



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

120 DIRECT INZETBARE ACT-OEFENINGEN

Voor klinisch psychologen

Praktische draaiboeken voor de zes ACT-processen





ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Doelgroep en gebruik

Praktische ondersteuning, afgestemd op de cliënt



VOOR WIE?

Voor psychologen en psychotherapeuten met basiskennis van ACT, die werken met volwassen cliënten. Dit materiaal ondersteunt je klinische afweging; het vervangt geen opleiding of supervisie.



HOE GEBRUIK JE HET?

- 1 Verken wat er nu gebeurt en wat voor de cliënt belangrijk is.
- 2 Kies samen één passende oefenproef.
- 3 Stem taal, duur en belasting af.
- 4 Onderzoek de ervaring en kies een vervolgstap.



WAT STAAT BIJ ELKE OEFENING?

Een doel, een begeleidingsscript, observatiepunten, aandachtspunten, varianten en vragen voor de nabespreking. Elke oefening beslaat twee pagina's.



EIGEN TEMPO EN KEUZE

Een oefennimmg worden aangepast, overgeslagen of gestopt. Rust, opluchting of een glimlach zijn geen verplichte uitkomsten. Vraag naar de ervaring van de cliënt.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Inhoudsopgave

120 oefeningen • zes processen • 268 pagina's



START EN GEBRUIK • 2–8

Doelgroep, procesmodel, functieanalyse, samen kiezen, oefenopbouw en procesindex.



MODULE 01 • COGNITIEVE DEFUSIE • 9–68

30 oefeningen • 001–030



MODULE 02 • ACCEPTATIE • 69–109

20 oefeningen • 031–050



MODULE 03 • CONTACT MET HET HUIDIGE MOMENT • 110–157

24 oefeningen • 051–074



MODULE 04 • ZELF-ALS-CONTEXT • 158–190

16 oefeningen • 075–090



MODULE 05 • WAARDEN • 191–210

10 oefeningen • 091–100



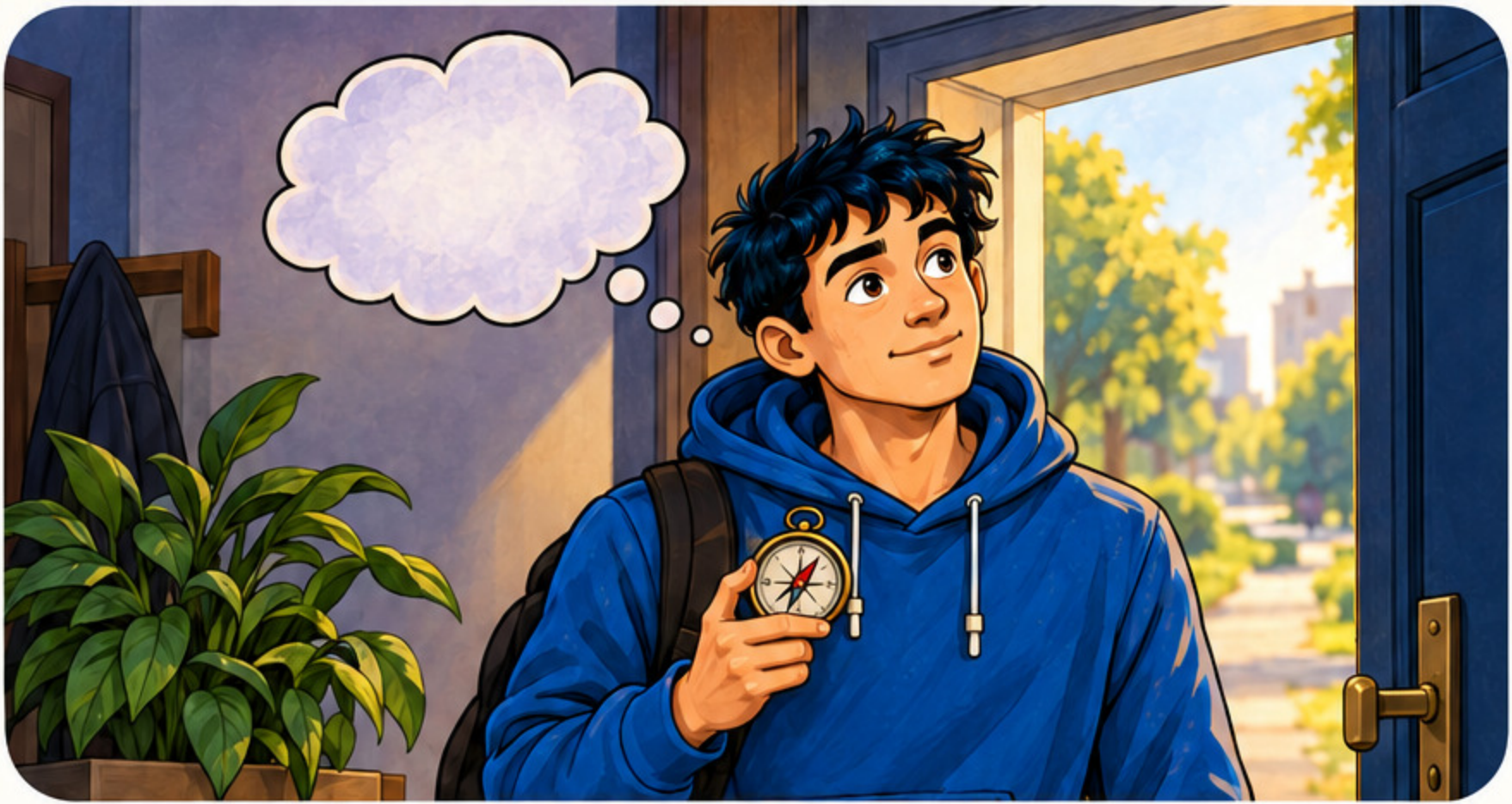
MODULE 06 • TOEGEWIJD HANDELEN • 211–260

