

Inhoudsopgave

INLEIDING: WERKEN IN DE ACT WERKPLAATS.....	4
HANDLEIDING VOOR PROFESSIONALS	4
1. WAT MAAKT DEZE AANPAK UNIEK?	4
2. DE ROL VAN ACT-WERKPLAATS.NL	4
3. HET CENTRALE MODEL: HET KEUZEPUNT (THE CHOICE POINT).....	5
4. OVERZICHT VAN DE 8 VAARDIGHEDEN	6
5. VOORBEREIDING VOOR DE TRAINER	6
 DE INTAKE: DE START VAN DE WERKPLAATS.....	7
1. DOEL VAN DE INTAKE.....	7
2. BENODIGDHEDEN	7
3. SESSIE-OPBOUW (60-90 MIN)	7
<i>Stap 1: Landing & De Hulpvraag (15 min).....</i>	<i>7</i>
<i>Stap 2: Introductie van het Keuzepunt (30 min).....</i>	<i>7</i>
<i>Stap 3: Uitleg van de Werkwijze (10 min)</i>	<i>8</i>
<i>Stap 4: Afronding (5 min).....</i>	<i>8</i>
 MODULE 1: CREATIEVE HOPELOOSHEID	10
1. DOEL VAN DEZE SESSIE.....	10
2. BENODIGDHEDEN	10
3. SESSIE-OPBOUW (CA. 45-60 MIN)	10
<i>Stap 1: Check-in & Introductie Keuzepunt (10 min)</i>	<i>10</i>
<i>Stap 2: De Metafoor – De Man in de Kuil (10 min)</i>	<i>11</i>
<i>Stap 3: De Tool – Inventarisatie op het Keuzepunt (15 min)</i>	<i>11</i>
<i>Stap 4: Ervaringsgerichte Oefening – Touw trekken (15 min).....</i>	<i>11</i>
<i>Stap 5: Transfer & Huiswerk (5 min)</i>	<i>12</i>
<i>Tips voor de trainer:</i>	<i>12</i>
 MODULE 2: ACCEPTATIE (TOELATEN)	13
1. DOEL VAN DEZE SESSIE.....	13
2. BENODIGDHEDEN	13
3. SESSIE-OPBOUW (CA. 45-60 MIN)	13
<i>Stap 1: Check-in & Terugblik (10 min).....</i>	<i>13</i>
<i>Stap 2: Theorie & Metafoor – De Strandbal (10 min)</i>	<i>13</i>
<i>Stap 3: De Tool – "Maak het een ding" (20 min).....</i>	<i>14</i>
<i>Stap 4: Ervaringsgerichte Oefening – Ademruimte (10 min).....</i>	<i>14</i>
<i>Stap 5: Integratie op het Keuzepunt (5 min)</i>	<i>14</i>
<i>Stap 6: Transfer & Huiswerk (5 min)</i>	<i>15</i>
<i>Tip voor de trainer/therapeut:</i>	<i>15</i>

MODULE 3: DEFUSIE (LOSKOMEN)	16
1. DOEL VAN DEZE SESSIE	16
2. BENODIGDHEDEN	16
3. SESSIE-OPBOUW (CA. 45-60 MIN)	16
<i>Stap 1: Check-in & Terugblik (5-10 min)</i>	16
<i>Stap 2: Ervaringsgerichte Oefening – Handen voor de ogen (10 min)</i>	16
<i>Stap 3: De Tool – "Ik merk op dat..." (15 min)</i>	17
<i>Stap 4: Speelsheid & De Gedachten-Mixer (15 min)</i>	17
<i>Stap 5: Integratie op het Keuzepunt (5 min)</i>	17
<i>Stap 6: Transfer & Huiswerk (5 min)</i>	18
<i>Tip voor de trainer/therapeut:</i>	18
MODULE 4: HIER EN NU (OPMERKEN)	19
1. DOEL VAN DEZE SESSIE	19
2. BENODIGDHEDEN	19
3. SESSIE-OPBOUW (CA. 45-60 MIN)	19
<i>Stap 1: Check-in & De Automatische Piloot (10 min)</i>	19
<i>Stap 2: Ervaringsgerichte Oefening – 5-4-3-2-1 Techniek (15 min)</i>	19
<i>Stap 3: De Tool – "De 3-Seconden Reset" (10 min)</i>	20
<i>Stap 4: Integratie op het Keuzepunt (10 min)</i>	20
<i>Stap 5: Transfer & Huiswerk (5 min)</i>	21
<i>Tip voor de trainer/therapeut:</i>	21
MODULE 5: ZELF ALS CONTEXT (OBSERVEREN)	22
2. BENODIGDHEDEN	22
3. SESSIE-OPBOUW (CA. 45-60 MIN)	22
<i>Stap 1: Check-in & De Link naar Module 4 (5 min)</i>	22
<i>Stap 2: Metafoor – De Lucht en het Weer (10 min)</i>	22
<i>Stap 3: Ervaringsgerichte Oefening – De Continue Jij (20 min)</i>	23
<i>Stap 4: De Tool – Het Schaakbord (10 min)</i>	23
<i>Stap 5: Integratie op het Keuzepunt (10 min)</i>	23
<i>Stap 6: Transfer & Huiswerk (5 min)</i>	23
<i>Tip voor de trainer/therapeut:</i>	24
MODULE 6: WAARDEN (KIEZEN)	25
1. DOEL VAN DEZE SESSIE	25
2. BENODIGDHEDEN	25
3. SESSIE-OPBOUW (CA. 45-60 MIN)	25
<i>Stap 1: Check-in & De Link naar Module 5 (5 min)</i>	25
<i>Stap 2: Metafoor – Het Kompas (10 min)</i>	25
<i>Stap 3: Ervaringsgerichte Oefening – De 'Sweet Spot' (15 min)</i>	26
<i>Stap 4: De Tool – Het Waardenkompas (15 min)</i>	26
<i>Stap 5: Integratie op het Keuzepunt (10 min)</i>	26
<i>Stap 6: Transfer & Huiswerk (5 min)</i>	26
<i>Tip voor de trainer/therapeut:</i>	27

MODULE 7: TOEGEWIJDE ACTIE (DOEN)	28
1. DOEL VAN DEZE SESSIE	28
2. BENODIGDHEDEN	28
3. SESSIE-OPBOUW (CA. 45-60 MIN)	28
<i>Stap 1: Check-in & De Link naar Module 6 (5 min)</i>	28
<i>Stap 3: De Tool – De Actie-Ladder (20 min)</i>	28
<i>Stap 4: Integratie op het Keuzepunt – Het 'Als-Dan' Plan (15 min)</i>	29
<i>Stap 5: Transfer & Huiswerk (5 min)</i>	29
<i>Tip voor de trainer/therapeut:</i>	29
MODULE 8: PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITEIT (INTEGRATIE)	31
1. DOEL VAN DEZE SESSIE	31
2. BENODIGDHEDEN	31
3. SESSIE-OPBOUW (CA. 45-60 MIN)	31
<i>Stap 1: Check-in & De Samenvatting (10 min)</i>	31
<i>Stap 2: Metafoor – Het Bamboe (10 min)</i>	31
<i>Stap 3: Theorie – De Triflex (10 min)</i>	32
<i>Stap 4: De Tool – Het ACT Stoplicht (20 min)</i>	32
<i>Stap 5: Integratie op het Keuzepunt (10 min)</i>	32
<i>Stap 6: Transfer & Huiswerk (5 min)</i>	32
<i>Tip voor de trainer/therapeut:</i>	33
AFRONDING: DE WERKPLAATS GAAT DICT, DE WERELD GAAT OPEN	34
1. DOEL VAN DEZE AFRONDING	34
2. BENODIGDHEDEN	34
3. SESSIE-OPBOUW	34
<i>Stap 1: De Voor- en Na-foto</i>	34
<i>Stap 2: De APK (Als Paniek Komt)</i>	34
<i>Stap 3: Blijven werken aan waarden</i>	34
<i>Stap 4: Het Afscheid</i>	35

Inleiding: Werken in de ACT Werkplaats

Handleiding voor professionals

Welkom bij de handleiding van de **ACT Werkplaats**. Dit programma is ontwikkeld om Acceptance and Commitment Therapy (ACT) niet alleen te *bespreken*, maar vooral te *doen*.

ACT is een ervaringsgerichte therapie. We kunnen eindeloos praten over zwemmen, maar je leert het pas als je nat wordt. Deze handleiding biedt jou als professional de praktische handvatten, metaforen en oefeningen om cliënten 'het water in' te begeleiden. Op de website act-werkplaats.nl vind je nog meer achtergrondinformatie en links naar video's die inzicht geven.

1. Wat maakt deze aanpak uniek?

In de ACT Werkplaats combineren we fysieke sessies met digitale ondersteuning (**Blended Care**). We stappen af van zware protocollen en werken vanuit flexibiliteit, met drie duidelijke pijlers:

1. **Visueel werken:** We tekenen alles uit (met het Keuzepunt) zodat de cliënt letterlijk ziet wat er gebeurt.
2. **Ervaringsgericht:** We gebruiken oefeningen om patronen te voelen in plaats van alleen te snappen.
3. **Digitale integratie:** De therapie stopt niet bij de deur. Via werkenaanwaarden.nl gaat de cliënt thuis verder.

