

ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Cognitieve defusie

MODULE 01 • 30 oefeningen • 001–030

DOEL VAN DE MODULE

Onderzoek de verhouding tot gedachten: kan de cliënt ze opmerken en tegelijk ruimte houden voor een eigen keuze? De inhoud hoeft niet te worden veranderd.

WANNEER VERKENNEN?

Wanneer een gedachte of mentale regel het handelen sterk lijkt te sturen. Vraag eerst naar de situatie, de functie en wat de cliënt wil onderzoeken.

VRAGEN OM TE VERKENNEN

Welke gedachte trekt aan je aandacht?
Wat doe je meestal wanneer ze verschijnt?
Wat zou je willen kiezen terwijl ze er is?

WERKWIJZE

Kies één hanteerbare gedachte. Vraag toestemming voor een kleine proef. Gebruik eigen woorden, observeer zonder invullen en bespreek wat de cliënt heeft ervaren.

LET OP

Defusie is geen truc om gedachten te laten verdwijnen. Gebruik geen afstandsoefening om een actuele dreiging of noodzakelijke beoordeling te omzeilen.

START

Oefening 001 begint op pagina 10. Elke oefening heeft een vervolgpagina met observatie, varianten en nabespreking.



MODULE 01 • COGNITIEVE DEFUSIE

OEFENING 001
Ik merk dat ik de gedachte heb

DOEL
Een gedachte herkennen als mentale activiteit, met ruimte om anders te handelen.

WANNEER INZETTEN
Als een zelfoordeel het gedrag in de sessie sterk bepaalt.

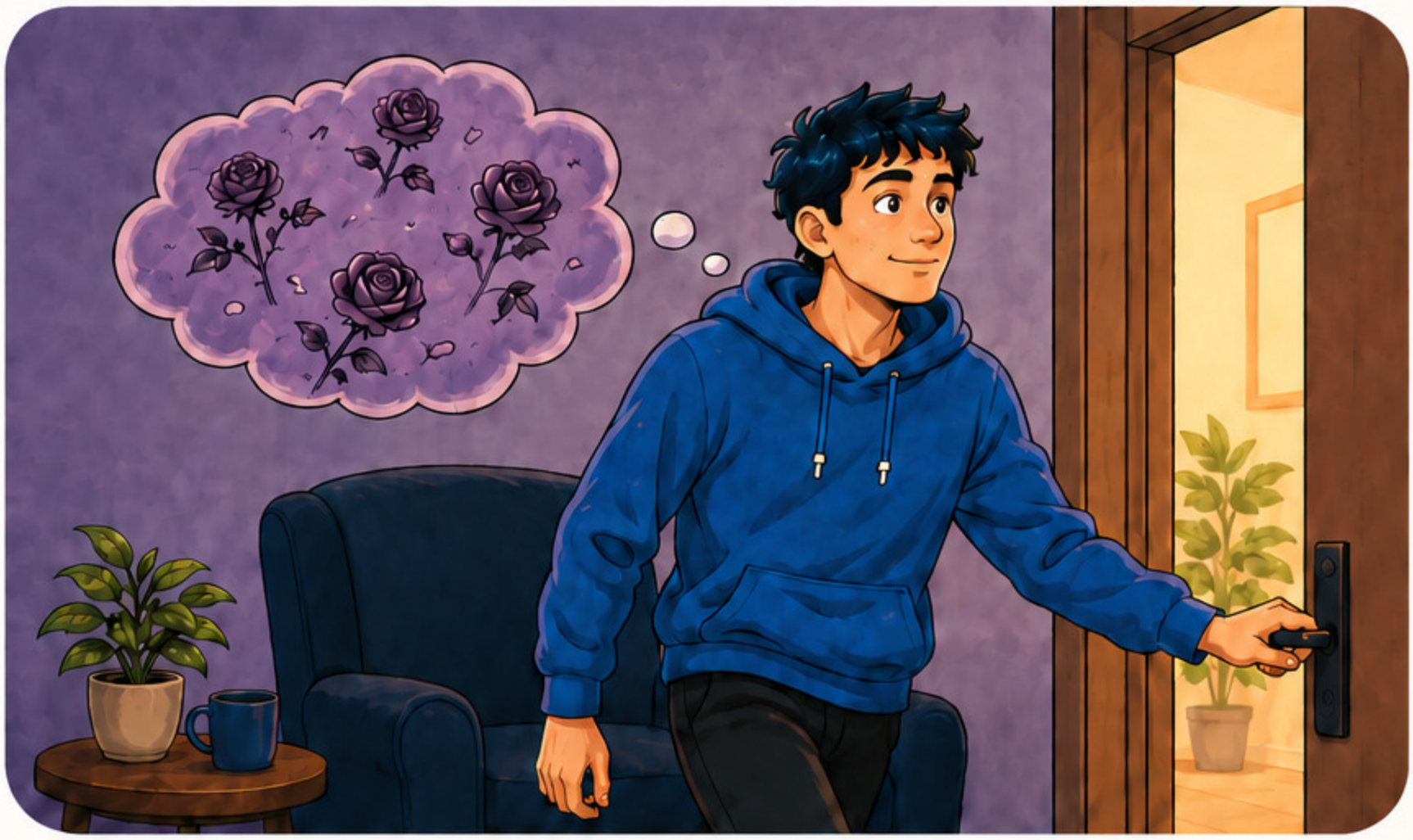
DUUR EN BENODIGDHEDEN
5–10 minuten. Richtlijn voor een korte proef; stem af op draagkracht. Papier en pen alleen als de gekozen vorm dat vraagt.

VOORAF
Leg het doel uit en vraag toestemming. Kies een hanteerbaar voorbeeld. Aanpassen, overslaan en stoppen mag.

BEGELEIDINGSSCRIPT

1. Kies samen een milde, actuele gedachte. Vraag: ‘Welke zin gaat nu door je hoofd?’ Schrijf de woorden van de cliënt op.
2. Laat de cliënt de zin eenmaal rustig uitspreken. Vraag wat er op dat moment in aandacht en handelen verandert.
3. Voeg toe: ‘Ik merk dat ik de gedachte heb dat…’ Laat de cliënt beide formuleringen proberen, zonder een beter gevoel te eisen.
4. Vraag: ‘Wat kun je nu doen dat belangrijk voor je is, terwijl deze gedachte er ook is?’ Probeer één kleine handeling.

AANDACHTSPUNT
Behoud keuzevrijheid. Bij oplopende belasting: pauzeer, richt aandacht op de omgeving en stem opnieuw af.



MODULE 01 • COGNITIEVE DEFUSIE

OEFENING 001 · VERVOLG
Ik merk dat ik de gedachte heb

OBSERVATIEPUNTEN

Let op of de cliënt de gedachte kan benoemen en opnieuw kan kiezen. Een lagere overtuigingskracht is geen noodzakelijke uitkomst.

NABESPREKING

1. Wat verandende in je verhouding tot de zin?
2. Welke keuze kwam iets meer in beeld?

KORTE OF EENVOUDIGE VARIANT

Gebruik alleen: ‘Mjin hoofd zegt…’ Laat de cliënt de zin aanwijzen als spreken belastend is.

AANPASSEN AAN DE CLIËNT

Laat de cliënt een eigen voorvoegsel kiezen; vermijd vaktaal als die afleidt.

WANNEER NIET INZETTEN OF HEROVERWEGEN

Herzie de oefening als het voorvoegsel een ritueel wordt om zekerheid of opluchting af te dwingen.

EVENTUEEL TUSSEN DE SESSIES

Noteer één situatie waarin de gedachte verschijnt en welke kleine keuze daarna mogelijk was. Alleen samen afgesproken; geen verplichte opdracht.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 002 • Gedachten labelen

Observeren, variëren en nabespreken

LET OP

Een gedachte labelen betekent niet dat zij onwaar is. Onderzoek wat er gebeurt wanneer de gedachte als gedachte wordt opgemerkt.

OBSERVEER

Verandert de aandacht, afstand of handelingsruimte? Vraag het de cliënt; leid het niet af uit gezichtsuitdrukking.

VARIANT

Gebruik de formulering ‘Mijn hoofd zegt dat …’ als die bij de cliënt past.

NABESPREKING

Wat merkte je op?
Was er iets bruikbaar?
Welke keuze werd iets zichtbaarder?

VERVOLG

Alleen in overleg: de cliënt noteert één moment waarop die de formulering wil uitproberen.



MODULE 01 • COGNITIEVE DEFUSIE

OEFENING 002 • VERVOLG

Gedachte en gebeurtenis uit elkaar houden

OBSERVATIEPUNTEN

Observeer of beschrijving en interpretatie van elkaar te onderscheiden zijn, zonder de ervaring van de cliënt te ontkennen.

NABESPREKING

1. Wat voegde je denken aan de gebeurtenis toe?
2. Welke reactie past bij wat je zeker weet én belangrijk vindt?

KORTE OF EENVOUDIGE VARIANT

Werk met één gebeurtenis en één gedachte in plaats van twee uitgebreide kolommen.

AANPASSEN AAN DE CLIËNT

Gebruik een eenvoudig voorbeeld uit de sessie, zoals een korte stilte.

WANNEER NIET INZETTEN OF HEROVERWEGEN

Gebruik dit niet om reëel gevaar of de geloofwaardigheid van een ingrijpende ervaring ter discussie te stellen.

EVENTUEEL TUSSEN DE SESSIES

Beschrijf een dagelijks moment in twee zinnen: gebeurtenis en gedachte. Alleen samen afgesproken; geen verplichte opdracht.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 003 • Mijn hoofd zegt...

Een kleine taalproef

LET OP

De formule kan afstand geven, maar kan ook onnatuurlijk of bagatelliserend voelen. Volg de reactie van de cliënt.

VARIANT

Probeer ‘Ik heb de gedachte dat ...’ of blijf bij de oorspronkelijke woorden.

NABESPREKING

Welke versie voelde het meest eigen? Wat veranderde er in aandacht of keuze? Wat bleef hetzelfde?