20 oefeningen • 101–120



INTEGRATIE EN NASLAG • 261–268

Casussen, evaluatie, aanpassingen, klinische leeswijzer, bronnen en oefenindex.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Psychologische flexibiliteit

Opmerken wat er is en kiezen wat ertoe doet



COGNITIEVE DEFUSIE

Gedachten leren opmerken als gedachten, zodat ze niet automatisch je handelen bepalen.



ACCEPTATIE

Ruimte onderzoeken voor moeilijke ervaringen, zonder ze eerst te moeten laten verdwijnen.



CONTACT MET HET HUIDIGE MOMENT

Je aandacht bewust richten op wat er hier en nu gebeurt.



ZELF-ALS-CONTEXT

Ervaringen en zelfverhalen opmerken zonder er volledig mee samen te vallen.



WAARDEN

Verhelderen welke kwaliteiten je in je handelen wilt uitdrukken.



TOEGEWIJD HANDELEN

Haalbare stappen zetten in een zelfgekozen richting, ook als er ongemak is.



DE PROCESSEN WERKEN SAMEN

Kies op basis van functie en context. Het doel is meer flexibiliteit in handelen; klachten hoeven niet eerst af te nemen.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Onderzoek de functie

Wat gebeurt er vóór, tijdens en na het patroon?



VERKEN DE SITUATIE

Wanneer komt het patroon op? Wat gebeurt er in de omgeving en in het leven van de cliënt? Vraag om één concreet voorbeeld.



KIJK NAAR HET HANDELEN

Wat doet de cliënt wanneer gedachten, gevoelens of lichamelijke signalen verschijnen? Beschrijf gedrag zonder oordeel.



ONDERZOEK DE GEVOLGEN

Wat levert die reactie direct op? En wat betekent zij op langere termijn voor het leven dat de cliënt wil leiden?



EEN VOORBEELD

Een cliënt stelt een belangrijk gesprek uit. Uitstel geeft even opluchting, maar het contact blijft moeilijk. Vraag samen wat het uitstel doet en welke kleine stap passend kan zijn.



BLIJF BIJ EEN HYPOTHESE

Hetzelfde gedrag kan verschillende functies hebben. Niet elk uitstel is vermijding. Vermoeidheid, praktische grenzen of reële dreiging kunnen een andere aanpak vragen.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Samen kiezen en toestemming

Een uitnodiging om te onderzoeken



LEG HET DOEL UIT

We kunnen onderzoeken hoe deze gedachte je handelen beïnvloedt. Het doel is niet dat je haar wegmaakt.



VRAAG NAAR DE EIGEN KEUZE

Wil je een korte oefening proberen? Je kunt haar aanpassen, overslaan of op elk moment stoppen.



SPREEK EEN PAUZE AF

Hoe laat je weten dat het te veel wordt? Spreek een woord of gebaar af en check tijdens de oefening hoe het gaat.



STEM DE VORM AF

Welke woorden passen bij de cliënt? Kies een hanteerbare situatie. Maak de proef korter of concreter als dat helpt.



KIJK SAMEN TERUG

Wat was bruikbaar, hetzelfde of onprettig? Wil je doorgaan, iets aanpassen of vandaag een andere aanpak kiezen?



HOUDING VAN DE BEHANDELAAR

Nieuwsgierig, respectvol en zonder prestatiedruk. Een weigering is informatie om de samenwerking verder af te stemmen.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Zo is een oefening opgebouwd

Twee pagina's voor één complete oefenproef



PAGINA A • BEGELEIDEN

Doel en gebruiksmoment.
Indicatie van duur en benodigdheden.
Samen afstemmen.
Een stapsgewijs script en
aandachtspunten voor de gekozen
proef.



PAGINA B • ONDERZOEKEN

Observatiepunten, vragen voor
de nabespreking, korte en
concrete varianten en een
mogelijke vrijwillige vervolgstap.



DOSEREN

De tijdsindicatie is een richtlijn. Begin klein, check de ervaring en pas de proef aan.
Meer of langer oefenen is niet automatisch beter.