2. De rol van act-werkplaats.nl

Deze handleiding werkt hand in hand met het online platform www.act-werkplaats.nl

In de sessie: Jij introduceert een concept (bijv. waarden) en doet een oefening.

Thuis (De Tools): De cliënt krijgt toegang tot specifieke tools op de website/app om tussen de sessies door te oefenen.

Voorbeeld: In de sessie bespreek je "Creatieve Hopeloosheid". Als huiswerk geef je de tool "**Het Controle-experiment**" uitgeprint mee. De cliënt vult dit in op momenten van strijd.

Voorbeeld: In de sessie oefen je met 'Hier en Nu'. De cliënt gebruikt thuis de "**3-Seconden Reset**".

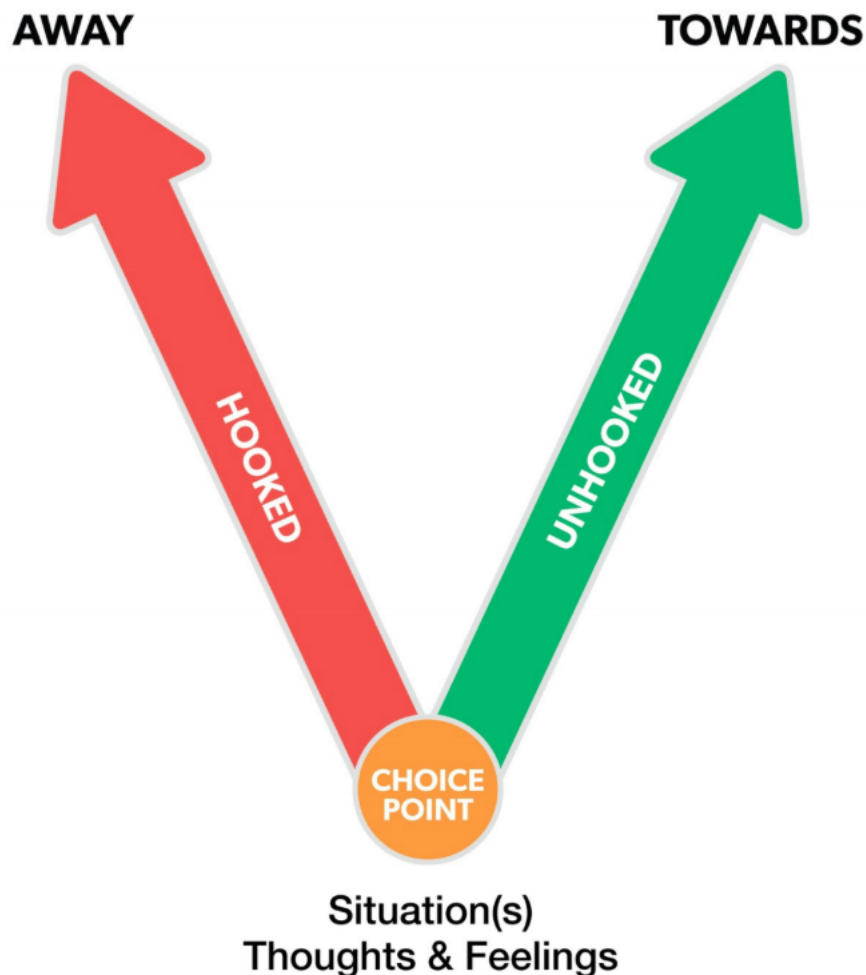
Voordeel: Dit vergroot de transfer naar het dagelijks leven. De cliënt heeft zijn 'gereedschapskist' altijd op zak.

3. Het Centrale Model: Het Keuzepunt (The Choice Point)

Om te voorkomen dat ACT een verzameling losse trucjes wordt, gebruiken we in dit programma één vast navigatiemodel: **Het Keuzepunt** (gebaseerd op *The Choice Point* van Russ Harris e.a.).

Dit model komt in **elke sessie** en bij voorkeur ook in de **intake** terug. Het fungeert als een levende casusconceptualisatie.

Het model in het kort:



- **De Situatie (Onderaan):** De context waarin iets gebeurt.
- **De Haak (Midden):** De interne ervaring (gedachte/gevoel) die de cliënt 'vangt' als een vis.
- **Weg-beweging (Links):** Gedrag gericht op het vermijden van, of vechten tegen de haak. Dit is vaak op korte termijn fijn, maar op lange termijn onwerkbaar.
- **Toenadering (Rechts):** Gedrag gericht op waarden en doelen. Dingen die het leven verrijken, *zelfs* als de haak aanwezig is.

Waarom dit model?

Het maakt therapie simpel. De vraag is nooit "Is dit gedrag goed of fout?", maar altijd: "Beweeg je nu naar Links (Weg) of naar Rechts (Toenadering)?"

4. Overzicht van de 8 Vaardigheden

Het programma is opgebouwd uit 8 modules die de zes zuilen van de ACT-Hexaflex dekken, met een start in bewustwording en een eind in integratie.

Module	Thema	Kernvraag	act-werkplaats.nl
1. Creatieve Hopeloosheid	Stoppen met vechten	Werkt wat je doet op de lange termijn?	<i>Het Controle-experiment</i>
2. Acceptatie	Toelaten	Kun je ruimte maken voor je bagage?	<i>Maak het een ding / Worstel-schakelaar</i>
3. Defusie	Loskomen	Kijk je <i>vanuit</i> of <i>naar</i> je gedachten?	<i>De Gedachten-Mixer</i>
4. Hier en Nu	Opmerken	Ben je wakker of op de automatische piloot?	<i>De Window Check / 3-Sec Reset</i>
5. Zelf als Context	Observeren	Wie is degene die dit opmerkt?	<i>Het Schaakbord / De Lucht</i>
6. Waarden	Kiezen	Wat doet er echt toe voor jou?	<i>Waardenkompas</i>
7. Toegewijde Actie	Doen	Welke kleine stap kun je vandaag zetten?	<i>De Actie-Ladder / Opladstation</i>
8. Flexibiliteit	Integratie	Hoe beweeg je mee met de storm?	<i>De Hexaflex-Scan / Keuzepunt</i>

5. Voorbereiding voor de Trainer

Voordat je start met een cliënt:

1. **Maak zelf een account aan** op act-werkplaats.nl en bekijk de tools. Je kunt ze pas goed uitleggen als je ze zelf hebt ervaren.
2. **Oefen met het Keuzepunt.** Teken het eens voor je eigen situatie. Wat zijn jouw 'haken' als therapeut? (Bijv. "Doe ik het wel goed?", "De cliënt vindt het vast saai"). Wat is jouw Weg-beweging?
3. **Print de handouts.** Zorg dat je bij elke sessie een leeg A4 met het Keuzepunt of de specifieke werkbladen bij de hand hebt.

Laten we aan de slag gaan in de Werkplaats.

De Intake: De Start van de Werkplaats

Thema: Samen de kaart tekenen (Casusconceptualisatie).

Kernboodschap: "We gaan niet alleen praten over je problemen, we gaan kijken hoe je ermee beweegt."

1. Doel van de intake

- **Verbinding:** Een veilige werkrelatie opbouwen.
- **Overzicht:** De klachten en patronen van de cliënt visueel maken op het Keuzepunt (de 'levende casusconceptualisatie').
- **Kader:** Uitleggen hoe de ACT Werkplaats werkt (doen, ervaren, huiswerk via de site).

2. Benodigdheden

- **Visueel:** Een leeg A4-vel (dwars) met een groot **Keuzepunt** erop getekend.
- **Tool (Vooraf):** Vraag de cliënt eventueel om voorafgaand aan de intake de "**Klachten & Krachten**" of een basisvragenlijst (zoals de FIT-60 of AAQ-II).

3. Sessie-opbouw (60-90 min)

Stap 1: Landing & De Hulpvraag (15 min)

Start open, maar luister met 'ACT-oren' (waar zit de vermijding? waar zitten de waarden?).

Therapeut: "Welkom. Fijn dat je er bent. Vandaag gaan we vooral kennismaken en in kaart brengen waar je tegenaan loopt. Maar in plaats van dat ik alleen maar aantekeningen maak in mijn dossier, wil ik het samen met jou op papier zetten. Vind je dat goed?"

Vraag: "Wat brengt jou hier? Waar loop je op vast?" (Laat de cliënt vertellen. Vat samen en filter de 'Haken' eruit: angst, somberheid, stress, pijn).

Stap 2: Introductie van het Keuzepunt (30 min)

*Nu pak je het lege vel erbij. Je vult dit **samen** in terwijl de cliënt praat.*

Therapeut: "Om jouw verhaal goed te snappen, gebruik ik graag dit model. Het heet het Keuzepunt." *(Teken de V-vorm of leg het geprinte vel neer).*

A. De Situatie (Onderaan): "Laten we beginnen bij het begin. In welke situaties heb je het meeste last? Is dat op je werk, 's nachts in bed, op verjaardagen?" *(Schrijf steekwoorden onderaan).*

B. De Haak (Midden): "Als je in die situatie bent... wat gebeurt er dan in je binnenwereld? Welke gedachten of gevoelens 'slaan je aan de haak'?"

