

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 verstillend, 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?"*