VERVOLG

De cliënt mag de gekozen zin één keer oefenen in een alledaags, niet-overweldigend moment.



MODULE 01 • COGNITIEVE DEFUSIE

OEFENING 003 • VERVOLG

De gedachte op een kaartje

OBSERVATIEPUNTEN

Let op flexibiliteit in kijken en handelen, niet op het wegleggen van het kaartje als bewijs van succes.

KORTE OF EENVOUDIGE VARIANT

Gebruik een kort kernwoord op een groot kaartje.

NABESPREKING

1. Is de tekst een beschrijving, voorspelling of opdracht?
2. Wat kun je doen terwijl deze woorden aanwezig zijn?

AANPASSEN AAN DE CLIËNT

Laat de cliënt kiezen tussen schrijven, een pictogram of de gedachte mondeling benoemen.

WANNEER NIET INZETTEN OF HEROVERWEGEN

Stop als afstand nemen een dwangmatige geruststellingshandeling wordt of schrijven te activerend is.

EVENTUEEL TUSSEN DE SESSIES

Gebruik het kaartje bij één zelfgekozen kleine taak en noteer de ervaring. Alleen samen afgesproken; geen verplichte opdracht.



MODULE 01 • COGNITIEVE DEFUSIE

OEFENING 004

De stem van het verstand opmerken

DOEL

De vorm van innerlijke taal opmerken zonder een gedachte te bestrijden.

WANNEER INZETTEN

Als het denken commentaar geeft en de cliënt die stem als vanzelf volgt.

DUUR EN BENODIGDHEDEN

5–10 minuten. Richtlijn voor een korte proef; stem af op draagkracht. Papier en pen alleen als de gekozen vorm dat vraagt.

VOORAF

Leg het doel uit en vraag toestemming. Kies een hanteerbaar voorbeeld. Aanpassen, overslaan en stoppen mag.

BEGELEIDINGSSCRIPT

1. Vraag: “Hoe klinkt het commentaar in je hoofd: streng, haastig, waarschuwend of anders?” Vermijd een oordeel over de stem.
2. Kies één korte zin en spreek haar normaal uit. Vraag de cliënt de toon en het tempo te beschrijven.
3. Laat dezelfde zin op een rustige toon lezen, alleen als de cliënt dat wil. Benoem dat de inhoud daarmee niet automatisch waar of onwaar wordt.
4. Vraag: “Wanneer dit commentaar klinkt, welk gedrag wil je zelf kiezen?” Laat de cliënt die keuze formuleren.

AANDACHTSPUNT

Behoud keuzevrijheid. Bij oplopende belasting: pauzeer, richt aandacht op de omgeving en stem opnieuw af.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Gedachte als tekstbericht

Oefening 005 • Een zin opmerken alsof die op een scherm verschijnt

DOEL

De cliënt onderzoekt hoe een gedachte de aandacht stuurt wanneer die als korte zin verschijnt.

DUUR

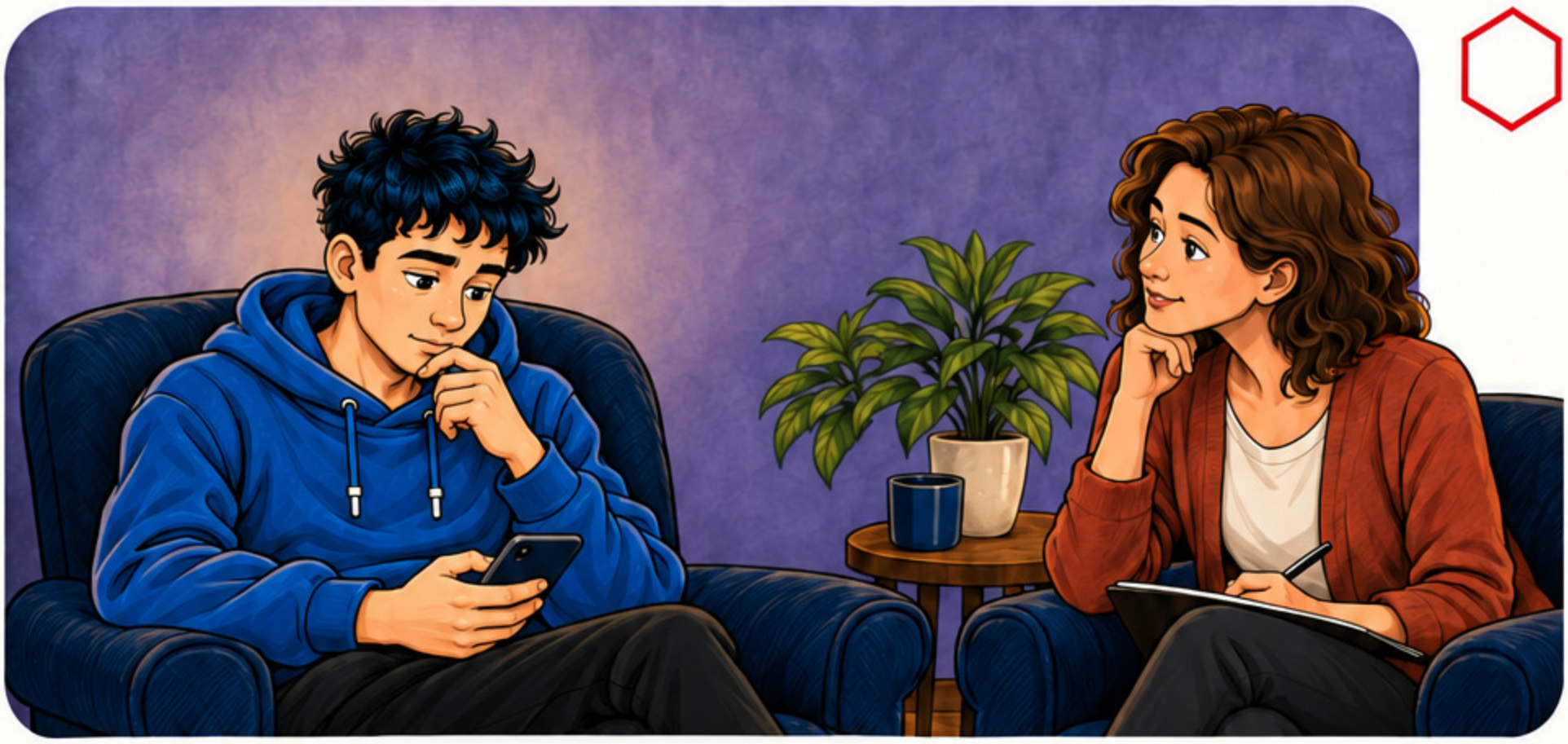
5–8 minuten.

BEGELEIDING

Kies samen een milde gedachte. Vraag de cliënt zich voor te stellen dat die zin kort op een scherm staat. Zeg: ‘Lees de woorden op jouw tempo en merk op wat er gebeurt.’ Vraag vervolgens wat de cliënt nu wil doen.

KEUZE

Geen echte telefoon nodig; stop of pas aan als visualiseren niet prettig is.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Gedachte als tekstbericht

Oefening 005 • Van opmerken naar een gekozen stap

LET OP

Maak de gedache niet belachelijk en verander de inhoud niet.
De cliënt hoeft geen afstand te ervaren.

VARIANT

Bekijk de zin kort op papier in plaats van in gedachten.

NABESPREKING

Wat vroeg de gedachte van je?
Wat is belangrijk in deze situatie?
Is er een kleine stap die je zelf kiest?

VERVOLG

Alleen als gewenst: herhaal de oefening met een andere, vergelijkbaar lichte gedachte.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 006 · De radio in je hoofd

Terugkerende gedachten horen zonder de volumeknop te forceren

DOEL

Een terugkerende gedachte herkennen als mentale activiteit die op de achtergrond kan klinken.

DUUR

6–10 minuten.

BEGELEIDING

Vraag of een radio-metafoor passend voelt. Laat de cliënt een gedachte beschrijven als een herhalend radiobericht. Vraag: ‘Wat zegt de zender? Wat ben jjj intussen aan het doen?’ Nodig uit de aandacht ook bij de huidige situatie te brengen.

AFSTEMMEN

Gebruik de metafoor alleen met toestemming; geen echte radio nodig.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

De radio in je hoofd

Oefening 006 • Ruimte voor achtergrondgeluid en handelen

LET OP

De gedachte hoeft niet stiller te worden. Ga niet sturen op ontspanning of symptoomvermindering.

VARIANT

Als ‘radio’ niet past, spreek van een herhalende melding of zin.

NABESPREKING

Wat merkte je op aan de gedachte?
Kon er tegelijk aandacht zijn voor iets anders?
Welke stap past bij wat jij belangrijk vindt?

VERVOLG

Kies samen een haalbare stap; de cliënt beslist of die iets wil uitproberen.



OEFENING 007

De gedachte een naam geven

Een terugkerend denkpatroon herkennen

DOEL

Een terugkerende gedachte of denkstijl opmerken zonder die als identiteit te behandelen.

DUUR

5–8 minuten.

BEGELEIDING

Vraag welke gedachte vaak terugkomt. Verken samen een neutrale naam, bijvoorbeeld ‘de voorspeller’ of ‘de strenge coach’, alleen als de cliënt die passend vindt. Vraag daarna: ‘Wanneer verschijnt dit patroon en wat gebeurt er dan?’

AFSTEMMEN

De cliënt kiest de naam; houd die respectvol en niet kleinerend.



OEFENING 007

De gedachte een naam geven

Herkennen zonder vast te zetten

LET OP

Een bijnaam mag geen karikatuur of nieuw etiket voor de persoon worden.

Het gaat om een korte, vriendelijke naam voor de gedachte, niet om een oordeel over wie de cliënt is. De naam helpt om de gedachte te herkennen als een gedachte, zonder deze vast te zetten of de persoon te labelesn.

VARIANT

Laat de gedachte naamloos en beschrijf alleen de situatie waarin zij opkomt.