- *Cliënt*: "Ik krijg het benauwd, ik denk dat ik flauwval."
- *Therapeut*: "Oké, dus: Fysieke sensatie (benauwd) + Gedachte ('Ik val flauw')." (*Schrijf dit in het midden*).

C. De Weg-beweging (Links): "En als die haak toeslaat... wat doe je dan? Wat is je automatische piloot om van dat rotgevoel af te komen?"

- *Cliënt*: "Ik ga naar huis. Of ik neem een oxazepam. Of ik zeg de afspraak af."
- *Therapeut*: "Helder. Dit noemen we de 'Weg-beweging'. Je beweegt weg van de onrust." (*Schrijf links*).
- *Check*: "Werkt dit? Geeft het rust?" (*Cliënt*: "Ja, even"). "En op lange termijn?" (*Cliënt*: "Nee, mijn wereld wordt kleiner").

D. De Toenadering (Rechts): "Stel nou dat ik een toverstokje had en die angst was weg. Hoe zou je leven er dan uitzien? Wat zou je doen dat je nu laat?"

- *Cliënt*: "Dan zou ik weer naar concerten gaan met vrienden. En solliciteren op die leuke baan."
- *Therapeut*: "Kijk, dat zijn je Waarden. Verbinding, Plezier, Ambitie." (*Schrijf rechts*).

Conclusie op papier: "Kijk eens wat we nu hebben staan. Hier is je leven in één oogopslag. Je wilt naar **Rechts** (leven), maar de Haak (angst) trekt je naar **Links** (vermijding). En hoe vaker je naar links gaat, hoe verder je bij je waarden vandaan raakt."

Stap 3: Uitleg van de Werkwijze (10 min)

Manage de verwachtingen.

Therapeut: "In deze 'Werkplaats' gaan we niet proberen om die Haak (angst) weg te poetsen. Je hebt al gemerkt dat dat niet werkt (Linksaf). We gaan leren hoe je die Haak kunt **losmaken** (niet weghalen, maar losser maken), zodat je met haak en al weer naar **Rechts** kunt bewegen."

"Dit gaan we doen door te oefenen.

1. **Sessies:** Hier doen we oefeningen en experimenten.
2. **Thuis:** Het is belangrijk dat je tussen de sessies aan de slag gaat met de informatie uit de sessies. Therapie is net als piano leren spelen: je leert het niet in dat ene uurtje les, maar door thuis te oefenen."

Stap 4: Afronding (5 min)

Therapeut: "Hoe is het om dit zo op papier te zien staan?" (*Vaak geeft dit herkenning en reliëf*).

Afspraak: "Zullen we afspreken dat we dit traject aangaan? We starten volgende keer met **Module 1**, waarin we gaan kijken naar die linkerkant: waarom dat 'graven' en vechten zo logisch is, maar niet werkt."

Huiswerk voor Sessie 1:

- Log in op de website www.werkenaanwaarden.nl

- Kijk komende week eens naar dit ingevulde Keuzepunt. Probeer alleen maar op te merken: 'Hé, nu zit ik links' of 'Nu zit ik rechts'.

Aantekeningen

Module 1: Creatieve Hopeloosheid

Thema: Stoppen met vechten & Introductie Keuzepunt.

Kernboodschap: "Wat doe je als je aan de haak geslagen wordt? (En werkt dat?)"

1. Doel van deze sessie

- **Kader scheppen:** Het Keuzepunt introduceren als 'landkaart' voor de therapie.
- **Inzicht:** De cliënt laten inzien dat controle-strategieën (vermijden, vechten) aan de 'Weg'-kant van het model zitten en op termijn niet werken.
- **Ervaring:** Fysiek voelen wat 'vechten tegen gevoel' kost (touwtrekken).

2. Benodigdheden

- **Visueel:** Een leeg A4'tje met het Keuzepunt erop getekend (of whiteboard).
- **Tool:** Werkblad "Het Controle-experiment" (of we vullen dit samen in op het Keuzepunt).
- **Materiaal:** Een stuk touw, een sjaal of een handdoek (voor de touwtrek-oefening).

3. Sessie-opbouw (ca. 45-60 min)

Stap 1: Check-in & Introductie Keuzepunt (10 min)

Bespreken thuis-opdracht intake

In plaats van alleen praten, teken je direct het model mee.

Therapeut: "Voordat we de diepte in gaan, wil ik je een soort landkaart laten zien die we tijdens deze sessies gaan gebruiken. Het helpt ons om te kijken naar wat er gebeurt in je hoofd en in je gedrag."

Teken het Keuzepunt (een V-vorm of splitsing), link met intake.

1. **Onderaan (De Situatie):** "Alles begint met een situatie. Bijvoorbeeld: je wordt wakker, of er gebeurt iets op je werk."
2. **Midden (De Haak):** "Soms roept zo'n situatie lastige gedachten of gevoelens op. Angst, onzekerheid, 'ik kan het niet'. In ACT noemen we dit: *aan de haak geslagen worden*. Als een vis die hapt."
3. **Links (Weg-beweging / Away):** "Als we aan de haak slaan, doen we vaak dingen om van dat rotgevoel af te komen. We gaan vermijden, piekeren, verdoven of streng zijn voor onszelf. Dit noemen we de 'Weg-beweging' – weg van de pijn, maar vaak ook weg van wat belangrijk is."

4. **Rechts (Toenadering / Towards):** "Dit zijn dingen die je doet die je leven verrijken, richting de persoon die je wilt zijn. Zelfs als die haak (de pijn) er nog zit."

Brug naar vandaag: "Vandaag gaan we vooral kijken naar die linkerkant. Naar wat jij doet als je aan de haak geslagen wordt. En de belangrijkste vraag daarbij is: *werkt het?*"

Stap 2: De Metafoor – De Man in de Kuil (10 min)

Gebruik de metafoor om de 'Weg-beweging' te verduidelijken.

Therapeut: "Om die linkerkant beter te snappen, heb ik een verhaaltje. Stel je voor: je loopt door een veld en valt in een kuil. In die kuil vind je alleen een schep. Je wilt eruit, dus je begint te graven. Maar hoe meer je graaft, hoe groter de kuil wordt. Die schep staat voor alles wat we doen aan die linkerkant van het model. Graven is: heel hard nadenken, thuisblijven, of vechten tegen je tranen. Het voelt als 'iets doen', maar eigenlijk graaf je jezelf dieper in."

Stap 3: De Tool – Inventarisatie op het Keuzepunt (15 min)

Gebruik de tool "Het Controle-experiment", maar vul de antwoorden direct in aan de 'Away'-kant van het Keuzepunt.

Therapeut: "Laten we eens kijken naar jouw schep. Als jij je [noem klacht: bijv. angstig] voelt..."

1. **Inventariseren:** "Wat doe je dan om dat gevoel weg te krijgen? Wat heb je allemaal al geprobeerd?"
 - a. *Cliënt:* "Ik ga Netflixen, ik drink een wijntje, ik zeg afspraken af, ik ga piekeren."
 - b. *Actie:* Schrijf deze dingen aan de linkerkant (Weg-beweging) van het getekende Keuzepunt.
2. **Werkbaarheid checken:** "Als je naar dit rijtje kijkt... heeft het op de lange termijn gewerkt? Is de angst nu weg?"
 - a. *Cliënt:* "Nee, het komt steeds terug."
3. **Kosten:** "En wat heeft het graven je gekost?" (Zet dit erbij op papier).

Conclusie: "Dus we kunnen vaststellen: de strategie van 'weg willen van de pijn' (linksaf) werkt niet. Het is creatieve hopeloosheid: je probeert van alles, maar de strategie zelf klopt niet."

Stap 4: Ervaringsgerichte Oefening – Touw trekken (15 min)

Nu gaan we de 'linkerkant' fysiek voelen.

Therapeut: "We hebben erover gepraat, nu wil ik het je laten voelen. Ga even staan." *Pak het touw. Jij (therapeut) bent het 'Monster' (de angst/pijn/haak).*

1. **De strijd:** "Ik ben nu jouw angst. Hier is een touw. Pak het vast. Ik ga trekken (richting de afgrond). Wat doe jij automatisch?" (De cliënt trekt terug).
2. **Het Keuzepunt fysiek maken:** "Dit trekken... is dat een beweging naar links (strijd) of naar rechts (vrijheid)? Voel eens hoeveel energie dit kost. Terwijl je

zo aan het trekken bent, kun je dan nog andere dingen doen? Kun je iemand knuffelen of werken? Nee, je hebt je handen vol."

