

ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 031 • De gedachte als commentator

De innerlijke stem horen terwijl je handelt

DOEL

Opmerken hoe commentaar in gedachten samengaat met een gekozen handeling.

DUUR

5–8 minuten.

BEGELEIDING

Kies een kleine, neutrale handeling in de sessie, zoals een glas water pakken. Vraag de cliënt op te merken welk commentaar verschijnt en vervolgens zelf de handeling te kiezen.

KEUZE

Geen activiteit uitvoeren die onveilig of ongemakkelijk voelt.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Cognitieve defusie

Commentaar hoeft de keuze niet te bepalen

LET OP

De oefening test niet of de cliënt gedachten kan negeren.

VARIANT

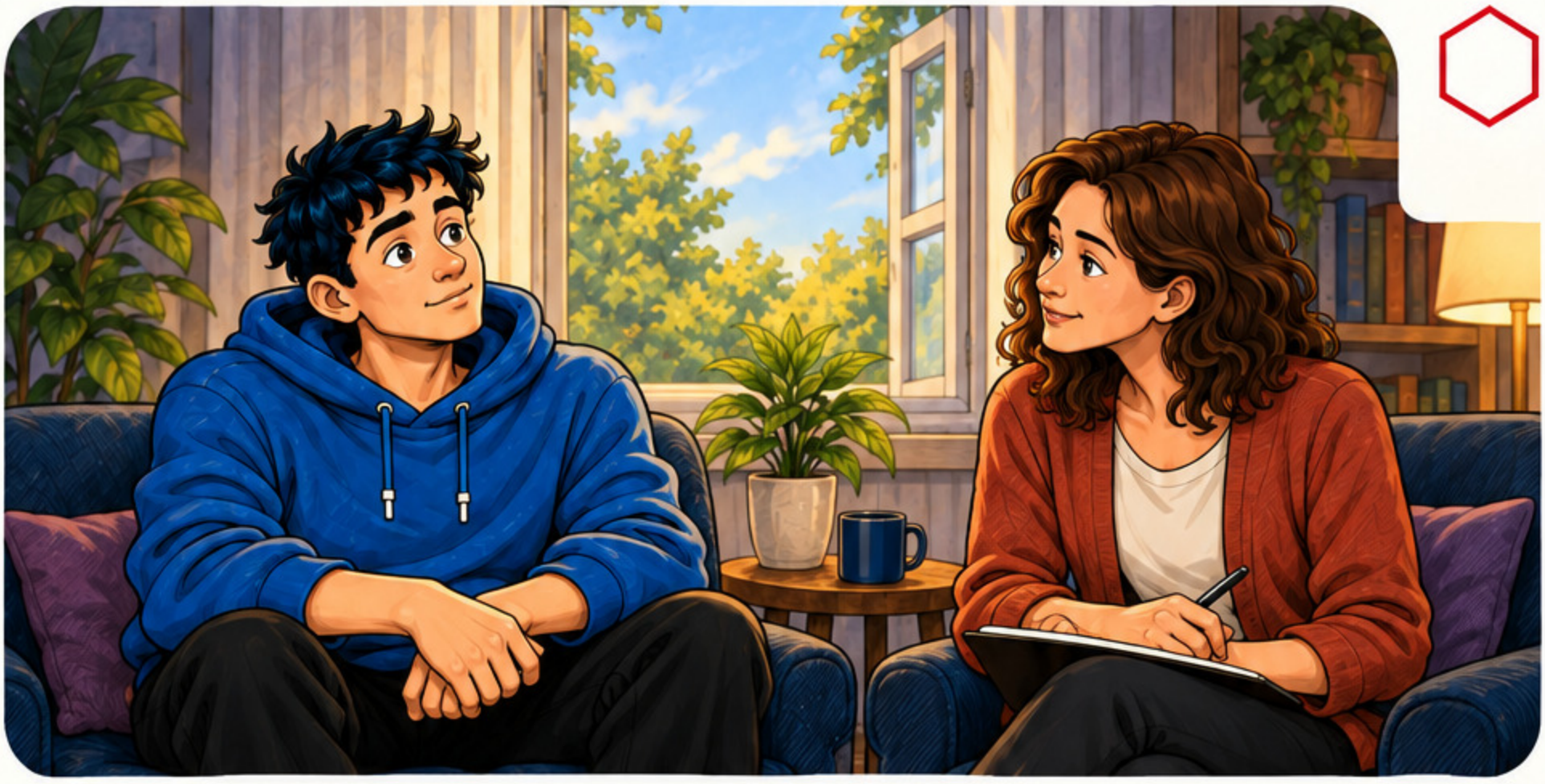
Bespreek een gewone handeling uit de afgelopen week in plaats van iets uit te voeren.