Soms werkt het beter om geen naam te geven. Onderzoek dan samen wanneer de gedachte opkomt, wat er aan voorafgaat en wat er in de situatie gebeurt. Ook zó kun je de gedachte herkennen als een gedachte.

NABESPREKING

Helpt de naam het patroon eerder op te merken? Wat vraagt de situatie werkelijk? Welke reactie past bij de cliënts waarden?

Bespreek wat de naam oplevert in het dagelijks leven. Onderzoek of de naam ruimte geeft om een andere keuze te maken richting wat belangrijk is voor de cliënt.

VERVOLG

Gebruik de naam alleen wanneer cliënt die later zelf wil inzetten.

De naam is een hulpmiddel, geen verplichting. Bespreek of, wanneer en in welke situaties de cliënt de naam wil gebruiken. Respecteer dat de cliënt de naam ook kan loslaten als die niet (meer) helpend is.



OEFENING 008

De gedachte langzaam uitspreken

Het effect van tempo onderzoeken

DOEL

Onderzoeken wat er verandert in aandacht wanneer een gedachte langzamer wordt uitgesproken.

DUUR

5–7 minuten.

BEGELEIDING

Kies met toestemming een lichte gedachte van enkele woorden. Laat de cliënt haar eenmaal op gewone snelheid zeggen en, indien prettig, eenmaal langzaam. Vraag wat opvalt aan klank, aandacht en reactie.

KEUZE

Overslaan als langzaam spreken ongemakkelijk of activerend voelt.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 008

De gedachte langzaam uitspreken

Geen truc om de inhoud te ontkrachten

LET OP

Maak de gedachte niet belachelijk; langzaam spreken kan ook irritatie of spanning oproepen.

VARIANT

Lees de zin stil of schrijf haar op.

NABESPREKING

Wat veranderde, wat bleef gelijk? Wat zegt dat over de gedachte als woorden én over de situatie zelf?

VERVOLG

Kies samen of deze manier nog eens bruikbaar is; er hoeft niets te worden geoefend buiten de sessie.



OEFENING 009

De gedachte op een melodie

Een speelse proef, alleen als die past

DOEL

Ervaren hoe vorm en klank van woorden kunnen veranderen terwijl de inhoud herkenbaar blijft.

DUUR

3–5 minuten.

BEGELEIDING

Leg de oefening uit en vraag expliciet toestemming.
Kies een lichte, korte gedachte.
Nodig de cliënt uit die eventueel op een eenvoudige neutrale melodie te neuriën of te zingen.
Vraag wat die merkt.

ALTERNATIEF

De cliënt kan alleen luisteren naar een neutrale toon of de oefening overslaan.



MODULE 01 • COGNITIEVE DEFUSIE

OEFENING 009

Woorden en lichamelijke reactie onderzoeken

DOEL

Opmerken hoe woorden en lichamelijke reacties samen verschijnen.

WANNEER INZETTEN

Als een gedachte direct spanning oproept en mild lichaamscontact verdraagbaar is.

DUUR EN BENODIGDHEDEN

5–10 minuten. Richtljin voor een korte proef; stem af op draagkracht. Papier en pen alleen als de gekozen vorm dat vraagt.

VOORAF

Leg het doel uit en vraag toestemming. Kies een hanteerbaar voorbeeld. Aanpassen, overslaan en stoppen mag.

AANDACHTSPUNT

Behoud keuzevrijheid.
Bij oplopende belasting: pauzeer, richt aandacht op de omgeving en stem opnieuw af.

BEGELEIDINGSSCRIPT

1. Kies een neutraal of licht beladen woord. Vraag toestemming om kort te onderzoeken wat het oproept.
2. Laat de cliënt het woord één keer lezen. Vraag waar iets merkbaar is, zonder naar een reactie te zoeken.
3. Laat de cliënt vervolgens een neutraal voorwerp bekijken. Bespreek hoe aandacht kan bewegen terwijl een sensatie aanwezig blijft.
4. Vraag: ‘Welke keuze wil je maken met zowel dit woord als deze reactie erbij?’ Rond af met oriënteren in de kamer.



MODULE 01 • COGNITIEVE DEFUSIE

OEFENING 009 • VERVOLG

Woorden en lichamelijke reactie onderzoeken

OBSERVATIEPUNTEN

Observeer of woord, sensatie en gekozen gedrag apart te benoemen zijn; afwezigheid van een sensatie is ook een geldige ervaring.

NABESPREKING

1. Wat merkte je op zonder ernaar te zoeken?
2. Wat gebeurde toen je aandacht naar buiten ging?

KORTE OF EENVOUDIGE VARIANT

Onderzoek alleen het woord en een zichtbaar voorwerp.

AANPASSEN AAN DE CLIËNT

Gebruik een extern anker in plaats van lichaamsgericht onderzoek.

WANNEER NIET INZETTEN OF HEROVERWEGEN

Sla lichaamsfocus over wanneer die de cliënt ontregelt; ga niet door om een reactie op te wekken.

EVENTUEEL TUSSEN DE SESSIES

Onderzoek alleen een mild woord, kort en vrijwillig, en noteer de gekozen reactie.

Alleen samen afgesproken; geen verplichte opdracht.



OEFENING 010

De gedachte in verschillende stemmen

Nieuwsgierigheid boven afstand

LET OP

Verschillende stemmen kunnen onveilig, kinderachtig of ontregelend voelen. Stop of keer terug naar gewone taal.

VARIANT

Vergelijk alleen hardop en stil lezen.

NABESPREKING

Welke toon voelde passend? Wat gebeurde met aandacht? Is er iets belangrijks aan de inhoud dat apart aandacht verdient?

VERVOLG

De cliënt kiest of er iets wordt meegenomen.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 011 Herhaling opmerken

Een terugkerende zin als patroon horen

DOEL

Herhaling in het denken opmerken en onderzoeken hoe de cliënt daarop wil reageren.

DUUR

5–8 minuten.

BEGELEIDING

Vraag welke korte zin geregeld terugkomt. Zeg die één keer samen of lees haar stil. Vraag vervolgens waar de aandacht naartoe gaat en wat de cliënt in de situatie probeert te doen.

DOSERING

Herhaal de zin niet langdurig; één of twee keer is genoeg.



OEFENING 011

Herhaling opmerken

De inhoud mag óók onderzocht worden

LET OP

Herhaling is geen doel op zich en kan belastend zijn. Stop wanneer de cliënt dat aangeeft.

VARIANT

Noteer de zin één keer en richt daarna de aandacht op de omgeving.

NABESPREKING

Wat deed herhaling met je?
Welke informatie bevat de gedachte?
Wat vraagt de situatie en welke keuze is beschikbaar?

VERVOLG

Alleen een kleine, zelfgekozen stap als dat aansluit bij het gesprek.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 012 • Gedachten sorteren

Woorden, feiten en interpretaties onderscheiden

DOEL

Samen onderzoeken wat letterlijk is waargenomen en wat een gedachte of interpretatie is.

DUUR

8–10 minuten.

BEGELEIDING

Kies een alledaagse, niet-beladen situatie. Noteer één waarneembare gebeurtenis en één gedachte daarover. Vraag wat rechtstreeks is gezien of gehoord en wat het hoofd eraan toevoegt. Beide kunnen relevant zijn.

AFSTEMMEN

Geen kruisverhoor en geen oordeel over juistheid.



MODULE 01 • COGNITIEVE DEFUSIE

OEFENING 012

De gedachte op afstand bekijken

DOEL

Aandacht verruimen zodat een gedachte niet het gehele waarnemingsveld vult.

WANNEER INZETTEN

Als de cliënt samenvalt met geschreven woorden en visuele afstand prettig is.

DUUR EN BENODIGDHEDEN

5–10 minuten. Richtlijn voor een korte proef; stem af op draagkracht. Papier en pen alleen als de gekozen vorm dat vraagt.

VOORAF

Leg het doel uit en vraag toestemming. Kies een hanteerbaar voorbeeld. Aanpassen, overslaan en stoppen mag.

BEGELEIDINGSSCRIPT

1. Schrijf een gedachte op papier. Laat de cliënt bepalen waar het papier ligt, met voldoende afstand voor comfortabel kijken.
2. Vraag tegelijk de tekst en de randen van het papier op te merken. Vervolgens ook één voorwerp ernaast.
3. Zeg: ‘De gedachte is hier; er is ook meer in je omgeving.’ Laat afstand veranderen alleen wanneer dat behulpzaam voelt.
4. Vraag welke handeling nu mogelijk is terwijl de gedachte in beeld blijft. Bespreek afstand als keuze, niet als wegdrukken.

AANDACHTSPUNT

Behoud keuzevrijheid. Bij oplopende belasting: pauzeer, richt aandacht op de omgeving en stem opnieuw af.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 013 • De gedachte als ondertitel

De situatie zien én de woorden opmerken

DOEL

Opmerken hoe woorden een situatie kleuren, zonder de situatie zelf uit het oog te verliezen.

DUUR

5–8 minuten.

BEGELEIDING

Vraag de cliënt een recente, lichte gebeurtenis te beschrijven. Nodig uit één gedachte te formuleren die erbij opkwam, alsof het een ondertitel is. Vraag daarna wat er nog meer in de situatie aanwezig was.

KEUZE

Houd de aandacht bij een veilige, gewone situatie.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 013 • De gedachte als ondertitel

De ondertitel is niet het hele beeld

LET OP

De oefening zegt niet dat de gedachte onjuist is. Er kan informatie ontbreken.

VARIANT

Beschrijf één detail uit de omgeving naast de gedachte.

NABESPREKING

Wat trok de ondertitel naar voren?

Wat bleef buiten beeld?

Welke informatie is belangrijk voor de volgende keuze?

VERVOLG

De cliënt kan later desgewenst opmerken welke ‘ondertitel’ verschijnt; geen registratie vereist.



OEFENING 014

Een gedachte opmerken en terugkeren

Aandacht verplaatsen zonder te vechten

DOEL

Oefenen met opmerken van een gedachte en de aandacht bewust terugbrengen naar een gekozen taak.

DUUR

3–6 minuten.