3. **Het alternatief:** "De enige manier om dit spel te winnen, is niet door harder te trekken. Kijk eens wat er gebeurt als je het touw loslaat."
 - a. *Laat de cliënt het touw loslaten.*
4. **Nabespreking:** "Ben ik (het monster) nu weg? Nee, ik sta er nog. Maar jouw handen zijn vrij. Je kunt nu kiezen wat je gaat doen. Dat is wat we hier gaan leren: het touw loslaten (Acceptatie), zodat jij weer richting je waarden kunt bewegen."

Stap 5: Transfer & Huiswerk (5 min)

Opdracht: "Je hoeft deze week nog niks op te lossen. Ik wil je vragen om alleen maar op te merken wanneer je 'de schep pakt' of 'aan het touw trekt'."

- Geef het getekende Keuzepunt mee (of een schone versie).
- "Zet elke keer dat je merkt dat je in een kramp schiet of gaat vermijden, een kruisje aan de linkerkant (Weg-beweging). We gaan alleen observeren hoe vaak je 'aan de haak' zit."

Tips voor de trainer:

1. **Casusconceptualisatie:** Je bouwt het dossier samen met de cliënt op. Het ingevulde Keuzepunt *is* je conceptualisatie van hun problematiek.
2. **Herhaling:** In elke volgende sessie kun je dit papiertje erbij pakken: "Waar zaten we deze week? Links of rechts? Wat was de haak?"
3. **Individueel:** De interactie is persoonlijk. Jij bent het monster in de oefening, wat de therapeutische relatie meteen versterkt (samenwerken/spelen).

Aantekeningen

Module 2: Acceptatie (Toelaten)

Thema: Van vechten naar 'bereidheid'. **Kernboodschap:** "Ruimte maken voor je bagage, zodat je handen vrij zijn voor je reis."

1. Doel van deze sessie

- **Inzicht:** Het verschil begrijpen tussen 'pijn' (schoon lijden) en de 'strijd tegen pijn' (vuil lijden/worstel-schakelaar).
- **Vaardigheid:** Leren om ongewenste gevoelens een vorm te geven en er ruimte voor te maken, in plaats van ze weg te duwen.
- **Integratie:** Acceptatie herkennen als de vaardigheid die nodig is om op het Keuzepunt naar 'Rechts' (Towards) te kunnen bewegen.

2. Benodigdheden

- **Visueel:** Het Keuzepunt van de vorige sessie (of een nieuwe).
- **Tool:** De ACT Werkplaats tool "Maak het een ding" (Fysicaliseren) of "De Worstel-schakelaar".
- **Materiaal:** Pen en papier.

3. Sessie-opbouw (ca. 45-60 min)

Stap 1: Check-in & Terugblik (10 min)

Bespreken thuis-opdracht module 1

Pak het Keuzepunt van vorige week erbij.

Therapeut: "Vorige keer hebben we gekeken naar wat je doet als je 'aan de haak' geslagen wordt (de linkerkant/Weg-beweging). Hoe was het om dat te observeren? Heb je gemerkt wanneer je de schep pakte of aan het touw trok?"

- *Bespreek kort de momenten van strijd.*
- *Valideer:* "Het is heel normaal dat je merkt dat je wilt vechten. Vandaag gaan we leren wat het alternatief is voor dat touwtrekken."

Stap 2: Theorie & Metafoor – De Strandbal (10 min)

Uitleg over waarom we zouden accepteren (niet omdat het leuk is, maar omdat het werkt).

Therapeut: "We zagen vorige keer dat vechten (linksaf) vaak niet werkt. Maar wat dan? Het woord 'acceptatie' klinkt vaak passief, alsof je je erbij neerlegt. Binnen ACT betekent het iets heel actiefs: ruimte maken."

Metafoor: De Strandbal onder water "Stel je emotie voor als een strandbal. Wat jij probeert, is die bal onder water te duwen zodat niemand hem ziet en jij hem niet voelt.

- **De kosten:** Hoeveel energie kost dat? (Heel veel). Kun je lekker zwemmen terwijl je die bal naar beneden duwt? (Nee).

- **Het risico:** Wat gebeurt er als je even niet oplet? (Hij springt recht in je gezicht).
- **Het alternatief (Acceptatie):** Je laat de bal los. Hij drijft aan de oppervlakte. Hij is in het zicht, hij is misschien lelijk, maar jij hebt je handen vrij om te zwemmen waarheen je wilt."

Stap 3: De Tool – "Maak het een ding" (20 min)

We gebruiken de tool uit de ACT Werkplaats om de emotie uit het hoofd en in de ruimte te plaatsen (Fysicaliseren).

Therapeut: "Gevoelens zijn vaak vaag en overweldigend. Het helpt om ze, net als die strandbal, als een object te zien. Dan is het niet meer 'Ik BEN bang', maar 'Ik HEB angst'."

Oefening: Maak het een ding (Visualisatie) Laat de cliënt de ogen sluiten en contact maken met een lastig gevoel (bijv. de knoop in de maag). Stel de vragen uit de tool:

1. **Vorm:** "Als dit gevoel een vorm had, wat zou het dan zijn? Een steen, een bal, een wolk, een stekelvarken?"
2. **Kleur & Grootte:** "Welke kleur heeft het? Hoe groot is het?"
3. **Gewicht & Temperatuur:** "Is het zwaar of licht? Warm of koud?"
4. **Oppervlak:** "Is het glad, ruw, scherp?"

Therapeut: "Plaats dit object nu in gedachten op je hand, of op de tafel tussen ons in. Kijk ernaar met de blik van een nieuwsgierige onderzoeker. Je hoeft het niet weg te halen, je hoeft het niet mooi te vinden. Het mag er gewoon liggen."

- Als je een scherm gebruikt, kun je de tool "De Worstel-schakelaar" of "Maak het een ding" openen en dit samen invullen.

Stap 4: Ervaringsgerichte Oefening – Ademruimte (10 min)

Nu het gevoel een 'ding' is, gaan we er ruimte omheen ademen.

Therapeut: "Nu dat 'ding' (bijv. de koude, grijze steen) daar is... merk op of je ertegen vecht (de worstel-schakelaar staat AAN) of dat je het kunt laten zijn. Probeer er nu eens *naartoe* te ademen. Niet om het weg te ademen, maar om er lucht omheen te creëren. Alsof je een kamer groter maakt zodat het object er makkelijker in past."

- *Doe dit samen 2-3 minuten.*
- **Check:** "Is het object weg? (Waarschijnlijk niet). Is de ruimte eromheen veranderd?"

Stap 5: Integratie op het Keuzepunt (5 min)

Plaats acceptatie op de kaart.

Therapeut: *Teken of wijs op het Keuzepunt.* "Kijk eens naar het midden, onderaan bij de haak.

- **Linksaf (Weg):** De bal onder water duwen. Worstel-schakelaar AAN.

- **Rechtsaf (Toenadering):** De bal laten drijven. Ruimte maken voor het 'ding'.

Acceptatie is dus geen doel op zich. Het is de *voorwaarde* om naar rechts te kunnen gaan. Als je stopt met de bal onder water duwen, heb je je handen vrij om dingen te doen die belangrijk voor je zijn (waarden)."

Stap 6: Transfer & Huiswerk (5 min)

Opdracht:

1. **Mini-oefening:** "Als je deze week merkt dat je aan de haak slaat, probeer het gevoel dan eens snel een vorm te geven. 'Ah, daar is de rode baksteen weer'. Adem er één keer naartoe."
2. **Tool:** Geef eventueel een printje mee van de "Ademruimte" of "Fysicaliseren" stappen.

Tip voor de trainer/therapeut:

Let op de valkuil van de cliënt: "Ik heb er ruimte voor gemaakt, maar het ging niet weg." **Antwoord:** "Precies. Als je ruimte maakt *om* het weg te krijgen, is het stiekem toch weer een controle-strategie (linksaf). Acceptatie is ruimte maken *zodat je door kunt gaan met leven*, zelfs als het gevoel blijft."

Aantekeningen

Module 3: Defusie (Loskomen)

Thema: Kijken *naar* je gedachten in plaats van *vanuit* je gedachten.

Kernboodschap: "Je gedachten zijn niet de waarheid, het zijn slechts woorden in je hoofd."

1. Doel van deze sessie

- **Inzicht:** De cliënt leert dat gedachten geen feiten of bevelen zijn, maar mentale events (woorden, geluiden, plaatjes).
- **Vaardigheid:** Afstand creëren tussen de denker en de gedachte ('ontfuseren'), zodat de gedachte minder invloed heeft op het gedrag.
- **Integratie:** Leren zien wanneer een gedachte functioneert als een 'haak' op het Keuzepunt.

2. Benodigdheden

- **Visueel:** Het Keuzepunt.
- **Tool:** De ACT Werkplaats tool "De Gedachten-Mixer" of "De Nieuws-Ticker".
- **Materiaal:** Gele post-its (plakbriefjes) en een pen.

3. Sessie-opbouw (ca. 45-60 min)

Stap 1: Check-in & Terugblik (5-10 min)

Bespreken thuis-opdracht module 2

Korte evaluatie van de acceptatie-oefening. **Therapeut:** "Vorige keer hebben we geoefend met ruimte maken voor gevoelens (de strandbal laten drijven). Hoe is dat gegaan? Heb je gemerkt dat je minder aan het worstelen was?"

