Tip voor in de sessie

Vraag je cliënt niet: *"Is het gevoel nu weg?" (Dat is controle).* Vraag wel: *"Is er ruimte voor dit gevoel om er te zijn, terwijl wij dit gesprek voortzetten?" (Dat is acceptatie).*



Spiekbrief Defusie

Snel overzicht van de 6 interactieve tools in de ACT Werkplaats

De essentie van defusie

Defusie is niet het laten verdwijnen van gedachten, maar het veranderen van de relatie ermee. We gaan van Fusie (kijken *vanuit* de gedachte) naar Defusie (kijken *naar* de gedachte).

1. De Gedachten-Mixer

- **Wanneer:** Bij dwingende, zware gedachten die heel erg 'waar' voelen.
- **Hoe:** Laat de cliënt de gedachte vervormen (stemmetjes, tekststijlen).
- **Effect:** Door de vorm te veranderen, wordt de inhoud minder serieus. De gedachte verliest haar autoriteit.

2. De Afstandsbediening

- **Wanneer:** Als een cliënt volledig wordt meegesleept door een 'verhaal' of scenario.
- **Hoe:** Behandel de gedachte als een film op een scherm. Gebruik de knoppen om letterlijk afstand te nemen.
- **Effect:** Creëert de ervaring van de 'toeschouwer'. De cliënt merkt op dat hij de kijker is, niet de film.

3. De Nieuws-Ticker

- **Wanneer:** Bij piekeren of een constante stroom van oordelen.
- **Hoe:** Visualiseer gedachten als een nieuwsbalk onderin beeld.
- **Effect:** Reduceert gedachten tot 'bits' en 'data'. Het is slechts informatie die voorbijkomt, je hoeft er niet op te klikken.

4. De Gedachtenvanger (Game)

- **Wanneer:** Om te oefenen met impulscontrole en het herkennen van 'haken'.
- **Hoe:** Een interactieve game. Vang waarden (groen), laat nare gedachten (rood) passeren.
- **Effect:** Ervaringsgericht leren dat je niet op elke gedachte hoeft te reageren. Je kunt kiezen waar je je aandacht aan geeft.

5. De Labelaar (met PDF-export)

- **Wanneer:** Bij diepgewortelde overtuigingen ("Ik ben...").
- **Hoe:** Voeg stapsgewijs labels toe: "Ik heb de gedachte dat..." -> "Ik merk op dat ik de gedachte heb dat...".
- **Effect:** Taalgebruik als barrière. Het maakt de weg vrij van 'zijn' naar 'waarnemen'.

6. Gedachten-Wolken

- **Wanneer:** Voor verstillings, mindfulness en het oefenen met vergankelijkheid.
- **Hoe:** Plaats gedachten in wolken en zie ze in een oneindige lus voorbij drijven.
- **Effect:** Versterkt de metafoor van het 'Observerende Zelf' (de blauwe lucht). Gedachten komen en gaan, jij blijft.

Tip voor in de sessie

Vraag na het gebruik van een tool altijd: *"Wat gebeurt er met de macht die deze gedachte over je had, nu we haar op deze manier bekijken?"*



Spiekbrieven Hier en Nu

Snel overzicht van de 6 interactieve tools in de ACT Werkplaats

De essentie van Hier en Nu

Contact maken met het hier en nu gaat niet alleen over 'ontspannen'. Het gaat over het verschuiven van de automatische piloot (tijdreizen naar verleden of toekomst) naar bewuste aanwezigheid. We stappen uit het *denken over* het leven, naar het *ervaren van* het leven.

1. De Fysiologische Zucht

- **Wanneer:** Bij acute stress, paniek, hoge ademhaling of hyperarousal.
- **Hoe:** De cliënt doet een dubbele inademing door de neus (om longblaasjes te openen) en een lange uitademing door de mond.
- **Effect: Fysiologische reset.** Dit is de 'noodrem' voor het zenuwstelsel. Het dumpst direct koolzuur en verlaagt de hartslag.

2. De Window Check (Spanningsmeter)

- **Wanneer:** Als een cliënt zich niet bewust is van zijn spanningsniveau of emoties slecht kan reguleren.
- **Hoe:** De cliënt checkt in: zit ik in rood (hyper), blauw (hypo) of groen (window of tolerance)?
- **Effect: Bewustwording.** Het geeft taal aan de fysieke staat. Je kunt pas reguleren als je weet waar je bent.

