

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).*