- *Link naar Keuzepunt:* "Vandaag gaan we kijken naar de 'bovenkamer'. Vaak is de haak namelijk geen gevoel, maar een gedachte. Bijvoorbeeld: '*Ik ben niet goed genoeg*' of '*Dit gaat toch mis*'."

Stap 2: Ervaringsgerichte Oefening – Handen voor de ogen (10 min)

We beginnen direct met een fysieke ervaring om het abstracte begrip 'fusie' uit te leggen.

Therapeut: "Mag ik je vragen je handen vlak voor je gezicht te houden, alsof het een open boek is, zo dichtbij dat je er bijna tegenaan kijkt. Je handen zijn nu je gedachten.

1. **Fusie:** Kijk eens om je heen. Wat zie je van de kamer? (Bijna niks). Hoe makkelijk kun je nu met mij praten of je werk doen? (Niet makkelijk, ik zie niks). Dit noemen we **fusie**: je zit zo dicht op je gedachten dat je de wereld erdoorheen niet meer ziet. Je *bent* je gedachten."
2. **Defusie:** "Houd je handen nu eens een halve meter van je gezicht af. Kijk er weer naar. Zijn je handen weg? (Nee). Zijn ze veranderd? (Nee). Maar wat zie

je nu nog meer? (De kamer, jou, mijn voeten). Dit is **defusie**: je kijkt *naar* je handen, in plaats van *vanuit* je handen."

Stap 3: De Tool – "Ik merk op dat..." (15 min)

We gebruiken taal om die afstand (van handen voor je ogen naar handen op afstand) te creëren. Dit is gebaseerd op de techniek uit de brontekst.

Therapeut: "Laten we een gedachte pakken die jou vaak 'aan de haak' slaat.

Bijvoorbeeld: *'Ik ben waardeloos'.*"

1. **Stap 1 (Fusie):** "Zeg de zin eens hardop alsof het een feit is: *'Ik ben waardeloos'.*" (Voel hoe zwaar dit is).
2. **Stap 2 (Afstand):** "Nu zetten we er een stukje voor. Zeg eens: *'Ik heb de gedachte dat ik waardeloos ben'.*" (Merk je een klein verschil?) .
3. **Stap 3 (Observatie):** "Nog een stapje verder: *'Ik merk op dat ik de gedachte heb dat ik waardeloos ben'.*"

Reflectie: "Wat gebeurt er met de geloofwaardigheid van de gedachte? Vaak voelt hij minder als 'de waarheid' en meer als een zinnetje dat voorbijkomt."

Stap 4: Speelsheid & De Gedachten-Mixer (15 min)

Als de gedachte erg taai is, gebruiken we humor en vervorming om de lading eraf te halen.

Therapeut: "Soms nemen we onze gedachten veel te serieus. Laten we de Gedachten-Mixer gebruiken."

- **Optie A (Stemvervorming):** "Neem diezelfde gedachte, maar zeg hem nu eens met de stem van Donald Duck, of een saaie nieuwslezer, of zing hem op de melodie van 'Lang zal ze leven'."
- **Optie B (Herhaling):** "Zeg het woord 'Waardeloos' (of een ander kernwoord) heel snel achter elkaar, 30 seconden lang. *Waardelooswaardelooswaardeloos....*"
 - *Vraag:* "Wat is er na 30 seconden nog over van het woord?" (Het wordt een raar geluid, de betekenis valt weg) .

Doel: De cliënt ervaart dat woorden slechts trillingen van lucht zijn, geen absolute waarheden.

Stap 5: Integratie op het Keuzepunt (5 min)

Therapeut: *Teken op het Keuzepunt:* "Kijk, hier komt de haak: *'Je kunt dit niet'.*

- **Linksaf (Fusie):** Je gelooft de gedachte. Je gaat in discussie ('Nietes, ik kan het wel!') of je geeft op. Je handen zitten voor je ogen.
- **Rechtsaf (Defusie):** Je hoort de gedachte ('Ah, daar is het radiozender Onzekerheid weer'). Je laat hem kletsen, maar je stuurt je eigen bus richting je waarden."

Stap 6: Transfer & Huiswerk (5 min)

Opdracht (De Post-it / Labelen): "Kies één hardnekkige gedachte die je deze week verwacht. Schrijf die op een geel post-it briefje. Elke keer als die gedachte opkomt, plak je in gedachten dat briefje op je voorhoofd of leg je het naast je neer. Zeg tegen jezelf: *'Ik heb een labeltje met [gedachte] eraan hangen vandaag'.*"

Tip voor de trainer/therapeut:

Weerstand: Sommige cliënten vinden de stemvervorming (Donald Duck) te kinderachtig of bagatelliserend. **Reactie:** "Ik snap dat het gek voelt. Het doel is niet om je pijn belachelijk te maken, maar om te laten zien dat de *vorm* van de gedachte (de woorden) losstaat van de *inhoud*. Als Donald Duck het zegt, doet het minder pijn, toch? Dat betekent dat jij de macht hebt om te spelen met hoe zwaar je een gedachte laat wegen."

Aantekeningen

Module 4: Hier en Nu (Opmerken)

Thema: Uit je hoofd, in het leven.

Kernboodschap: "Je kunt geen auto besturen als je op de achterbank zit te slapen."

1. Doel van deze sessie

- **Inzicht:** De cliënt herkent het verschil tussen de 'automatische piloot' (in gedachten verzonken zijn) en 'aanwezig zijn' (contact maken met de zintuigen).
- **Vaardigheid:** Leren 'landen' in het huidige moment, vooral wanneer stress of piekeren hoog oploopt.
- **Integratie:** Het Keuzepunt gebruiken als een moment van vertraging: je moet *wakker* zijn om te kunnen kiezen.

2. Benodigdheden

- **Visueel:** Het Keuzepunt.
- **Tool:** De ACT Werkplaats tool "**De 3-Seconden Reset**" of "**De Window Check**".
- **Materiaal:** iets om zintuiglijk te onderzoeken (bijv. een mandarijn, een rozijn of een object uit de kamer) of gewoon de omgeving.

3. Sessie-opbouw (ca. 45-60 min)

Stap 1: Check-in & De Automatische Piloot (10 min)

Bespreken thuis-opdracht module 3

Start met een voorbeeld dat iedereen kent.

Therapeut: "Vorige keren hebben we gekeken naar de strijd (linksaf) en het loslaten van gedachten (defusie). Maar om dat te *kunnen* doen, moet je wel eerst doorhebben wat er gebeurt."

- **Metafoor:** "Herken je dat je in de auto of op de fiets zit, ergens aankomt en denkt: 'Hè, ben ik er al?'. Dat is de automatische piloot. Je lichaam was hier, maar je hoofd was in de toekomst of het verleden."
- **De valkuil:** "Op de automatische piloot doen we wat we altijd deden. Als er een haak komt (angst), schieten we automatisch naar Links (vermijden). Om naar Rechts te kunnen gaan, moeten we eerst wakker worden en het stuur pakken."

Stap 2: Ervaringsgerichte Oefening – 5-4-3-2-1 Techniek (15 min)

Een snelle manier om uit het hoofd en in de zintuigen te komen.

Therapeut: "Je gedachten zijn vaak tijdreizigers: ze zitten in 'gisteren' (spijt) of 'morgen' (zorgen). Je lichaam is het enige deel van jou dat altijd in het **NU** is. Je kunt alleen *nu* iets voelen of ruiken. Laten we je zintuigen gebruiken als anker."

Oefening: "Kijk eens om je heen en benoem hardop..."

1. **Zien:** "Noem 5 dingen die je ziet, met aandacht voor detail (lichtval, kleur)."
2. **Horen:** "Noem 4 geluiden die je hoort (dichtbij of ver weg)."
3. **Voelen:** "Noem 3 dingen die je lichamelijk voelt (je rug tegen de stoel, je voeten op de grond)."
4. **Ruiken:** "Noem 2 dingen die je ruikt (of ruik bewust aan je trui/koffie)."
5. **Proeven:** "Noem 1 ding dat je proeft (neem een slok water of proef je eigen mond)."

Nabespreking: "Waar waren je piekergedachten terwijl je naar die bureaulamp keek? (Waarschijnlijk even op de achtergrond). Dat is de kracht van het Nu."

Stap 3: De Tool – "De 3-Seconden Reset" (10 min)

We maken de oefening korter en toepasbaarder voor in het dagelijks leven (micro-momenten).

Therapeut: "Je kunt niet de hele dag 5-4-3-2-1 doen. Maar je kunt wel een **Reset** doen. Dit is een mini-pauze."

- **Stap 1 (Voel):** Voel je voeten op de grond.
- **Stap 2 (Adem):** Haal één keer diep adem.
- **Stap 3 (Kijk):** Kijk waar je bent.

Koppeling ACT Werkplaats: Je kunt hier de tool "**De 3-Seconden Reset**" of "**De Window Check**" introduceren als huiswerk-app of kaartje. De 'Window Check' kijkt naar je spanningsniveau: zit je binnen je raam (window of tolerance) of schiet je eruit?