3. De 3-Seconden Reset

- **Wanneer:** Bij lichte afleiding, gehaastheid of als 'micro-pauze' tussendoor.
- **Hoe:** Een ultrakorte interventie: voeten voelen, ademen, focussen.
- **Effect: De automatische piloot doorbreken.** Een snelle manier om even uit het hoofd te stappen zonder een zware oefening te doen.

4. Reset via EVA (Anker uitgooien)

- **Wanneer:** Bij emotionele stormen, piekeren of wanneer de cliënt wordt meegesleept door een 'verhaal'.
- **Hoe:** In drie stappen aarden: Erken wat er is, Verbind met je lichaam, Aandacht naar buiten.
- **Effect: Gronden.** De storm gaat misschien niet liggen, maar de cliënt wordt niet meer weggespoeld. De aandacht verbreedt zich van de interne strijd naar de externe wereld.

5. De Zintuigen-Scan (Beginner's Mind)

- **Wanneer:** Om de 'aandachtsspier' te trainen of bij gevoelens van vlakheid/verveling.
- **Hoe:** De cliënt zet stap voor stap één zintuig 'aan' en neemt waar alsof hij/zij net op aarde is geland.
- **Effect: Verdieping.** Het leert de cliënt om weer met nieuwsgierigheid en verwondering te kijken, in plaats van direct te labelen en oordelen.

6. ACT Check-in

- **Wanneer:** Aan het begin van een sessie, als huiswerk, of om de balans op te maken.
- **Hoe:** Een snelle scan langs de zes processen van de Hexaflex (waar zit ik vast, waar zit beweging?).
- **Effect: Helikopterview.** Geeft direct inzicht in de mentale flexibiliteit op dit moment.

Tip voor in de sessie

Het doel van 'Hier en Nu' is **niet** dat de cliënt zich altijd kalm of gelukkig moet voelen. De vraag is: *"Kun je aanwezig blijven bij wat er nu is (ook als dat ongemak is), of ben je alweer vertrokken naar gisteren of morgen?"*



Spiekbrieven Zelf als Context

Snel overzicht van de 6 interactieve tools in de ACT Werkplaats

De essentie van Zelf als Context

Dit is misschien wel het meest abstracte, maar ook het meest bevrijdende onderdeel van ACT. Het gaat over het verschil tussen de *inhoud* (je gedachten, gevoelens, lichaam) en de *drager* (het bewustzijn dat deze dingen opmerkt). We noemen dit ook wel het **Observerende Zelf**: de veilige haven die nooit beschadigd kan raken.

1. De Lucht en het Weer

- **Wanneer:** Als een cliënt overspoeld wordt door emoties en denkt: *"Dit gevoel maakt me kapot"*.
- **Hoe:** Een visualisatie-tool. Je leert zien dat jij de blauwe lucht bent en je gevoelens het weer (storm, regen, zon).
- **Effect:** Stabiliteit. Het weer kan de lucht niet beschadigen. Hoe hevig de storm ook is, er is ruimte voor.

2. Het Schaakbord

- **Wanneer:** Bij cliënten die voortdurend in gevecht zijn met zichzelf ("Ik moet positiever denken", "Ik mag niet bang zijn").
- **Hoe:** De metafoor van het bord. Witte stukken (fijn) vechten tegen zwarte stukken (pijn). De cliënt leert dat hij niet de speler is, maar het *bord*.
- **Effect:** Staken van de strijd. Het bord hoeft niet te winnen of te verliezen; het bord *draagt* het spel alleen maar.

3. De Filmzaal

- **Wanneer:** Als een cliënt volledig is gefuseerd met zijn levensverhaal of drama.
- **Hoe:** Neem plaats in de bioscoopstoel. Kijk naar je gedachten alsof het een film op het doek is.
- **Effect:** Creëert afstand. De cruciale vraag is niet: *"Is de film leuk?"*, maar: *"Wie zit er eigenlijk te kijken?"*.

