

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?"*