Stap 4: Integratie op het Keuzepunt (10 min)

Hier en Nu is de basis van het hele model.

Therapeut: Teken een cirkel om het puntje onderaan de 'V' van het Keuzepunt (het startpunt). "Dit puntje, waar de weg zich splitst, dat is het **Hier en Nu**."

- Als je slaapt (automatische piloot), zie je de splitsing niet en ren je automatisch achter de haak aan naar **Links**.
- Alleen als je vertraagt en in het **Nu** bent (reset), zie je: 'Hé, ik heb een keuze'. Pas dan kun je naar **Rechts** sturen."

Oefening: "Laten we het eens proberen. Ik roep straks 'STOP'. Op dat moment stop je waar je mee bezig bent, voel je je voeten en kijk je naar het Keuzepunt. Waar zat je met je hoofd?"

Stap 5: Transfer & Huiswerk (5 min)

Opdracht (Routineklus): "Kies één saaie, dagelijkse handeling (tandenpoetsen, koffie zetten, douchen).

- Doe dit deze week alsof het de **allereerste keer** in je leven is .
- Voel de borstel, proef de tandpasta, hoor het water.
- Zodra je merkt dat je boodschappenlijstjes aan het maken bent: *vriendelijk* terugkeren naar de tandenborstel."

Tip voor de trainer/therapeut:

De valkuil van 'Ontspanning': Cliënten denken vaak dat mindfulness bedoeld is om rustig te worden (ontspanningsoefening).

Correctie: "Het doel is niet *ontspannen* (relaxed worden), maar *opmerken* (wakker worden). Soms word je wakker en merk je dat je heel gespannen bent. Dat is prima. Dan ben je 'mindful gespannen'. Het gaat erom dat je erbij bent."

Aantekeningen

Module 5: Zelf als Context (Observeren)

Thema: Het veilige deel van jou dat kijkt.

Kernboodschap: "Jij bent de lucht, niet het weer."

1. Doel van deze sessie

- **Inzicht:** De cliënt leert het onderscheid voelen tussen de *inhoud* (gedachten/gevoelens die veranderen) en de *context* (het bewustzijn dat hetzelfde blijft).
- **Ervaring:** Contact maken met een veilige plek in zichzelf die niet gekwetst kan worden door pijnlijke gedachten.
- **Integratie:** Het 'Observerende Zelf' positioneren als degene die op het Keuzepunt staat en de keuze maakt.

2. Benodigdheden

- **Visueel:** Het Keuzepunt.
- **Tool:** De ACT Werkplaats tool "**De Lucht en het Weer**" of "**Het Schaakbord**".
- **Materiaal:** (Optioneel) Een schaakbord of een plaatje van een blauwe lucht.

3. Sessie-opbouw (ca. 45-60 min)

Stap 1: Check-in & De Link naar Module 4 (5 min)

Bespreken thuis-opdracht module 4

Koppel terug naar het 'Hier en Nu'.

Therapeut: "Vorige keer oefenden we met wakker worden in het Hier en Nu (uit de automatische piloot stappen). Als je wakker wordt, merk je van alles op: gedachten, geluiden, gevoelens. Vandaag stellen we de vraag: *WIE* merkt dat eigenlijk op? Wie is die 'ik' die kijkt?"

Stap 2: Metafoor – De Lucht en het Weer (10 min)

Een krachtige, rustgevend metafoor om het onderscheid duidelijk te maken.

Therapeut: "Stel je voor dat jouw binnenwereld de lucht is. Je gedachten en gevoelens zijn het weer.

- Soms is het zonnig (blijdschap), soms stormt het (angst/verdriet), soms is het koud.
- We proberen vaak het weer te veranderen (de regen stoppen). Maar dat kan niet.
- De oefening vandaag is: realiseren dat jij niet de regen bent, maar **de lucht**. De lucht biedt ruimte aan al het weer, maar wordt er nooit door beschadigd. Zelfs de zwaarste orkaan kan de lucht zelf niet kapotmaken."

Stap 3: Ervaringsgerichte Oefening – De Continue Jij (20 min)

Dit is de klassieke oefening om dit 'Zelf' te voelen. Begeleid dit rustig.

Therapeut: "Ga comfortabel zitten en sluit je ogen.

1. **Het kind:** Haal een herinnering op van toen je ongeveer 6 jaar oud was. Zie de omgeving van toen. Kijk eens naar je kinderhanden. Kijk door de ogen van dat kind naar de wereld.
2. **De tiener:** Spring nu naar je tienertijd. Je bent op school of met vrienden. Je lichaam is veranderd, je gedachten zijn anders. Kijk door de ogen van die tiener naar buiten.
3. **Het nu:** Kom terug naar dit moment, hier in deze stoel. Je bent volwassen. Je hebt weer een ander lichaam, andere zorgen.
4. **De constante:** Merk nu op: je lichaam is veranderd, je gedachten zijn anders, je rollen zijn anders. Maar *degene die kijkt* – het bewustzijn dat *toen* keek en *nu* kijkt – is dat veranderd? Of is dat precies dezelfde 'Jij'?"

Nabespreking: "Hoe voelde dat? Dat stukje dat 'hetzelfde' voelt, dat is je Observerende Zelf. Dat is je veilige haven."

Stap 4: De Tool – Het Schaakbord (10 min)

Gebruik deze tool als de cliënt erg in gevecht is met zichzelf (bijv. "Ik moet van die angst af").

Therapeut: "Als je ruzie hebt met jezelf, voelt het vaak als een schaakspel.

- De witte stukken zijn je 'goede' gedachten (ik wil gelukkig zijn).
- De zwarte stukken zijn je 'slechte' gedachten (angst, twijfel).
- Ze vechten eindeloos om wie er wint. En jij zit er middenin.
- Maar... **jij bent niet de stukken. Jij bent het bord.** Zonder bord is er geen spel. Het bord kiest geen partij, het bord *draagt* de stukken. Als jij het bord kunt zijn, hoeven de zwarte stukken niet van tafel om te kunnen leven."

Stap 5: Integratie op het Keuzepunt (10 min)

Wie staat er op de splitsing?

Therapeut: *Wijs naar het puntje onderaan het Keuzepunt.* "Hier, op dit punt waar je kiest tussen Links (Weg) of Rechts (Toenadering), daar staat jouw **Observerende Zelf**.

- Als je samenvalt met je angst (Fusie), dan *ben* je de angst en ren je automatisch naar links.
- Als je uitzoomt en het Schaakbord wordt (Zelf als Context), kun je zeggen: 'Hé, er staat een zwart stuk (angst) op mijn bord. Dat mag er staan. En intussen beweeg ik (het bord) met stuk en al naar Rechts'."

Stap 6: Transfer & Huiswerk (5 min)

Opdracht (De Lucht-check): "Op momenten dat het stormt in je hoofd deze week:

1. Kijk letterlijk even naar de lucht buiten (als dat kan).
2. Zeg tegen jezelf: *'Mijn gedachten zijn de wolken, ik ben de lucht.'*

3. Voel of je groot genoeg bent om die donkere wolk te dragen zonder dat hij je opslokt."

Tip voor de trainer/therapeut:

Abstractie: Voor sommige cliënten is dit vaag. **Maak het plat:** "Zie het als je smartphone. Je hebt allerlei apps (gedachten/gevoelens) die je opent en sluit. Soms crasht een app, soms is hij leuk. Maar jij bent niet de app, jij bent de telefoon (de hardware) die ze draait. De telefoon gaat niet stuk als er een verdrietige app open staat."

Aantekeningen

Module 6: Waarden (Kiezen)

Thema: Weten wat er echt toe doet.

Kernboodschap: "Het kompas wijst de weg, zelfs in de mist."

1. Doel van deze sessie

- **Inzicht:** Het cruciale onderscheid leren tussen **waarden** (een richting, zoals 'het westen') en **doelen** (een bestemming, zoals 'New York').
- **Ervaring:** Contact maken met drijfveren die dieper liggen dan sociale druk of 'moetjes'.
- **Integratie:** Het Keuzepunt vullen met brandstof: *waarom* zou je überhaupt naar Rechts (Toenadering) bewegen als dat spannend is?

2. Benodigdheden

- **Visueel:** Het Keuzepunt.
- **Tool:** De ACT Werkplaats tool "Waardenkompas" of "In Memoriam".
- **Materiaal:** Pen en papier, eventueel de "Waardenkaartjes" (als je die fysiek hebt).

3. Sessie-opbouw (ca. 45-60 min)

Stap 1: Check-in & De Link naar Module 5 (5 min)

Bespreken thuis-opdracht module 5

Van de toeschouwer naar de speler.

Therapeut: "Vorige keer stonden we stil bij de 'Observerende Zelf' (het Schaakbord). Je leerde kijken naar je gedachten zonder erin meegezogen te worden. Vandaag stellen we de vraag: *Als jij die veilige toeschouwer bent... welk spel wil je dan eigenlijk spelen?* Waar wil je dat jouw leven over gaat als je stopt met vechten tegen de stukken?"