BEGELEIDING

Kies een neutrale taak, zoals luisteren naar een korte beschrijving. Wanneer de cliënt merkt afgeleid te zijn door een gedachte, nodig uit die kort te benoemen en vervolgens zelf te kiezen waar de aandacht weer heen gaat.

KEUZE

Geen eis om gedachten stil te krijgen; pauzeer als het te belastend wordt.



OEFENING 014 • PAGINA B

Een gedachte opmerken en terugkeren

Aandacht kan steeds opnieuw gekozen worden

LET OP

Afgeleid raken is geen mislukking. Terugkeren is een uitnodiging, geen prestatie-eis.

VARIANT

Kies een externe focus, bijvoorbeeld de stem van de therapeut of een voorwerp in de kamer.

NABESPREKING

Wat merkte je vlak vóór je terugkeerde?
Was de taak betekenisvol of alleen een oefenmiddel?
Wat hielp om zelf te kiezen?

VERVOLG

Alleen oefenen als dit aansluit bij de doelen van de cliënt.



MODULE 01 • COGNITIEVE DEFUSIE
OEFENING 014 • VERVOLG

Van discussie naar opmerken

OBSERVATIEPUNTEN

Observeer of de cliënt verschil ziet tussen probleemoplossing en herhaald mentaal debat.

NABESPREKING

1. Helpt dit debat je nu verder?
2. Wat wil je doen met deze onbeantwoorde vraag op de achtergrond?

KORTE OF EENVOUDIGE VARIANT

Benoem één terugkerende vraag zonder de discussie uit te schrijven.

AANPASSEN AAN DE CLIËNT

Gebruik een tijdlijn van één minuut debat als de cliënt het patroon moeilijk herkent.

WANNEER NIET INZETTEN OF HEROVERWEGEN

Gebruik dit niet om een oplosbaar probleem, noodzakelijke beslissing of vraag om uitleg af te kappen.

EVENTUEEL TUSSEN DE SESSIES

Merk één debat op en kies bewust tussen een begrensde informatieactie en terugkeer naar een activiteit.

Alleen samen afgesproken; geen verplichte opdracht.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 015 · De gedachte in je hand

Ruimte verkennen, niet afdwingen

LET OP

Stop als de metafoor te intens of onprettig voelt. De inhoud van de gedachte kan aandacht verdienen.

VARIANT

Houd de kaart op tafel en kijk afwisselend naar kaart en kamer.

NABESPREKING

Wat merkte je aan zicht, aandacht of lichaam?
Wat wil jij met de gedachte doen?
Is er een richting die belangrijk blijft, ook met deze gedachte erbij?

VERVOLG

De cliënt bepaalt of de kaart wordt bewaard of weggehaald.



OEFENING 016

De gedachte als bezoeker

Een gedachte verwelkomen zonder haar te gehoorzamen

DOEL

Onderzoeken of een gedachte kan worden opgemerkt zonder haar automatisch te volgen of te verdrijven.

DUUR

5–8 minuten.

BEGELEIDING

Vraag of de bezoeker-metafoor past. Kies een milde terugkerende gedachte en stel je die voor als iemand die even aanbelt.
Vraag: ‘Wat zegt deze bezoeker? Wat wil jij zelf doen terwijl die er is?’

AFSTEMMEN

Geen verplichting om gedachten welkom te heten; gebruik gewone taal als dat beter past.



OEFENING 016

De gedachte als bezoeker

De cliënt kiest hoe te reageren

LET OP

Een gedachte verwelkomen betekent geen instemming en geen passiviteit tegenover reëel gevaar.

VARIANT

Noem de gedachte eenvoudig bij naam en richt aandacht op de huidige situatie.

NABESPREKING

Wat vroeg de gedachte van je?
Welke keuze past bij de situatie én bij wat jij belangrijk vindt?
Wat zou een kleine haalbare stap zijn?

VERVOLG

Kies alleen een actie wanneer die passend en vrijwillig is.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 017 • Gedachten op kaartjes

Meerdere gedachten zichtbaar maken

DOEL

Een terugkerende gedachte herkennen en onderzoeken hoe zij het handelen beïnvloedt.

DUUR

8–10 minuten.

BEGELEIDING

Vraag toestemming om maximaal twee gedachten op kaartjes te schrijven. Laat de cliënt zelf kiezen welke kaart nu aandacht krijgt. Vraag: 'Wat gebeurt er wanneer deze gedachte aanwezig is?'

AFSTEMMEN

De cliënt bepaalt welke woorden worden genoteerd en wat er met de kaarten gebeurt.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 017 • Gedachten op kaartjes

Kiezen zonder gedachten weg te duwen

LET OP

Kaarten ordenen maakt gedachten niet waar of onwaar. Stop als het te veel wordt.

VARIANT

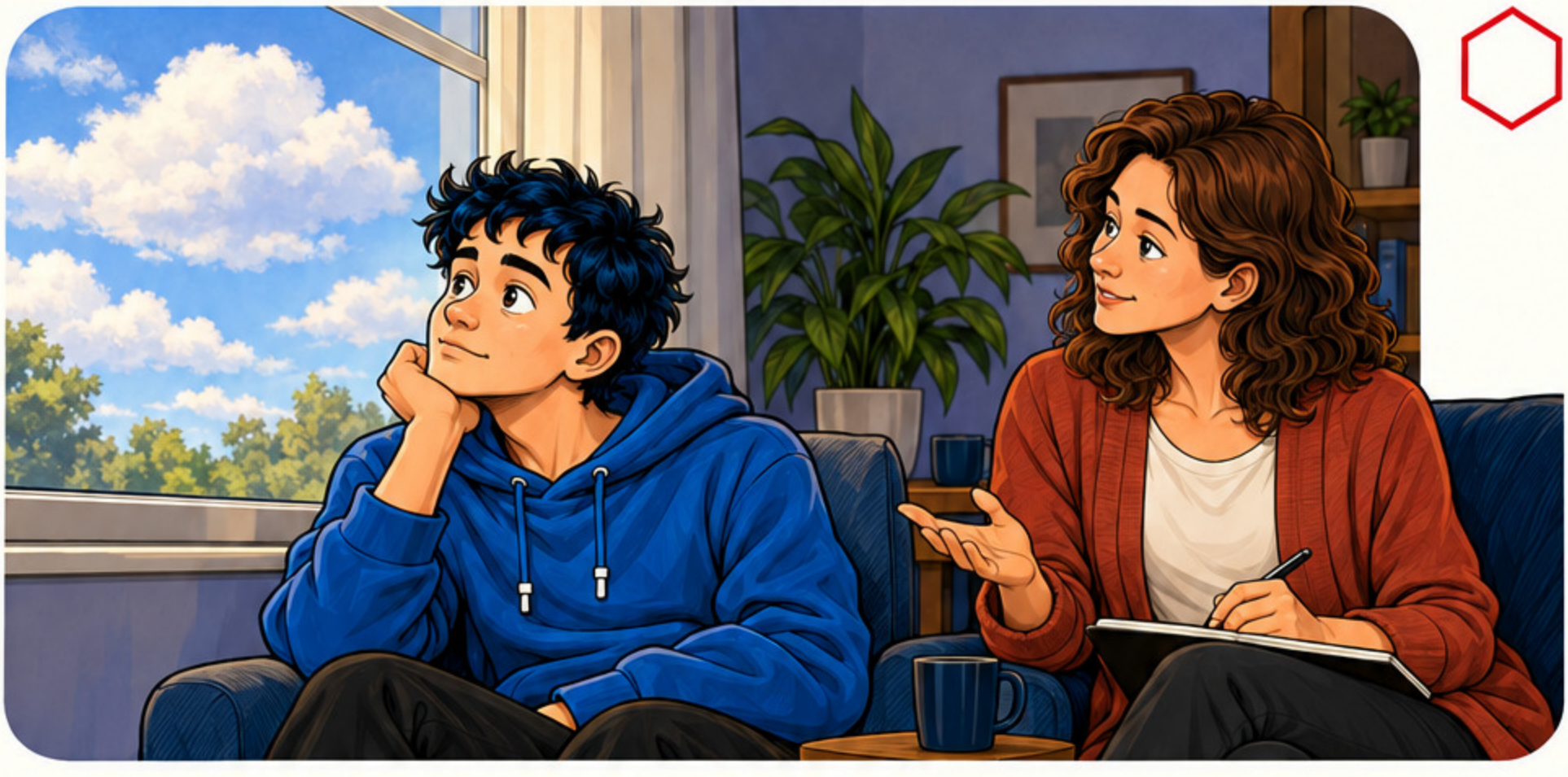
Gebruik één kaart of alleen mondelinge woorden.

NABESPREKING

Welke gedachte trekt aandacht?
Welke situatie vraagt aandacht?
Is er een stap die past bij wat de cliënt belangrijk vindt?

VERVOLG

Alleen als cliënt dit wil: een kaart bewaren als herinnering om op te merken, niet als opdracht.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 018 • De gedachte als wolk

Opkomen en veranderen opmerken

DOEL

Een gedachte opmerken als ervaring die kan verschijnen en veranderen.