4. De Spiegel (Conflict als Leermeester)

- **Wanneer:** Als een cliënt sterk oordeelt over anderen of vastloopt in conflicten.
- **Hoe:** Wat je raakt in een ander, zegt iets over jou. Kijk in de spiegel: wat wordt er in jou aangeraakt?
- **Effect:** Van projectie naar introspectie. Je leert observeren wat er gebeurt *binnenin* jezelf, zonder dat je samenvalt met die reactie.

5. Het Foto-Album

- **Wanneer:** Om de continuïteit van het 'Zelf' te ervaren (bijv. bij identiteitsproblemen of ouder worden).
- **Hoe:** Een tijdreis langs je kind-zijn, puberteit en het nu. Je lichaam veranderde, je mening veranderde. Wat is hetzelfde gebleven?
- **Effect:** Het ervaren van de 'Constance Waarnemer'. De 'Ik' die nu leest, is dezelfde 'Ik' die vroeger buiten speelde.

6. De Tijdreiziger

- **Wanneer:** Bij tunnelvisie. Als een probleem in het *Hier-en-Nu* allesoverheersend lijkt.
- **Hoe:** Haal advies bij je 80-jarige zelf (Toekomstig Zelf). Hoe kijkt die terug op dit probleem?
- **Effect:** Relativering door *Deictic Framing* (perspectiefwisseling in tijd). Het probleem wordt een hoofdstuk, in plaats van het hele boek.

Tip voor in de sessie

Zelf als Context is geen *gedachte* die je kunt snappen, maar een *ervaring* die je moet voelen. Gebruik taalgebruik als: "*Merk eens op wie dit opmerkt...*" of "*Kun je een stapje naar achteren doen en naar jezelf kijken terwijl je dit vertelt?*"



Spiekbrieven Waarden

Snel overzicht van de 6 interactieve tools in de ACT Werkplaats

De essentie van Waarden

Waarden zijn geen doelen die je kunt afvinken, maar gekozen levensrichtingen. Het is het kompas waarop je vaart, zelfs als het weer tegenzit. We verschuiven de focus van "Wat wil ik hebben?" naar "Hoe wil ik mij gedragen?".

1. Het Waardenkompas

- **Wanneer:** Aan de start van een traject of wanneer een cliënt het gevoel heeft 'maar wat te doen'.
- **Hoe:** Een digitale kaart-sorteer taak. De cliënt sorteert levensgebieden op 'Niet belangrijk', 'Belangrijk' en 'Heel belangrijk'.
- **Effect:** Creëert direct overzicht en hiërarchie. Het dwingt de cliënt om kleur te bekennen: wat doet er écht toe?

2. In Memoriam

- **Wanneer:** Als een cliënt vastzit in kleine dagelijkse zorgen en het 'grote plaatje' kwijt is.
- **Hoe:** Een schrijfoefening. Wat zou je willen dat men op jouw begrafenis over je zegt?
- **Effect:** Contact maken met sterfelijkheid (memento mori) scherpt de vitaliteit. Het snijdt dwars door sociale wenselijkheid heen naar de kern.

3. De Tijd-Check

- **Wanneer:** Als er een kloof is tussen wat de cliënt zegt belangrijk te vinden en wat hij/zij doet.
- **Hoe:** Een visuele balans. Hoeveel % van je tijd gaat er nu werkelijk naar je waarden?
- **Effect:** Een confronterende realiteitscheck. Het maakt pijnlijk zichtbaar waar gedragsverandering nodig is.

4. De Keerzijde (Pijn & Waarden)

- **Wanneer:** Bij cliënten die vastlopen in vermijding of lijden onder hun kwetsbaarheid.
- **Hoe:** Een interactieve 'flip-card'. Typ je worsteling in, en draai de kaart om: welke waarde wordt hier bedreigd?
- **Effect:** Normaliseren van pijn. De cliënt leert: "Ik heb pijn omdat ik ergens om geef". Pijn is geen vijand, maar een wegwijzer.

5. Kompas of Kaart? (Doelen vs. Waarden)

- **Wanneer:** Als cliënten hun geluk uitstellen: "Pas als ik 10kg kwijt ben, dan..."
- **Hoe:** Een sorteer-spel. Is dit een **Doel** (Parijs/Eindig) of een **Waarde** (Het Oosten/Oneindig)?
- **Effect:** Psycho-educatie. Het inzicht dat je waarden nu kunt leven, ongeacht of het doel al bereikt is. Haalt de wachtstand eraf.