Stap 2: Metafoor – Het Kompas (10 min)

Uitleg over wat waarden wel en niet zijn.

Therapeut: "Veel mensen denken dat geluk een eindbestemming is ('Als ik die baan heb, dan ben ik er'). Binnen ACT kijken we anders.

- **Doelen** zijn als steden op de kaart (bijv. trouwen, een huis kopen). Die kun je afvinken.
- **Waarden** zijn als een kompasrichting (bijv. naar het Westen reizen). Je kunt eindeloos naar het Westen lopen, maar je zult nooit 'Het Westen' bereiken of bezitten. Het is een manier van lopen."

Check: "Als 'Liefde' een waarde is, kun je dan ooit zeggen: 'Zo, nu heb ik liefde afgevinkt, ik ben klaar'? Nee, je kunt je elk moment weer liefdevol *gedragen*. Waarden zijn altijd **nu** beschikbaar."

Stap 3: Ervaringsgerichte Oefening – De 'Sweet Spot' (15 min)

We gaan voelen waar het vuurtje brandt. Deze oefening werkt vaak beter dan de 'begrafenis-oefening' omdat hij lichter is en minder weerstand oproept.

Therapeut: "Ga even rustig zitten. Ik wil je vragen terug te gaan naar een moment in je leven (recent of lang geleden) waarop alles even helemaal 'klopte'. Een moment waarop je je levendig voelde, of verbonden, of trots. Het hoeft niks groots te zijn."

- *Laat de cliënt dat moment beschrijven (zintuiglijk).*
- **De analyse:** "Wat deed je toen? Met wie was je? En vooral: welke **kwaliteit** was daar aanwezig? Was het 'avontuur'? Was het 'zorgzaamheid'? Was het 'creativiteit'?"
- **Conclusie:** "Die kwaliteit die je nu noemt... dat is waarschijnlijk een kernwaarde van jou."

Stap 4: De Tool – Het Waardenkompas (15 min)

Nu maken we het concreet voor verschillende levensgebieden.

Therapeut: "Laten we eens kijken naar de vier grote gebieden van je leven: **Werk/Opleiding, Relaties, Persoonlijke Groei en Vrije Tijd.**"

- **Cijfer geven:** "Geef elk gebied een cijfer (0-10) voor hoe *belangrijk* dit voor je is."
- **Reality Check:** "Geef nu een tweede cijfer: in hoeverre heb je de afgelopen week daadwerkelijk naar die waarde *geleefd*?"
- **Het gat:** "Waar zit het grootste verschil tussen wat je belangrijk vindt en wat je doet? Daar ligt ons werkterrein."

Gebruik hier eventueel de digitale tool of het werkblad om dit visueel te maken.

Stap 5: Integratie op het Keuzepunt (10 min)

Waarden geven de richting aan op het model.

Therapeut: *Teken pijlen aan de Rechterkant (Towards) van het Keuzepunt.* "Kijk naar de rechterkant: 'Toenadering'. Vroeger dacht je misschien: ik moet eerst van mijn angst af (Links oplossen) voordat ik leuke dingen kan doen. Nu draaien we het om. Je Waarden staan hier rechts."

- De vraag is niet: 'Hoe kom ik van de angst af?'
- De vraag is: 'Wat is de kleinste stap die ik **vandaag** naar rechts kan zetten (richting waarde X), *terwijl* de angst (haak) er misschien nog zit?'"

Stap 6: Transfer & Huiswerk (5 min)

Opdracht (Kleine stap): "Kies één waarde uit je kompas die nu aandacht nodig heeft (bijv. 'Verbinding'). Bedenk één **micro-actie** die je morgen kunt doen die in lijn is met die waarde."

- Niet: 'Ik ga mijn relatie redden' (te groot/doel).
- Wel: 'Ik stuur mijn partner morgenochtend een lief appje' (waarde-gestuurd gedrag)."

Tip voor de trainer/therapeut:

Pijn en Waarden zijn twee kanten van dezelfde medaille. Als een cliënt zegt: "Ik wil niet voelen, ik wil alleen maar leuke dingen", leg dan uit: "Je kunt de pijn niet weggooien zonder ook de waarde weg te gooien. Als je geeft om liefde, voel je ook de pijn van kwetsbaarheid. Als je nergens om geeft, voel je geen pijn, maar is je leven leeg. Welke kant van de medaille kies je?"

Aantekeningen

Module 7: Toegewijde Actie (Doen)

Thema: Van dromen naar daden.

Kernboodschap: "Je kunt de sprong niet denken, je moet hem wagen."

1. Doel van deze sessie

- **Inzicht:** Deelnemers leren dat toegewijde actie niet betekent dat alles 'perfect' gaat, maar dat je blijft terugkomen op je pad als je ervan afdwaalt.
- **Vaardigheid:** Grote, abstracte waarden (bijv. 'gezondheid') vertalen naar belachelijk kleine, haalbare stappen (micro-gedrag).
- **Integratie:** Het Keuzepunt gebruiken om concrete acties te plannen en voor te bereiden op de onvermijdelijke 'haken' (barrières).

2. Benodigdheden

- **Visueel:** Het Keuzepunt.
- **Tool:** De ACT Werkplaats tool "De Actie-Ladder" of "Het Oplaadstation".
- **Materiaal:** Pen en papier voor het maken van een plan.

3. Sessie-opbouw (ca. 45-60 min)

Stap 1: Check-in & De Link naar Module 6 (5 min)

Bespreken thuis-opdracht module 6

Van richting naar beweging.

Therapeut: "Vorige keer hebben we je kompas afgesteld (Waarden). Je weet nu dat je bijvoorbeeld naar het 'Westen' wilt. Maar... je kunt uren naar je kompas kijken zonder een millimeter vooruit te komen. Vandaag gaan we het hebben over **lopen**. Concreet gedrag. Want alleen door te lopen verandert je locatie."

Stap 2: Metafoor – De Sprong (10 min)

Angst en actie gaan hand in hand.

Therapeut: "Vaak wachten we tot we ons 'er klaar voor voelen' of tot de angst weg is voordat we iets doen. Stel je voor dat je op een hoge duikplank staat.

- Je kunt eindeloos naar het water kijken, je techniek overdenken, wachten tot de wind gaat liggen (piekeren/graven).
- Maar uiteindelijk is er maar één ding dat telt: de sprong wagen.
- Op het moment dat je springt, voel je waarschijnlijk *juist* angst. Dat is normaal. Toegewijde actie is springen *met* de kriebels in je buik."

Stap 3: De Tool – De Actie-Ladder (20 min)

We maken het doel zo klein dat falen bijna onmogelijk is.

Therapeut: "Laten we een waarde pakken, bijvoorbeeld 'Fitter worden'. Dat is te groot om te 'doen'. We gaan het opknippen met de Actie-Ladder."

- **Bovenaan de ladder (Droom):** "De marathon lopen."
- **Midden:** "2x per week hardlopen."

- **Onderaan (Eerste trede):** "Wat is de allereerste, kleinste stap die je kunt zetten waar je 100% zeker van bent dat je hem doet?"
 - *Cliënt:* "Morgen 5 km rennen."
 - *Therapeut:* "Te groot. Als het regent of je bent moe, doe je het niet. Maak het kleiner."
 - *Cliënt:* "Mijn hardloopschoenen aantrekken en 2 minuten buiten staan."
 - *Therapeut:* "Perfect. Dat is je start."

Uitleg 2-minuten regel: Spreek af dat je de taak maar 2 minuten hoeft te doen. Vaak is de drempel om te *starten* het hoogst. Als je eenmaal bezig bent, ga je vaak door.

Stap 4: Integratie op het Keuzepunt – Het 'Als-Dan' Plan (15 min)

We gebruiken het model om barrières te voorspellen.

Therapeut: Teken een pijl naar Rechts (Toenadering) op het Keuzepunt. "Je hebt nu een actie: 'Schoenen aantrekken'. Dit zet je op de pijl naar rechts. Maar nu komt het belangrijkste: we weten dat er 'haken' gaan komen (Links). Je verstand gaat smoesjes verzinnen, je lijf voelt moe."

Oefening: Als-Dan Plan "Laten we de haken voorspellen. Wat gaat jouw grootste obstakel zijn?"

- *Cliënt:* "Ik kom moe thuis uit mijn werk en plof op de bank."
- *Therapeut:* "Oké, dat is de haak. Laten we een afspraak maken."
 - **ALS** [ik moe thuiskom en op de bank wil ploffen] (Situatie + Haak)
 - **DAN** [doe ik direct mijn sportschoenen aan, nog vóór ik ga zitten] (Toegewijde Actie).

"Schrijf dit op je Keuzepunt-blaadje. Je hebt nu een plan voor als het moeilijk wordt."

Stap 5: Transfer & Huiswerk (5 min)

Opdracht (De Publieke Belofte): "Commitment werkt beter als je het deelt.

1. Wie kun je vertellen over je 'kleine stap' van deze week?
2. Stuur die persoon een appje: 'Let op, donderdag om 19:00 ga ik 2 minuten wandelen. Vraag me ernaar'.