DUUR

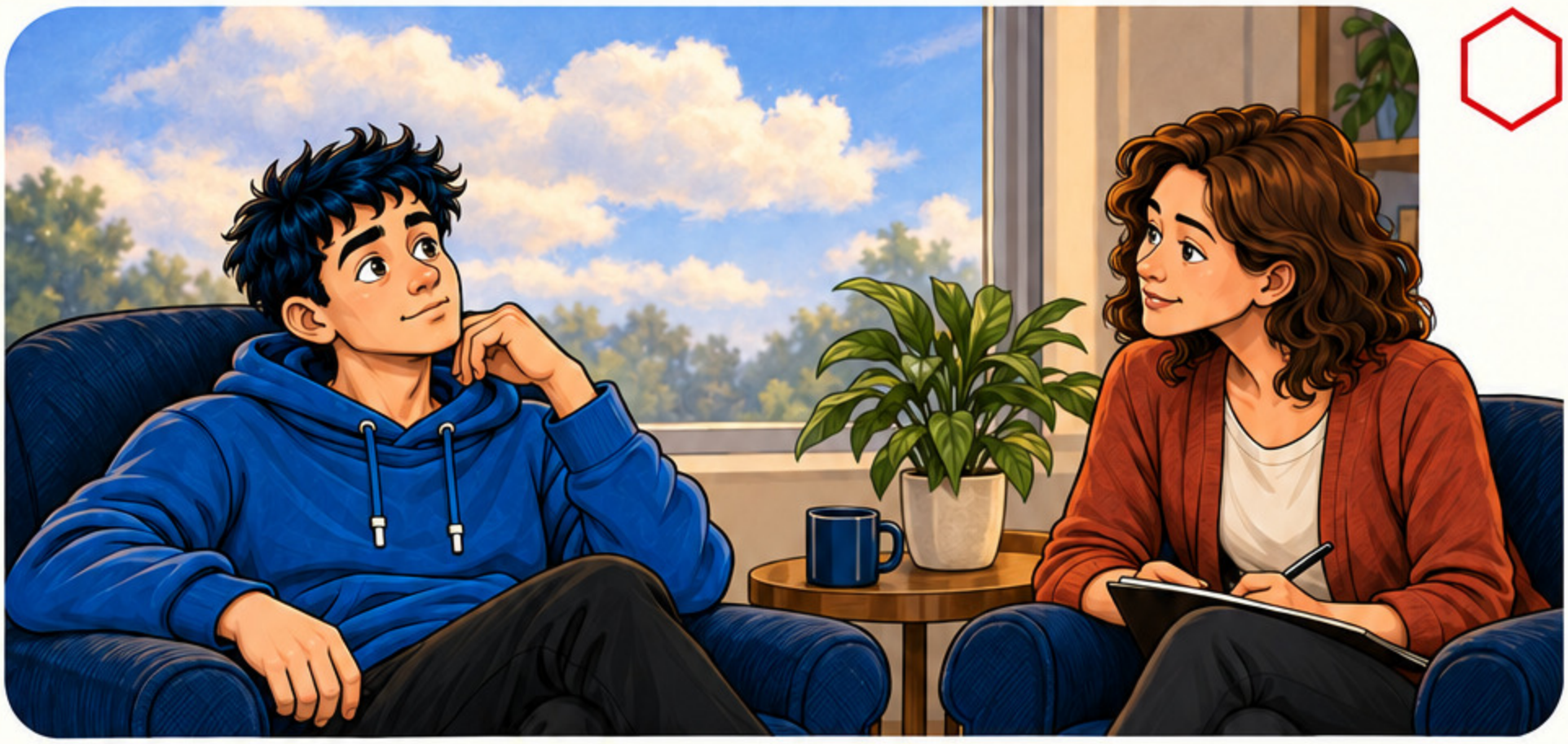
5–8 minuten.

BEGELEIDING

Vraag of de wolkenmetafoor past. Nodig uit een lichte gedachte kort te benoemen en eventueel voor te stellen als een wolk die voorbijtrekt. Vraag wat de cliënt merkt, zonder te vragen de gedachte weg te laten gaan.

KEUZE

Gebruik een andere metafoor of geen metafoor als wolken niet passen.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 018 • De geadachte als wolk

Geen belofte dat gedachten verdwijnen

LET OP

De gedachte hoeft niet voorbij te gaan; de metafoor is geen ontspanningstruc.

VARIANT

Merk alleen op:
‘Er is nu de gedachte dat …’

NABESPREKING

Wat gebeurde er toen je de gedachte opmerkte? Wat bleef belangrijk, ook terwijl zij er was?

VERVOLG

Vraag of deze manier bruikbaar voelde; de cliënt hoeft haar niet te herhalen.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 019 • Een zin op de tong

Woorden en lichamelijke reactie opmerken

DOEL

Opmerken hoe een korte gedachte klinkt en welke reactie daarbij verschijnt.

DUUR

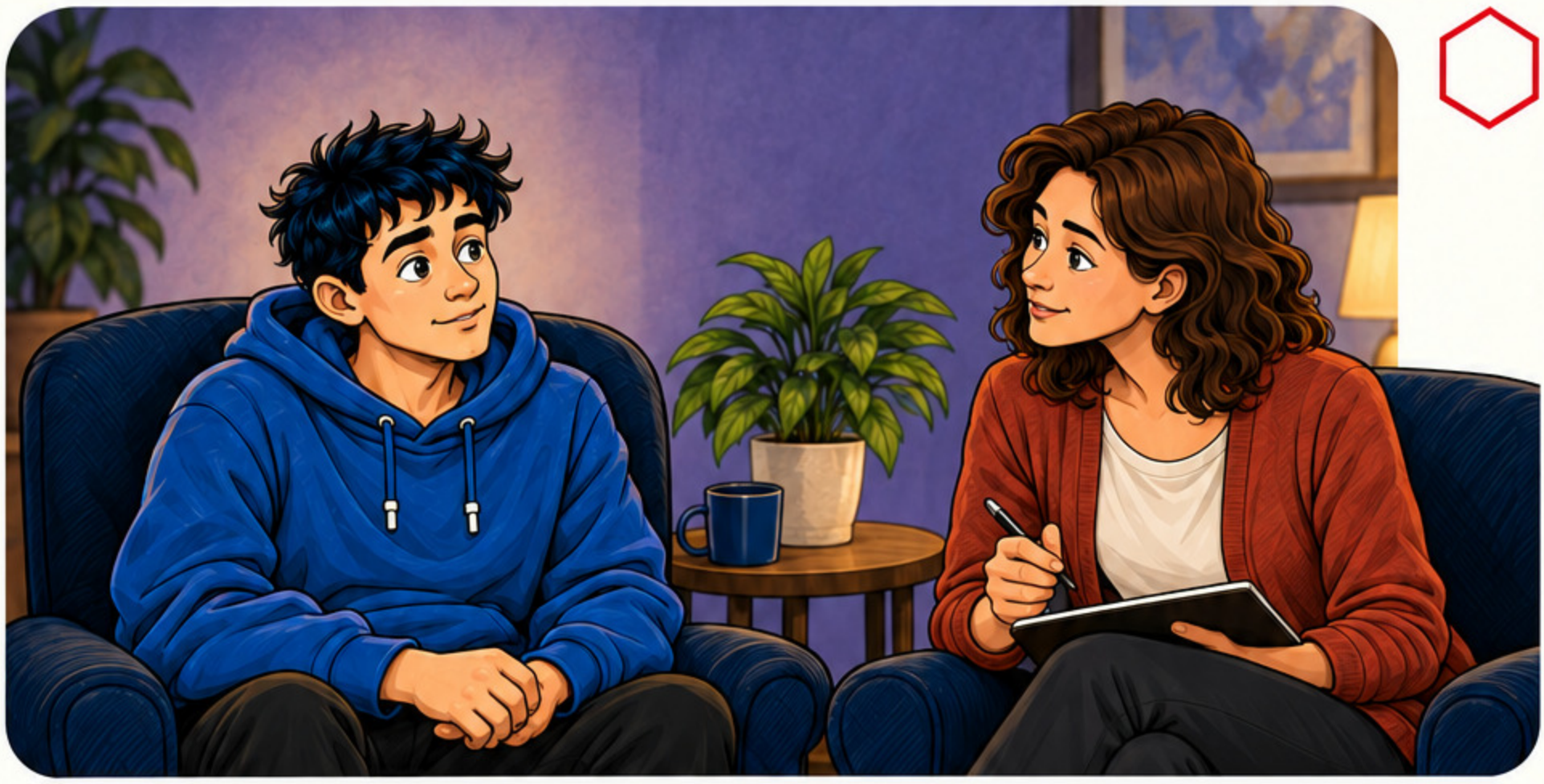
4–7 minuten.

BEGELEIDING

Kies met toestemming een milde gedachte. Vraag de cliënt haar eenmaal stil te lezen en te letten op woorden, mond of adem, zonder iets te veranderen. Vraag welke neiging tot handelen opkomt.

AFSTEMMEN

Geen lichaamsfocus als die niet prettig of passend is.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 019 • Een zin op de tong

Opmerken zonder prestatie

LET OP

De cliënt hoeft geen lichamelijke sensaties te vinden of te benoemen.

