

Spiekbrieven Psychologische Flexibiliteit

Snel overzicht van de 6 interactieve tools in de ACT Werkplaats

De essentie van Psychologische Flexibiliteit

Dit is de 'heilige graal' van ACT. Het gaat niet om het elimineren van klachten, maar om het vergroten van je gedragsrepertoire. Kun je openstaan voor je gevoelens, kijken naar je gedachten, en tegelijkertijd doen wat belangrijk voor je is? We bewegen van *rigiditeit* (vastzitten) naar *flexibiliteit* (vrijheid).

1. Het ACT Kompas (Noodplan)

- **Wanneer:** Als jij of de cliënt de draad kwijt is, of als het proces vastloopt.
- **Hoe:** Een snelle navigatie-check. Waar zit de stagnatie? (Open, Aanwezig of Betrokken?)
- **Effect:** Directe heroriëntatie. Het brengt het gesprek terug naar de kernprocessen en geeft houvast in complexe situaties.

2. De Hexaflex-Scan

- **Wanneer:** Bij de start (nulmeting) of tussentijdse evaluatie van de veerkracht.
- **Hoe:** De cliënt scoort zichzelf op de 6 zuilen van ACT. Het resultaat is een visueel 'spinnenweb'.
- **Effect:** Inzicht in ontwikkelpunten. Het laat zien dat 'vastzitten' geen karakterfout is, maar een specifiek tekort in vaardigheden (bijv. wel gemotiveerd, maar weinig defusie).

3. Het Keuzepunt (Centrale Model)

- **Wanneer:** Hét werkpaard voor elke sessie. Bij elk moeilijk moment of dilemma.
- **Hoe:** Onderscheid maken tussen *Wegbewegen* (gedrag gestuurd door vermijding/haken) en *Toenaderen* (gedrag gestuurd door waarden).
- **Effect:** Vereenvoudiging. Het maakt complex gedrag terug tot één simpele keuze: *"Brengt dit gedrag mij dichterbij, of verder weg van de persoon die ik wil zijn?"*

4. De ACT Matrix

- **Wanneer:** Als de cliënt overspoeld wordt door de chaos van binnen- en buitenwereld.
- **Hoe:** Sorteren van ervaringen in 4 kwadranten: Intern vs. Extern, en Wegbewegen vs. Toenaderen.
- **Effect:** Perspectief nemen. De cliënt leert *opmerken* wat er gebeurt (observerend zelf) zonder er direct mee samen te vallen.

5. De Ja-En Generator

- **Wanneer:** Als de cliënt vastzit in weerstand ("Ja, maar ik ben te moe...").
- **Hoe:** Een taal-tool. We vervangen "*Ja, maar*" door "*Ja, en*".
- **Effect:** Van strijd naar ruimte. "*Maar*" stopt het proces. "*En*" maakt het mogelijk om angst te voelen **én** toch de stap te zetten.

6. De Bus (Metafoor voor Leiderschap)

- **Wanneer:** Als gedachten (passagiers) luidruchtig, kritisch of angstaanjagend zijn.
- **Hoe:** Een visualisatie vanuit de bestuurdersstoel. Jij hebt het stuur vast, de gedachten zitten in de achteruitkijkspiegel.
- **Effect:** Leiderschap. Je leert dat je de bus niet hoeft te stoppen of de passagiers eruit hoeft te gooien om te kunnen rijden. Jij bepaalt de route, niet het lawaai achterin.

Tip voor in de sessie

Psychologische flexibiliteit is een spier, geen eigenschap. Herinner de cliënt eraan: "*Je hoeft je niet goed te voelen om goed te doen.*" De vraag is niet "*Gaat het gevoel weg?*", maar "*Kun je dit gevoel meenemen terwijl je doet wat belangrijk is?*"