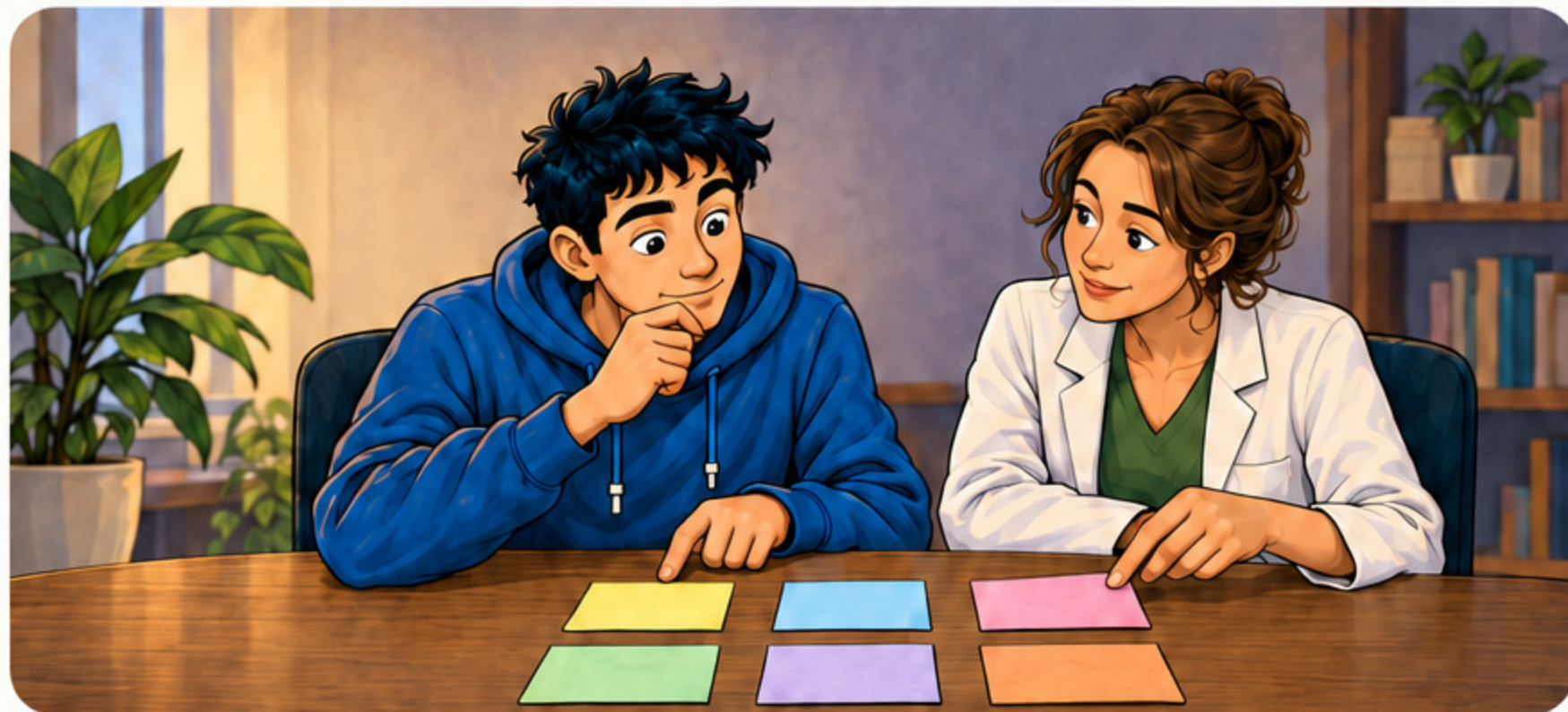
OBSERVEREN ZONDER INVULLEN

Vraag wat de cliënt opmerkt. Een gezichtsuitdrukking of lagere spanning
bewijst niet dat een proces is veranderd.



VERWIJZEN

Het oefennummer blijft op beide pagina's gelijk. Een vervolgoopdracht wordt
alleen gekozen als zij past bij het doel en de mogelijkheden van de cliënt.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Procesindex

Een startpunt voor je klinische afweging

01 • COGNITIEVE DEFUSIE



Gedachten lijken het handelen te bepalen.



Oefeningen 001–030

02 • ACCEPTATIE



De strijd met ervaringen beperkt waardevol handelen.



Oefeningen 031–050

03 • CONTACT MET HET HUIDIGE MOMENT



De aandacht raakt verstrikt of is moeilijk bewust te richten.



Oefeningen 051–074

04 • ZELF-ALS-CONTEXT



Een label of zelfverhaal lijkt de hele persoon te beschrijven.



Oefeningen 075–090

05 • WAARDEN



Een eigen richting blijft onduidelijk of raakt uit beeld.



Oefeningen 091–100

06 • TOEGEWIJD HANDELEN



Een gekozen richting wordt nog geen haalbare stap.



Oefeningen 101–120



GEEN AUTOMATISCHE KEUZE

Deze beschrijvingen zijn startvragen, geen diagnoses. Onderzoek de context, de functie en de bereidheid voordat je een oefening kiest.