VARIANT

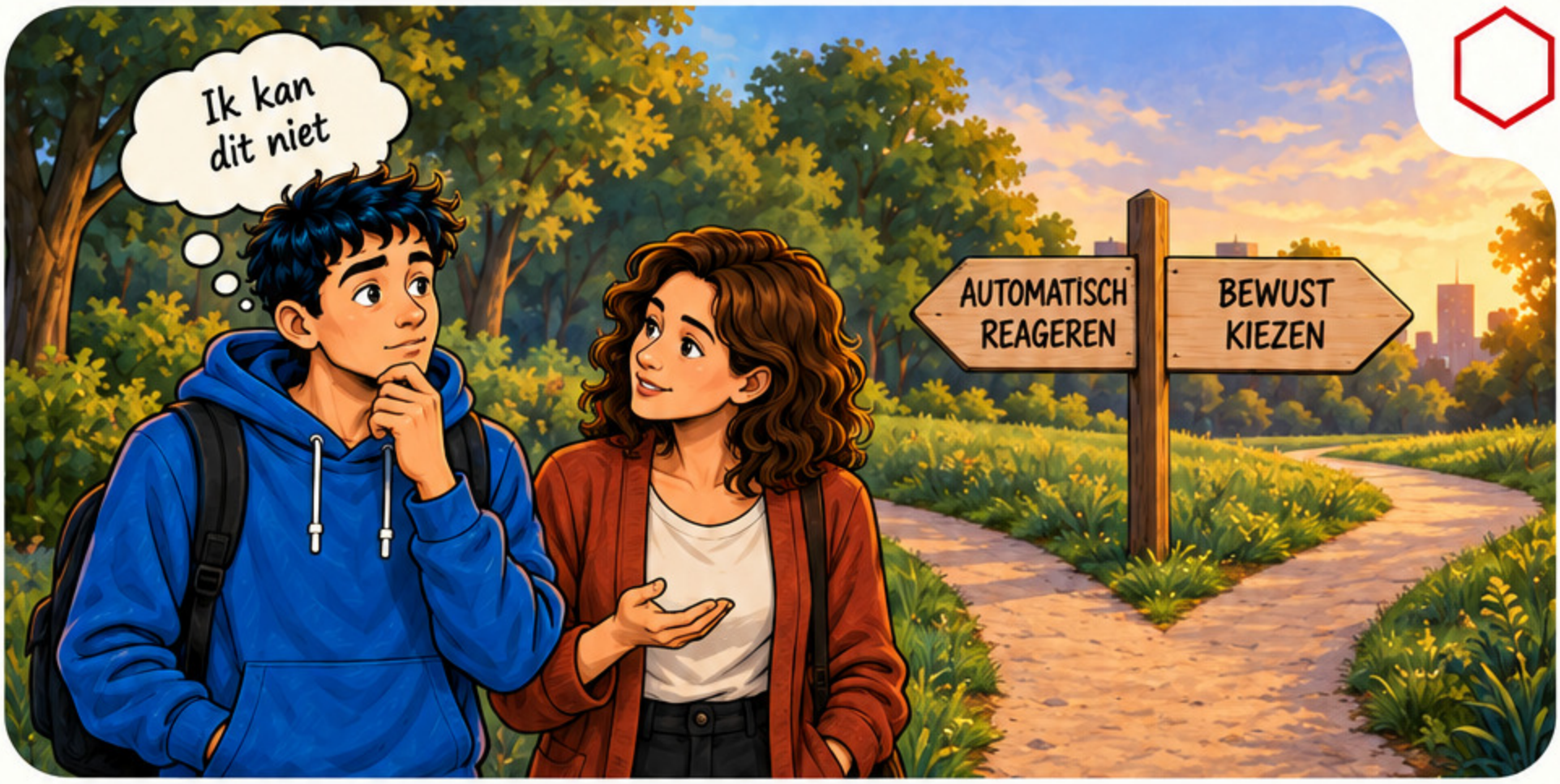
Richt aandacht op de geschreven woorden of op de stem van de therapeut.

NABESPREKING

Wat merkte je?
Was er een impuls om iets te vermijden, te doen of te zeggen?
Wat wil jij kiezen?

VERVOLG

Rond af met een gewone oriëntatie op de kamer.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 020 • Denken is niet hetzelfde als doen

Een gedachte opmerken en handelingskeuze verkennen

DOEL

Onderscheiden tussen het hebben van een gedachte en automatisch handelen naar die gedachte.

DUUR

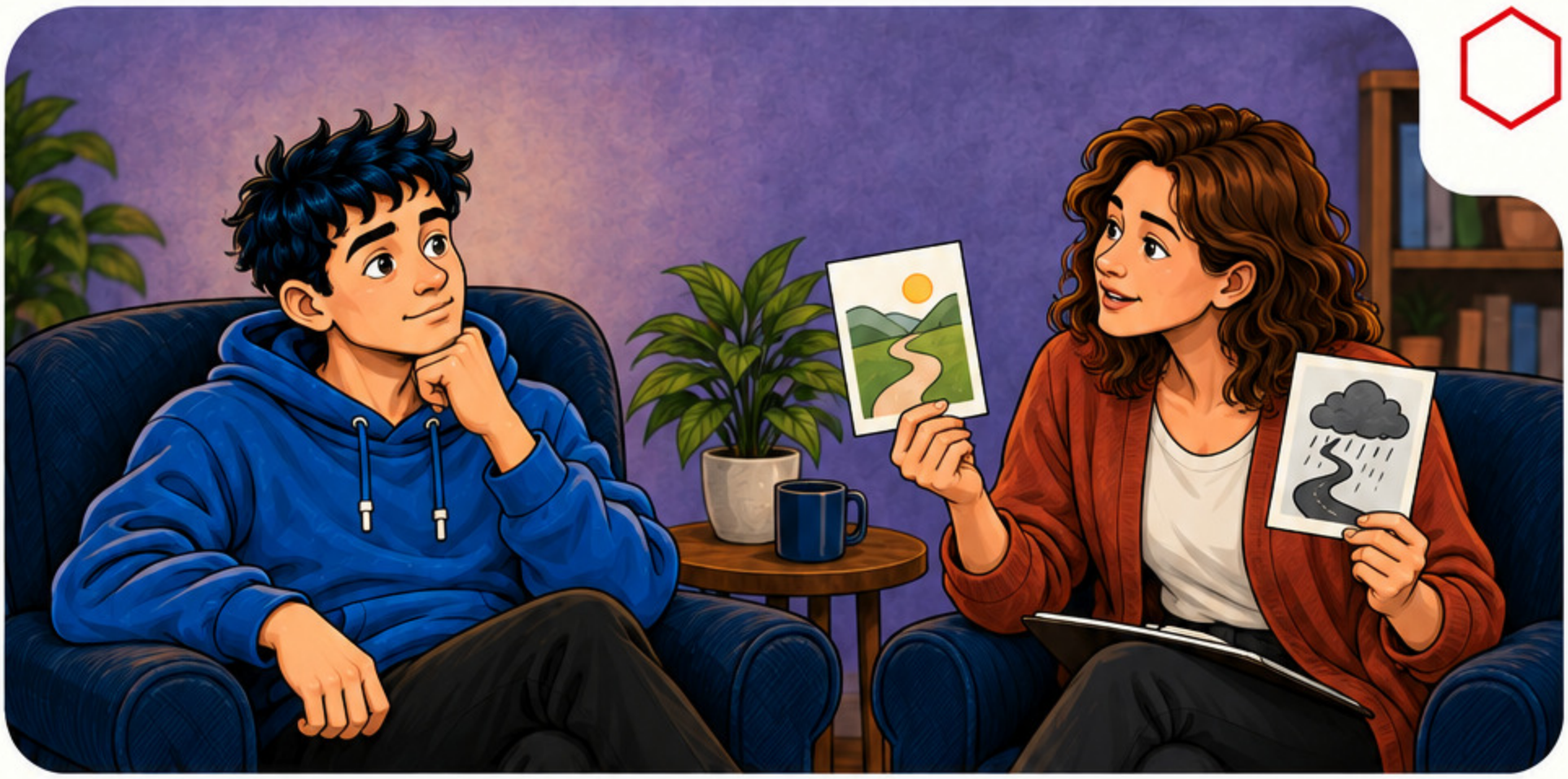
6–8 minuten.

BEGELEIDING

Vraag naar een alledaags moment met een gedachte en een neiging. Zet de gedachte en mogelijke reacties naast elkaar. Vraag: ‘Welke mogelijkheden zie je, ook als de gedachte aanwezig blijft?’

KEUZE

Neem reële gevolgen en veiligheid mee.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 020 • Denken is niet hetzelfde als doen

De inhoud kan informatie bevatten

LET OP

Niet elke impuls hoeft gevolgd of genegeerd te worden; context en gevolgen tellen mee.

VARIANT

Gebruik mondeling twee opties in plaats van een schema.

NABESPREKING

Wat zegt de gedachte?
Wat is feitelijk nodig?
Welke reactie sluit aan bij jouw waarden en omstandigheden?

VERVOLG

De cliënt kiest eventueel één haalbare respons.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 021 •
Gedachte en keuze naast elkaar

Twee dingen kunnen tegelijk waar zijn

DOEL

Ruimte maken voor een lastige gedachte én aandacht houden voor een gekozen richting.

DUUR

6–10 minuten.

BEGELEIDING

Schrijf met toestemming één gedachte op een kaart en op een tweede kaart wat de cliënt in deze situatie belangrijk vindt. Leg ze naast elkaar. Vraag welke kleine handeling mogelijk blijft.

AFSTEMMEN

Waarden worden door de cliënt benoemd, niet ingevuld door de therapeut.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 021 • Gedachte en keuze naast elkaar

Een passende stap hoeft de gedachte niet op te lossen

LET OP

Een stap kan worden uitgesteld als de omstandigheden of draagkracht dat vragen.

VARIANT

Gebruik een eigen formulering: ‘Ik merk de gedachte ... en ik kies ...’ alleen als dit authentiek voelt.

NABESPREKING

Hoe was het om beide kaarten tegelijk te zien? Welke stap voelt haalbaar en vrij gekozen?

VERVOLG

De cliënt kiest zelf of die de kaarten meeneemt.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 022 • De gedachte op een billboard

Woorden zien zonder ze te hoeven volgen

DOEL

Een gedachte opmerken als woorden die de aandacht trekken, terwijl de omgeving ook beschikbaar blijft.

DUUR

5–8 minuten.

BEGELEIDING

Vraag of de billboardmetafoor past. Kies een korte, milde gedachte en stel je voor dat die op een bord langs de weg staat. Vraag wat de cliënt nog meer ziet en waar die zelf naartoe wil.

AFSTEMMEN

Gebruik geen echte verkeerssituatie; metafoor blijft in de sessie.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 022 •
De gedachte op een billboard

De gedachte hoeft niet weggehaald

LET OP

Het doel is niet om het bord te laten verdwijnen of de gedachte te negeren.

VARIANT

Zet de zin op papier en kijk afwisselend naar de zin en de kamer.

NABESPREKING

Waar ging je aandacht heen?
Wat was nog meer aanwezig?
Welke richting is voor jou van belang?

VERVOLG

Alleen indien passend: één kleine stap kiezen terwijl de gedachte blijft bestaan.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 023 • De gedachte als pop-up

Een melding opmerken en zelf kiezen

DOEL

Opmerken dat een gedachte onverwacht verschijnt en onderzoeken of de cliënt zelf de volgende aandacht kiest.

DUUR

5–8 minuten.

BEGELEIDING

Vraag naar een milde terugkerende gedachte. Stel voor haar als een korte pop-upmelding te zien. Vraag: ‘Wat staat er? Wat was je aan het doen? Waar wil je nu aandacht aan geven?’