6. De Helden-Spiegel

- **Wanneer:** Bij cliënten met een laag zelfbeeld die moeite hebben om positieve eigenschappen aan zichzelf toe te schrijven.
- **Hoe:** Via projectie. Beschrijf de kwaliteiten van je idool/held. De spiegel kaatst terug: deze kwaliteiten resoneren omdat ze ook van jou zijn.
- **Effect:** Omzeilt de interne criticus. Je herkent alleen wat je zelf in je hebt.

Tip voor in de sessie

Waarden zijn werkwoorden. Vraag na elk inzicht: "Wat is het allerkleinste stapje dat je **vandaag** nog kunt zetten in de richting van deze waarde?"



Spiekbrieven Toegewijde Actie

Snel overzicht van de 6 interactieve tools in de ACT Werkplaats

De essentie van Toegewijde Actie

Het hebben van een kompas (Waarden) is zinloos als je niet gaat lopen. Toegewijde Actie gaat over het vertalen van waarden naar concreet gedrag. Het is niet 'perfect' handelen, maar *blijven* bewegen in de juiste richting, ook (of juist) als er hobbels op de weg zijn. We verschuiven van "*willen*" naar "*doen*".

1. Het Oplaadstation

- **Wanneer:** Als een cliënt uitgeput is, geen energie heeft voor verandering of de balans kwijt is.
- **Hoe:** Een inventarisatie van energiegevers (opladers) en energievreters (slurpers). Hoe vol is de batterij nu?
- **Effect:** Bewustwording dat actie brandstof vereist. Zelfzorg is geen luxe, maar een voorwaarde om stappen te kunnen zetten.

2. De Bull's Eye

- **Wanneer:** Om snel in kaart te brengen waar de cliënt staat op de vier belangrijkste levensgebieden (Werk, Relaties, Groei, Vrije tijd).
- **Hoe:** De cliënt plaatst een stip op het bord. In de roos = ik leef naar mijn waarden. Aan de rand = ik ben het contact kwijt.
- **Effect:** Een visuele nulmeting. Het toont direct de kloof tussen intentie en realiteit: "*Ik vind gezondheid belangrijk, maar mijn stip staat ver buiten de roos.*"

3. De Actie-Ladder

- **Wanneer:** Bij verlamming door de grootte van een doel of bij faalangst.
- **Hoe:** We knippen een groot, abstract doel op in belachelijk kleine, haalbare treden. We beginnen onderaan.
- **Effect:** Drempelverlaging. Door kleine succeservaringen op te doen, groeit het zelfvertrouwen (self-efficacy) om de volgende stap te zetten.

4. De Wegbereider (Obstakels & WOOP)

- **Wanneer:** Als goede voornemens telkens sneuvelen in het heetst van de strijd.
- **Hoe:** Een 'Als-Dan' planner. We identificeren het *interne* obstakel (bijv. "geen zin") en maken vooraf een concreet plan: *"Als ik X voel, dan doe ik Y."*
- **Effect:** Realisme. In plaats van te hopen op een makkelijke weg, is de cliënt voorbereid op de beren op de weg.

5. De Comfort-Cirkel

- **Wanneer:** Als angst of ongemak de cliënt tegenhoudt om in actie te komen.
- **Hoe:** Een visuele oefening waarbij je het doel letterlijk *buiten* de cirkel sleept. Zodra je dat doet, groeit de cirkel mee.
- **Effect:** Herkaderen van angst. Ongemak is geen stopteken, maar een groeipijn. *"Je wereld wordt groter zodra je de rand opzoekt."*

6. De Prijskaart (Kosten van Niets Doen)

- **Wanneer:** Bij uitstelgedrag, twijfel of ambivalence. Als de cliënt hikt tegen de moeite van verandering.
- **Hoe:** Vergelijk twee bonnetjes. Links de kosten van actie (angst, moeite, zweet). Rechts de kosten van stilstand (spijt, stagnatie, verlies van dromen).
- **Effect:** Motivatie door confrontatie. Het besef dat 'niets doen' ook een actieve keuze is met een (vaak hogere) prijs.