En onthoud: als het niet lukt, is dat geen falen. Dan was de stap waarschijnlijk nog iets te groot. Dan maken we hem volgende keer kleiner. Vallen en opstaan hoort bij leren lopen.

Tip voor de trainer/therapeut:

De valkuil van 'Dead man's goals': Let op als een cliënt een doel stelt als: "Ik wil *niet* meer snoepen" of "Ik wil me *niet* meer druk maken". **Correctie:** "Dat zijn doelen voor een dood iemand (die snoept niet en maakt zich niet druk). Wat wil je *wél* doen? Wat doe je in de plaats van snoepen? Bijvoorbeeld: 'Een appel eten' of 'Een glas water drinken'." Doelen moeten altijd actief gedrag zijn.

Aantekeningen

Module 8: Psychologische Flexibiliteit (Integratie)

Thema: De kunst van het meebewegen.

Kernboodschap: "Houd je vast aan wat belangrijk is, en houd al het andere licht vast."

1. Doel van deze sessie

- **Inzicht:** Begrijpen dat 'flexibiliteit' niet betekent dat je altijd gelukkig bent, maar dat je kunt meebuigen met de stormen zonder te breken (veerkracht).
- **Overzicht:** De 6 losse vaardigheden bundelen in 3 handzame pijlers (Open, Aanwezig, Betrokken).
- **Toepassing:** Het Keuzepunt leren gebruiken als een dynamisch instrument voor elk moment.

2. Benodigdheden

- **Visueel:** Het Keuzepunt (ingevuld met voorbeelden uit eerdere sessies).
- **Tool:** De ACT Werkplaats tool "**De Hexaflex-Scan**" of "**Het ACT Stoplicht**".
- **Materiaal:** Groene, oranje en rode stiften (voor het stoplicht).

3. Sessie-opbouw (ca. 45-60 min)

Stap 1: Check-in & De Samenvatting (10 min)

Bespreken thuis-opdracht module 7

Van losse noten naar een akkoord.

Therapeut: "De afgelopen weken hebben we geoefend met allerlei onderdelen: stoppen met vechten, kijken naar je gedachten, landen in het nu, en kiezen voor waarden. Vandaag voegen we dat samen. Het doel van ACT is namelijk niet dat je heel goed wordt in oefeningen doen, maar dat je **Psychologisch Flexibel** wordt. Dat je in het echte leven, als de stress toeslaat, kunt schakelen."

Stap 2: Metafoor – Het Bamboe (10 min)

Flexibiliteit is kracht, geen zwakte.

Therapeut: "Denk eens aan een zware storm."

- De eik is groot, sterk en star. Hij verzet zich tegen de wind. Als de wind te hard is, knapt hij.
- Het bamboe is anders. Het buigt mee tot aan de grond als het moet. Het verzet zich niet tegen de wind (acceptatie), maar het blijft wel geworteld op zijn plek (waarden). Zodra de wind gaat liggen, veert het terug.
- Jij hoeft geen eik te zijn die nooit pijn heeft. Je mag bamboe zijn: je voelt de pijn, je buigt mee, maar je breekt niet."

Stap 3: Theorie – De Triflex (10 min)

Maak het model simpel voor in de broekzak.

Therapeut: "Om dit in de praktijk te brengen, maken we het simpel. We noemen dit de **Triflex**. Drie pijlers waar je altijd op kunt terugvallen:"

1. **Open (Openstaan):** Ben je in gevecht met je gevoel of gedachten? -> Maak ruimte en laat los. (Acceptatie & Defusie).
2. **Aware (Aanwezig zijn):** Ben je er met je hoofd bij? -> Kom terug in het nu en word de waarnemer. (Hier en Nu & Zelf als Context) .
3. **Engaged (Doen wat ertoe doet):** Waar ga je naartoe? -> Volg je waarden en zet een stap. (Waarden & Actie) .

Stap 4: De Tool – Het ACT Stoplicht (20 min)

Zelfmonitoring: hoe herken je dat je 'vast' zit (rigide) versus 'flexibel' bent?

Therapeut: "We gaan een **Signaleringsplan** maken, maar dan simpel: het ACT Stoplicht." *Teken een stoplicht of gebruik de tool.*

- **Rood (Rigide/Vast):** "Hoe merk jij dat je vastloopt? Wat doe je dan? (Bijv. terugtrekken, snauwen, piekeren in bed). Dit is je 'Weg-beweging'."
- **Oranje (Het Keuzepunt):** "Wat is je eerste signaal? (Bijv. schouders vast, geïrriteerd raken). Dit is je waarschuwing: tijd voor een reset."
- **Groen (Flexibel/Vrij):** "Hoe ziet het eruit als je flexibel bent? (Bijv. grapjes maken over je angst, toch gaan sporten ondanks vermoeidheid)."

Opdracht: "Vul voor jezelf in: wat is jouw top-3 'Rood gedrag'? En wat kun je doen als het licht op Oranje springt? (Bijv. de 3-seconden reset)."

Stap 5: Integratie op het Keuzepunt (10 min)

Het model als dashboard.

Therapeut: "Kijk nog eens naar het Keuzepunt. Psychologische flexibiliteit is eigenlijk het vermogen om op dat puntje onderaan te staan en te kunnen kiezen."

- Soms schiet je naar Links (Rood). Dat geeft niks.
- Flexibiliteit betekent: je merkt het op ('Hé, ik zit links'), je stopt, en je stuurt bij naar Rechts ('Ik ga weer richting groen').
- Je mag 100 keer per dag verdwalen, als je maar 100 keer terugkomt."

Stap 6: Transfer & Huiswerk (5 min)

Opdracht (De Triflex-Check): "Zet deze week drie keer per dag een wekker (of gebruik een vast moment). Vraag jezelf:

1. **Open:** Vecht ik of sta ik open?
2. **Aware:** Ben ik hier of in mijn hoofd?
3. **Engaged:** Doe ik wat werkt? Stuur jezelf even bij waar nodig. Net als een kapitein die de zeilen even strakker trekt."

Tip voor de trainer/therapeut:

De valkuil van 'Het moet altijd Groen zijn': Cliënten kunnen perfectionistisch worden over hun flexibiliteit. **Correctie:** "Rood hoort erbij. Zelfs de meest flexibele mens schiet in de kramp als er groot gevaar is. Het doel is niet 'nooit meer rood', het doel is 'niet blijven hangen in rood'. Wees mild voor je eigen rigiditeit."

Afronding: De werkplaats gaat dicht, de wereld gaat open

Thema: Je eigen therapeut worden.

Kernboodschap: "Het doel is niet dat je nooit meer valt, maar dat je sneller opstaat."

1. Doel van deze afronding

- **Markeren:** Stilstaan bij het einde van de sessies en de gezette stappen vieren.
- **Normaliseren:** Voorbereiden op terugval (de "terugval-preventie").
- **Loslaten:** De verantwoordelijkheid volledig terugleggen bij de cliënt.

2. Benodigdheden

- **Visueel:** Het allereerste Keuzepunt uit de Intake + het Keuzepunt van vandaag.
- **Tool:** Een "Noodplan" kaartje (fysiek of digitaal).

3. Sessie-opbouw

Stap 1: De Voor- en Na-foto

Leg het Keuzepunt van de intake naast dat van vandaag.

Therapeut: "Kijk eens terug naar waar we begonnen. Toen stond je hier (wijs naar Intake) en was je vooral bezig met vechten tegen de haak (Links). Kijk nu eens naar jezelf. De haken zijn er waarschijnlijk nog steeds (angst, onzekerheid), maar wat is er veranderd in je beweging?"

- *Laat de cliënt benoemen wat hij/zij nu anders **doet**.*

Stap 2: De APK (Als Paniek Komt)

Bereid de cliënt voor op moeilijke dagen.

Therapeut: "Je gaat ongetwijfeld weer een keer onderuit gaan. Je zult weer gaan graven in de kuil of touwtrekken met het monster. Dat is geen falen, dat is menselijk. Het verschil is: vroeger zat je weken in de kuil. Nu herken je het hopelijk na een uur of een dag."

Vraag: "Wat is jouw signaal dat je weer aan het worstelen bent? En welke **éne tool** uit de werkplaats ga je dan gebruiken om jezelf te resetten?" (*Bijv: "Als ik ga snauwen, doe ik de 3-seconden reset"*).

Stap 3: Blijven werken aan waarden

Verwijs naar de blijvende bronnen.

Therapeut: "Onze gesprekken stoppen, maar jouw proces gaat door."

- Je houdt toegang tot de tools op werkenaanwaarden.nl. Gebruik ze als naslagwerk.

- Je kompas (waarden) draag je altijd bij je. Als je verdwaalt, hoef je alleen maar te kijken: 'Waar is het Westen?' en één stap die kant op te zetten."

Stap 4: Het Afscheid

Therapeut: "Ik heb je de technieken geleerd, maar jij hebt het zware werk gedaan. Jij hebt het stuur van de bus weer overgenomen. Ik stap nu uit, maar jij rijdt verder. Goede reis."

Aantekeningen