KEUZE

Geen scherm nodig; gebruik papier of alleen verbeelding.



OEFENING 023

De gedachte als pop-up

Niet elke melding vraagt direct actie

LET OP

Sommige gedachten vragen praktische aandacht; verken de context voordat je terugkeert naar een taak.

VARIANT

Noem de gedachte kort en richt aandacht op een gekozen geluid of voorwerp.

NABESPREKING

Was er informatie in de gedachte?
Welke reactie past bij de situatie en jouw bedoeling?

VERVOLG

Cliënt kiest zelf of deze metafoor bruikbaar is.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 024 • Een gedachte als kop

Een krachtige zin bekijken in context

DOEL

Een korte gedachte opmerken als één formulering, niet als de volledige beschrijving van de situatie.

DUUR

6–8 minuten.

BEGELEIDING

Vraag toestemming om een milde gedachte op een kaart te zetten als kop. Vraag daarna welke feiten, onzekerheden en andere perspectieven ontbreken.

AFSTEMMEN

Niet gebruiken om reële problemen te bagatelliseren.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 024 • Een gedachte als kop

Meer informatie naast de kop

LET OP

Een gedachte kan belangrijke informatie bevatten; onderzoek wat gecheckt of besproken moet worden.

VARIANT

Gebruik de kop ‘Mijn hoofd zegt ...’

NABESPREKING

Wat weet je zeker?
Wat is interpretatie?
Wat zou je willen navragen?
Welke stap past bij je waarden?

VERVOLG

Kies één concrete vraag of actie indien zinvol.



OEFENING 025

De gedachte in een wolkballon

De woorden even laten staan

DOEL

De cliënt oefent om woorden op te merken zonder ze onmiddellijk uit te leggen of te weerleggen.

DUUR

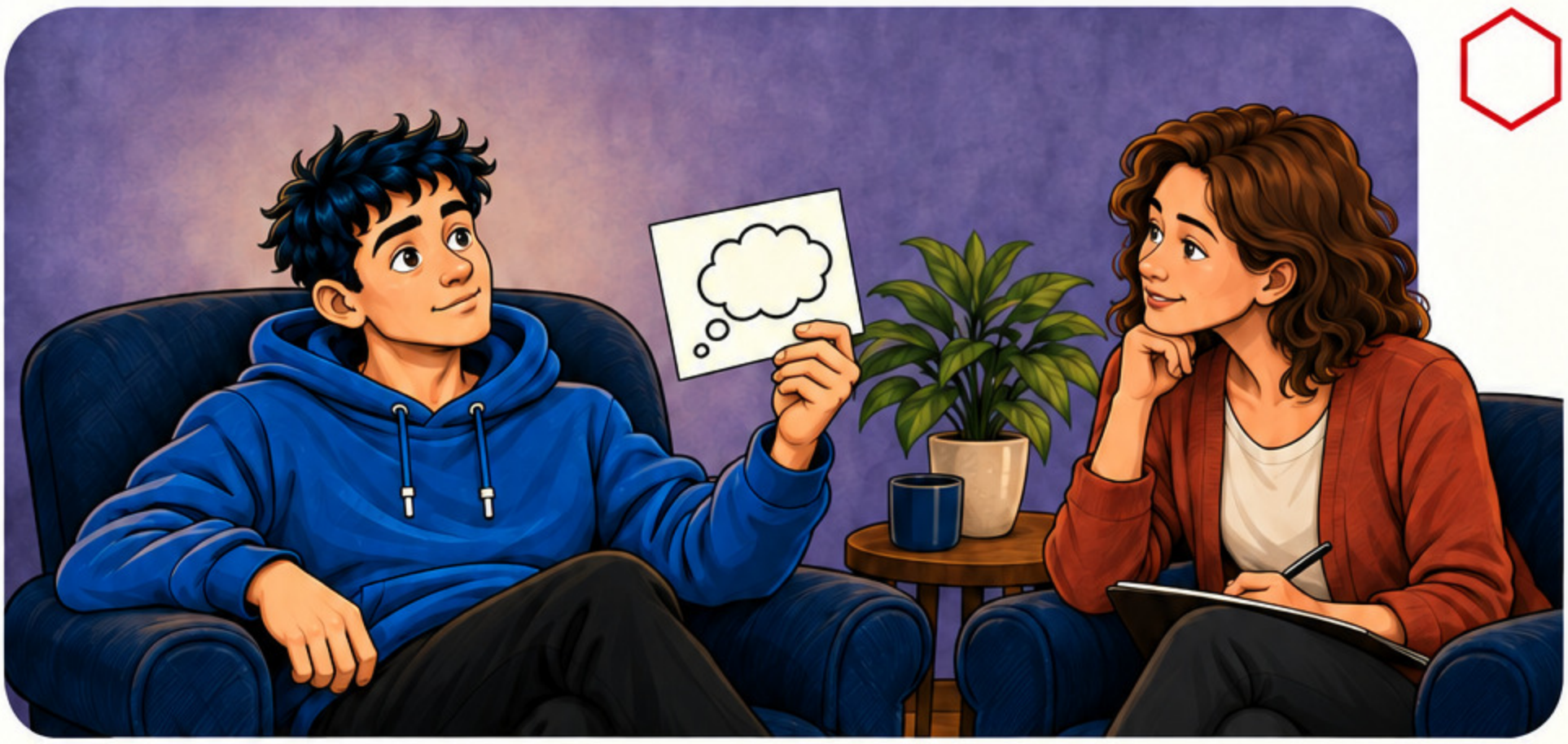
4–7 minuten.

BEGELEIDING

Schrijf een milde gedachte in een wolkvorm op papier. Lees haar één keer. Vraag de cliënt de zin op te merken, daarna de voeten op de vloer of de stem van de therapeut, als dat prettig is.

KEUZE

Aandacht naar lichaam is optioneel; ogen open houden.



OEFENING 025

De gedachte in een wolkballon

Terug naar het gesprek op eigen tempo

LET OP

Maak de gedachte niet kleiner; volg de reactie en stop indien nodig.

VARIANT

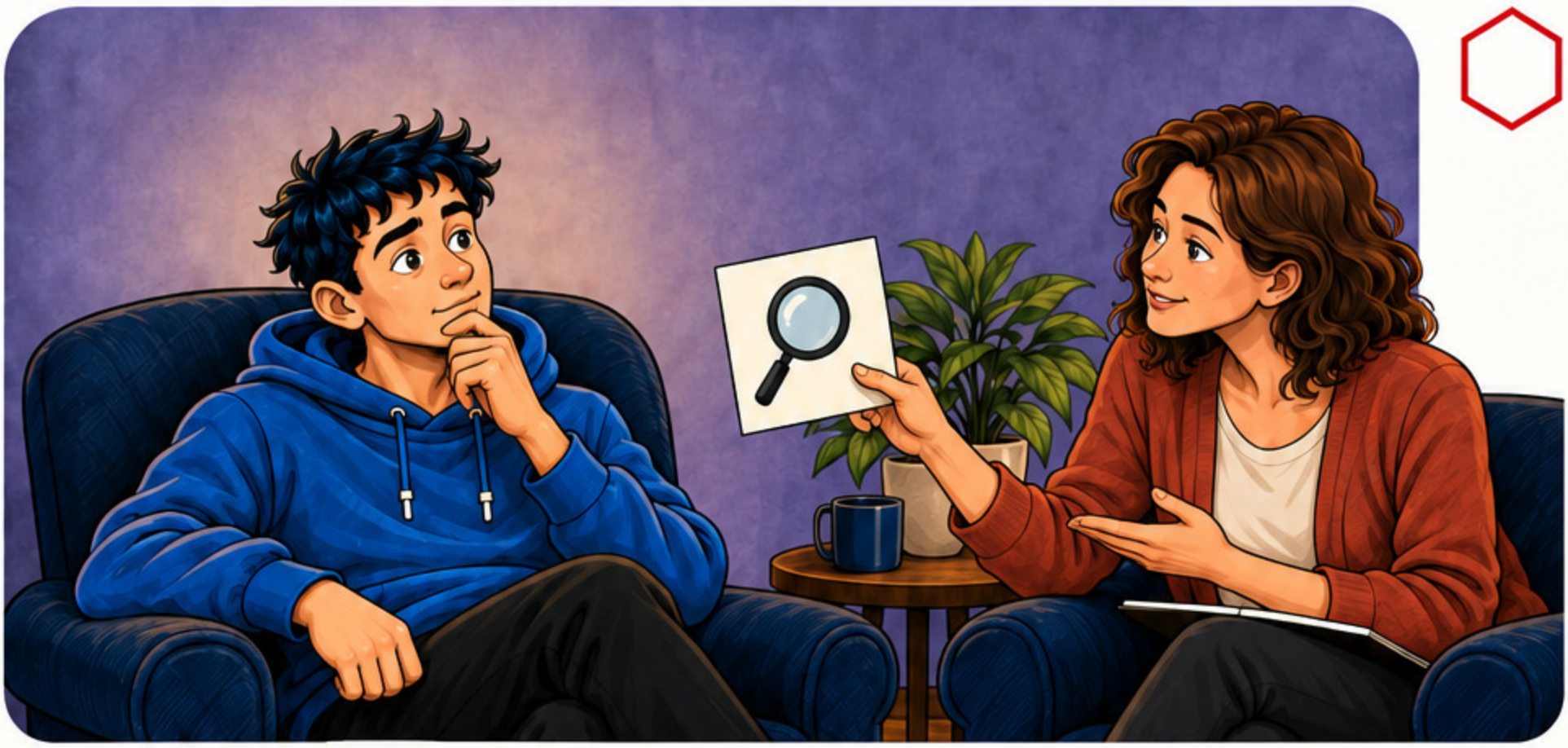
Gebruik een rechthoekige kaart zonder afbeelding.

NABESPREKING

Wat merkte je toen je de zin las?
Wat merkte je toen de aandacht verschoof?
Wat wil je nu bespreken?

