

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."*