Tip voor in de sessie

Vier de **poging**, niet alleen het resultaat. Vraag niet alleen: *"Is het gelukt?"*, maar vooral: *"Ben je, ondanks wat je voelde, trouw gebleven aan je afspraak met jezelf?"* Falen bestaat niet in ACT, zolang je maar leert van de ervaring en opnieuw begint.



Spiekbrieft Psychologische Flexibiliteit

Snel overzicht van de 6 interactieve tools in de ACT Werkplaats

De essentie van Psychologische Flexibiliteit

Dit is de 'heilige graal' van ACT. Het gaat niet om het elimineren van klachten, maar om het vergroten van je gedragsrepertoire. Kun je openstaan voor je gevoelens, kijken naar je gedachten, en tegelijkertijd doen wat belangrijk voor je is? We bewegen van *rigiditeit* (vastzitten) naar *flexibiliteit* (vrijheid).

1. Het ACT Kompas (Noodplan)

- **Wanneer:** Als jij of de cliënt de draad kwijt is, of als het proces vastloopt.
- **Hoe:** Een snelle navigatie-check. Waar zit de stagnatie? (Open, Aanwezig of Betrokken?)
- **Effect:** Directe heroriëntatie. Het brengt het gesprek terug naar de kernprocessen en geeft houvast in complexe situaties.

2. De Hexaflex-Scan

- **Wanneer:** Bij de start (nulmeting) of tussentijdse evaluatie van de veerkracht.
- **Hoe:** De cliënt scoort zichzelf op de 6 zuilen van ACT. Het resultaat is een visueel 'spinnenweb'.
- **Effect:** Inzicht in ontwikkelpunten. Het laat zien dat 'vastzitten' geen karakterfout is, maar een specifiek tekort in vaardigheden (bijv. wel gemotiveerd, maar weinig defusie).

3. Het Keuzepunt (Centrale Model)

- **Wanneer:** Hét werkpaard voor elke sessie. Bij elk moeilijk moment of dilemma.
- **Hoe:** Onderscheid maken tussen *Wegbewegen* (gedrag gestuurd door vermijding/haken) en *Toenaderen* (gedrag gestuurd door waarden).
- **Effect:** Vereenvoudiging. Het maakt complex gedrag terug tot één simpele keuze: "*Brengt dit gedrag mij dichterbij, of verder weg van de persoon die ik wil zijn?*"

4. De ACT Matrix

- **Wanneer:** Als de cliënt overspoeld wordt door de chaos van binnen- en buitenwereld.
- **Hoe:** Sorteren van ervaringen in 4 kwadranten: Intern vs. Extern, en Wegbewegen vs. Toenaderen.
- **Effect:** Perspectief nemen. De cliënt leert *opmerken* wat er gebeurt (observerend zelf) zonder er direct mee samen te vallen.

5. De Ja-En Generator

- **Wanneer:** Als de cliënt vastzit in weerstand ("Ja, maar ik ben te moe...").
- **Hoe:** Een taal-tool. We vervangen "*Ja, maar*" door "*Ja, en*".
- **Effect:** Van strijd naar ruimte. "*Maar*" stopt het proces. "*En*" maakt het mogelijk om angst te voelen **én** toch de stap te zetten.

6. De Bus (Metafoor voor Leiderschap)

- **Wanneer:** Als gedachten (passagiers) luidruchtig, kritisch of angstaanjagend zijn.
- **Hoe:** Een visualisatie vanuit de bestuurdersstoel. Jij hebt het stuur vast, de gedachten zitten in de achteruitkijkspiegel.
- **Effect:** Leiderschap. Je leert dat je de bus niet hoeft te stoppen of de passagiers eruit hoeft te gooien om te kunnen rijden. Jij bepaalt de route, niet het lawaai achterin.

Tip voor in de sessie

Psychologische flexibiliteit is een spier, geen eigenschap. Herinner de cliënt eraan: "*Je hoeft je niet goed te voelen om goed te doen.*" De vraag is niet "*Gaat het gevoel weg?*", maar "*Kun je dit gevoel meenemen terwijl je doet wat belangrijk is?*"