VERVOLG

Laat cliënt beslissen of de kaart wordt bewaard.



OEFENING 026 A

De gedachte als zoekresultaat

Een zoekterm is niet de hele werkelijkheid

DOEL

Onderzoeken hoe een gedachte de aandacht vernauwt en welke informatie nog meer relevant is.

DUUR

6–9 minuten.

BEGELEIDING

Kies een alledaagse gedachte, bijvoorbeeld ‘dit gaat mis’. Vraag wat de gedachte laat zoeken of verwachten. Verken vervolgens welke andere informatie de cliënt ook wil meenemen.

AFSTEMMEN

Geen bewijs verzamelen om de gedachte weg te redeneren.



OEFENING 026

De gedachte als zoekresultaat

Nieuwsgierig kijken naar wat ontbreekt

LET OP

De gedachte kan op reële signalen wijzen; kijk zorgvuldig naar feiten en omstandigheden.

VARIANT

Teken twee kolommen: ‘mijn aandacht zoekt’ en ‘ook relevant’.

NABESPREKING

Wat viel op?
Welke onzekerheid blijft?
Wat is een bruikbare volgende stap, ook met onzekerheid?

VERVOLG

De cliënt kiest wat verder onderzocht wordt.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 027 • Een gedachte als regel

Een mentale regel opmerken

DOEL

Herkennen wanneer een ‘moet’-regel gedrag stuurt en welke functie die regel heeft.

DUUR

6–9 minuten.

BEGELEIDING

Vraag naar een milde regel, zoals ‘ik moet alles goed doen’. Onderzoek wanneer die verschijnt, wat zij probeert te voorkomen en wat de cliënt daardoor doet.

AFSTEMMEN

Een regel kan ook nuttige informatie bevatten; onderzoek context en gevolgen.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Cognitieve defusie

Ruimte tussen regel en keuze

LET OP

Het doel is niet om de regel te vervangen door positief denken.

VARIANT

Formuleer: ‘Ik merk de regel op dat …’ als dit passend voelt.

NABESPREKING

Wat levert de regel op korte en lange termijn?
Wat vraagt de situatie?
Welke reactie kiest de cliënt?

VERVOLG

Kleine stap alleen als haalbaar en zelfgekozen.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 028 • Je gedachte hardop citeren

Citeren om taal te herkennen

DOEL

Een zin kunnen herhalen als citaat zonder haar automatisch als opdracht te volgen.

DUUR

5–8 minuten.

BEGELEIDING

Vraag toestemming om één lichte gedachte te noteren. Nodig de cliënt uit: ‘Ik hoor mezelf denken: …’ Vraag wat die opmerkt wanneer de zin als citaat klinkt.

KEUZE

Cliënt mag de oorspronkelijke formulering behouden of aanpassen.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Cognitieve defusie

De gedachte blijft bespreekbaar

LET OP

Citeren maakt de inhoud niet onbelangrijk of onwaar.

VARIANT

Lees de zin stil en benoem alleen dat het een gedachte is.

NABESPREKING

Wat veranderde in je aandacht?
Wat vraagt de inhoud zelf?
Hoe wil je daarop reageren?

VERVOLG

Geen herhaling nodig als het onnatuurlijk voelt.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 029 · De gedachte als oude opname

Een bekend verhaal herkennen

DOEL

Een terugkerend zelfverhaal herkennen als bekende mentale taal.

DUUR

6–8 minuten.

BEGELEIDING

Vraag of de opname-metafoor past. Verken een milde terugkerende zin en vraag: ‘Wanneer ken je dit verhaal al? Wat gebeurt er meestal daarna?’

AFSTEMMEN

Noem het verhaal niet ‘maar een opname’; erken ervaringen die eraan bijdragen.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Cognitieve defusie

Luisteren én zelf richting kiezen

LET OP

Het verhaal kan betekenisvolle ervaringen bevatten; erkenning gaat voor afstand.

VARIANT

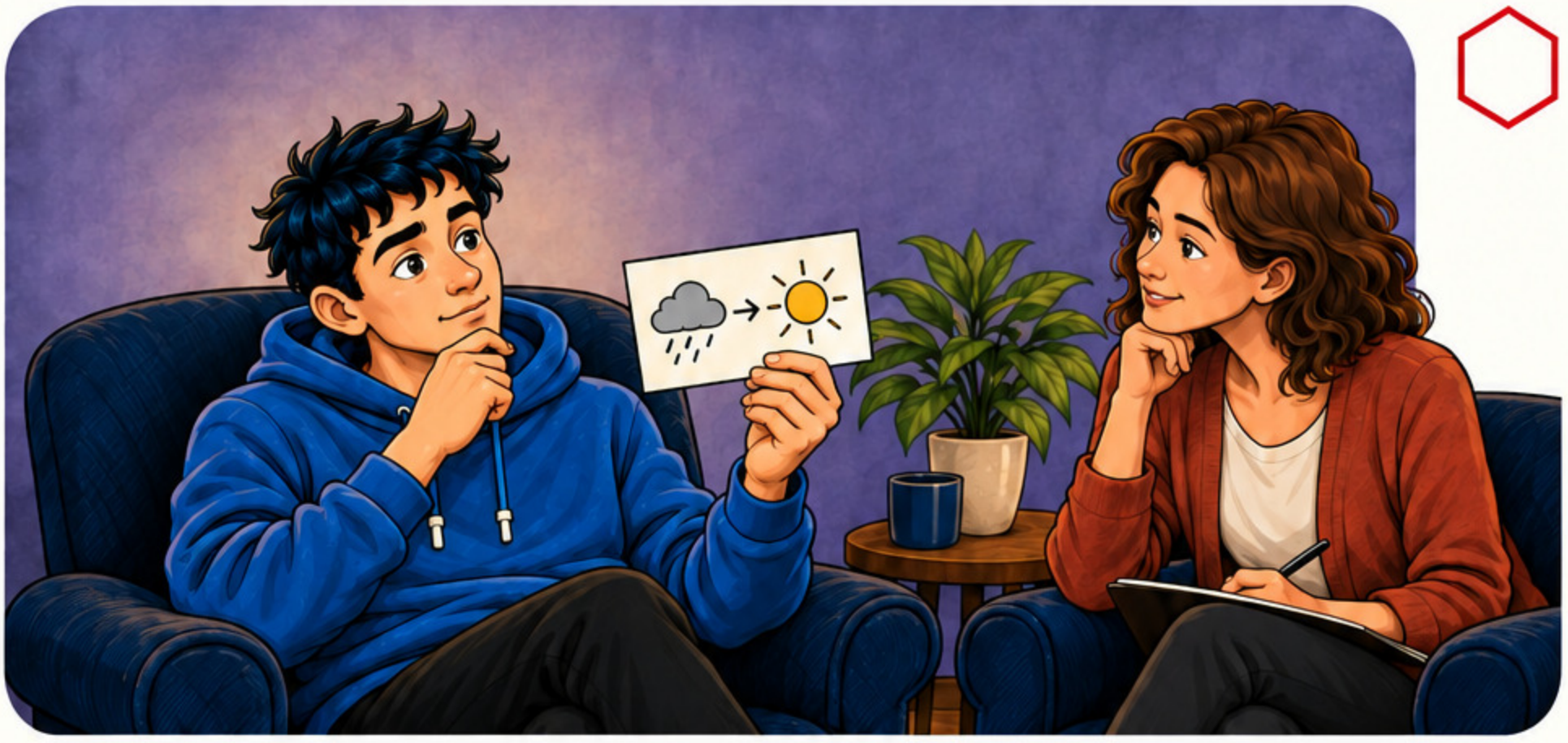
Gebruik ‘bekende gedachte’ zonder audio-metafoor.

NABESPREKING

Wat probeert het verhaal duidelijk te maken?
Welke andere informatie hoort ook bij jou?
Wat wil je nu doen?

VERVOLG

Cliënt kiest of de metafoor mee mag naar volgende sessie.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 030 • Mijn hoofd voorspelt

Voorspellingen als voorspellingen herkennen

DOEL

Een voorspelling opmerken zonder zekerheid te veronderstellen.

DUUR

6–9 minuten.

BEGELEIDING

Vraag naar een lichte voorspelling. Schrijf haar op en voeg toe: ‘Mijn hoofd voorspelt dat …’ Vraag welke feiten bekend zijn, wat onzeker is en welke voorbereiding praktisch helpt.

AFSTEMMEN

Vermijd geruststelling of garantie over de uitkomst.



BRONNEN • HERKOMSTREGISTER

Model, beelden en scripts

Transparant over wat dit materiaal wel onderbouwt.

ACT-model en terminologie

Association for Contextual Behavioral Science (ACBS): contextualscience.org/act.

Dit is een vertrekpunt voor informatie over het ACT-model en de zes processen.

Bekende ACT-beelden

In deze bundel worden onder meer de bus, het touwtrekken, drijfzand, de vingerklem, het schaakbord, lucht en weer, bladeren op een stroom en de radio gebruikt.

De Nederlandse uitwerking claimt geen oorspronkelijk auteurschap van deze beelden.

Algemene ervaringsbeelden

Onder meer routes, een alarm, een raam, een zaklamp, golven, rollen, een vuurtoren en tegenwind dienen hier als gesprekshulp.

Herkenbaarheid is geen bewijs van klinische werkzaamheid.

Eigen redactionele uitwerking

Alle begeleidingsscripts, nabesprekingen en concrete varianten zijn voor deze bundel in het Nederlands geformuleerd.

Bij elk beeld staat een korte herkomstnotitie; die is geen volledige publicatiegeschiedenis.

Status van het materiaal

De afzonderlijke scripts zijn niet als aparte interventies klinisch gevalideerd.

Onderbouwing van het ACT-model mag niet worden gelezen als bewijs voor elke specifieke tekst of metafoor.

Zorgvuldig hergebruik

Controleer voor publicatie of formele bronvermelding de oorspronkelijke bron van een specifiek beeld.

Beoordeel in gebruik steeds doel, toestemming, context en reactie van de cliënt.