

Spiekbrieftoegewijde Actie

Snel overzicht van de 6 interactieve tools in de ACT Werkplaats

De essentie van Toegewijde Actie

Het hebben van een kompas (Waarden) is zinloos als je niet gaat lopen. Toegewijde Actie gaat over het vertalen van waarden naar concreet gedrag. Het is niet 'perfect' handelen, maar *blijven* bewegen in de juiste richting, ook (of juist) als er hobbels op de weg zijn. We verschuiven van *"willen"* naar *"doen"*.

1. Het Oplaadstation

- **Wanneer:** Als een cliënt uitgeput is, geen energie heeft voor verandering of de balans kwijt is.
- **Hoe:** Een inventarisatie van energiegevers (opladers) en energievreters (slurpers). Hoe vol is de batterij nu?
- **Effect:** Bewustwording dat actie brandstof vereist. Zelfzorg is geen luxe, maar een voorwaarde om stappen te kunnen zetten.

2. De Bull's Eye

- **Wanneer:** Om snel in kaart te brengen waar de cliënt staat op de vier belangrijkste levensgebieden (Werk, Relaties, Groei, Vrije tijd).
- **Hoe:** De cliënt plaatst een stip op het bord. In de roos = ik leef naar mijn waarden. Aan de rand = ik ben het contact kwijt.
- **Effect:** Een visuele nulmeting. Het toont direct de kloof tussen intentie en realiteit: *"Ik vind gezondheid belangrijk, maar mijn stip staat ver buiten de roos."*

3. De Actie-Ladder

- **Wanneer:** Bij verlamming door de grootte van een doel of bij faalangst.
- **Hoe:** We knippen een groot, abstract doel op in belachelijk kleine, haalbare treden. We beginnen onderaan.
- **Effect:** Drempelverlaging. Door kleine succeservaringen op te doen, groeit het zelfvertrouwen (self-efficacy) om de volgende stap te zetten.

4. De Wegbereider (Obstakels & WOOP)

- **Wanneer:** Als goede voornemens telkens sneuvelen in het heetst van de strijd.
- **Hoe:** Een 'Als-Dan' planner. We identificeren het *interne* obstakel (bijv. "geen zin") en maken vooraf een concreet plan: *"Als ik X voel, dan doe ik Y."*
- **Effect:** Realisme. In plaats van te hopen op een makkelijke weg, is de cliënt voorbereid op de beren op de weg.

5. De Comfort-Cirkel

- **Wanneer:** Als angst of ongemak de cliënt tegenhoudt om in actie te komen.
- **Hoe:** Een visuele oefening waarbij je het doel letterlijk *buiten* de cirkel sleept. Zodra je dat doet, groeit de cirkel mee.
- **Effect:** Herkaderen van angst. Ongemak is geen stopteken, maar een groeipijn. *"Je wereld wordt groter zodra je de rand opzoekt."*

6. De Prijskaart (Kosten van Niets Doen)

- **Wanneer:** Bij uitstelgedrag, twijfel of ambivalence. Als de cliënt hikt tegen de moeite van verandering.
- **Hoe:** Vergelijk twee bonnetjes. Links de kosten van actie (angst, moeite, zweet). Rechts de kosten van stilstand (spijt, stagnatie, verlies van dromen).
- **Effect:** Motivatie door confrontatie. Het besef dat 'niets doen' ook een actieve keuze is met een (vaak hogere) prijs.

Tip voor in de sessie

Vier de **poging**, niet alleen het resultaat. Vraag niet alleen: *"Is het gelukt?"*, maar vooral: *"Ben je, ondanks wat je voelde, trouw gebleven aan je afspraak met jezelf?"* Falen bestaat niet in ACT, zolang je maar leert van de ervaring en opnieuw begint.