NABESPREKING

Wat zei de commentator?
Wat wilde jij doen?
Hoe koos je met de gedachte aanwezig?

VERVOLG

Benoem wat de cliënt zelf bruikbaar vond.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Acceptatie

Ruimte maken voor ervaring, met behoud van keuze

WAAR GAAT DIT OVER?

Ruimte oefenen voor gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties, zonder ze eerst te hoeven veranderen.

WANNEER VERKENNEN?

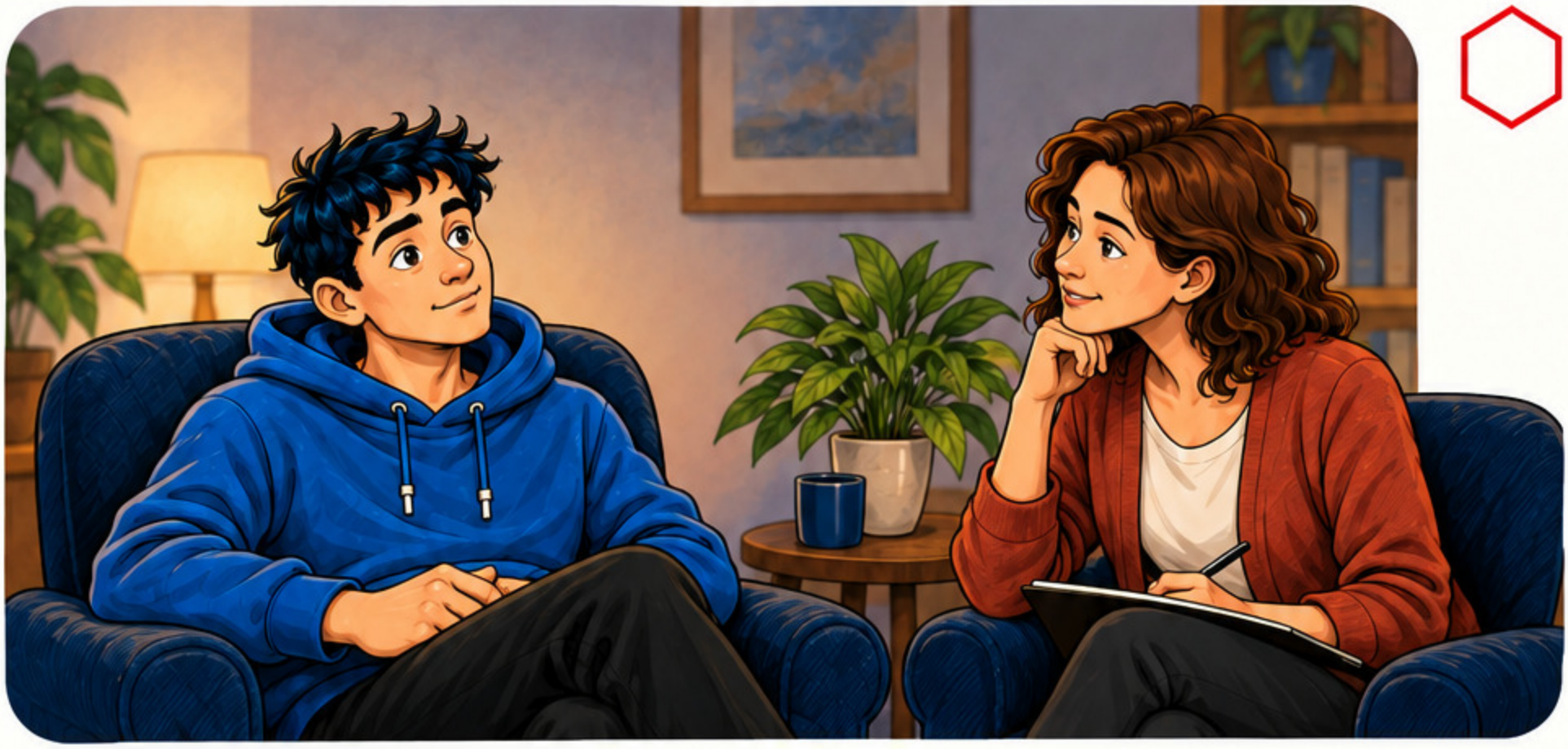
Als strijd met innerlijke ervaringen veel energie kost of handelen beperkt; onderzoek eerst functie en context.

KLINISCHE HOUDING

Nieuwsgierig, afgestemd en zonder druk. De cliënt mag vertragen, aanpassen of stoppen.

START

Oefeningen 032–050. Kies één kleine, passende proef; bespreek wat de cliënt opmerkt.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 032

Ervaring opmerken en benoemen

Eerst beschrijven, nog niets veranderen

DOEL

De cliënt oefent een actuele, lichte emotie of sensatie op te merken en in eigen woorden te benoemen.

DUUR

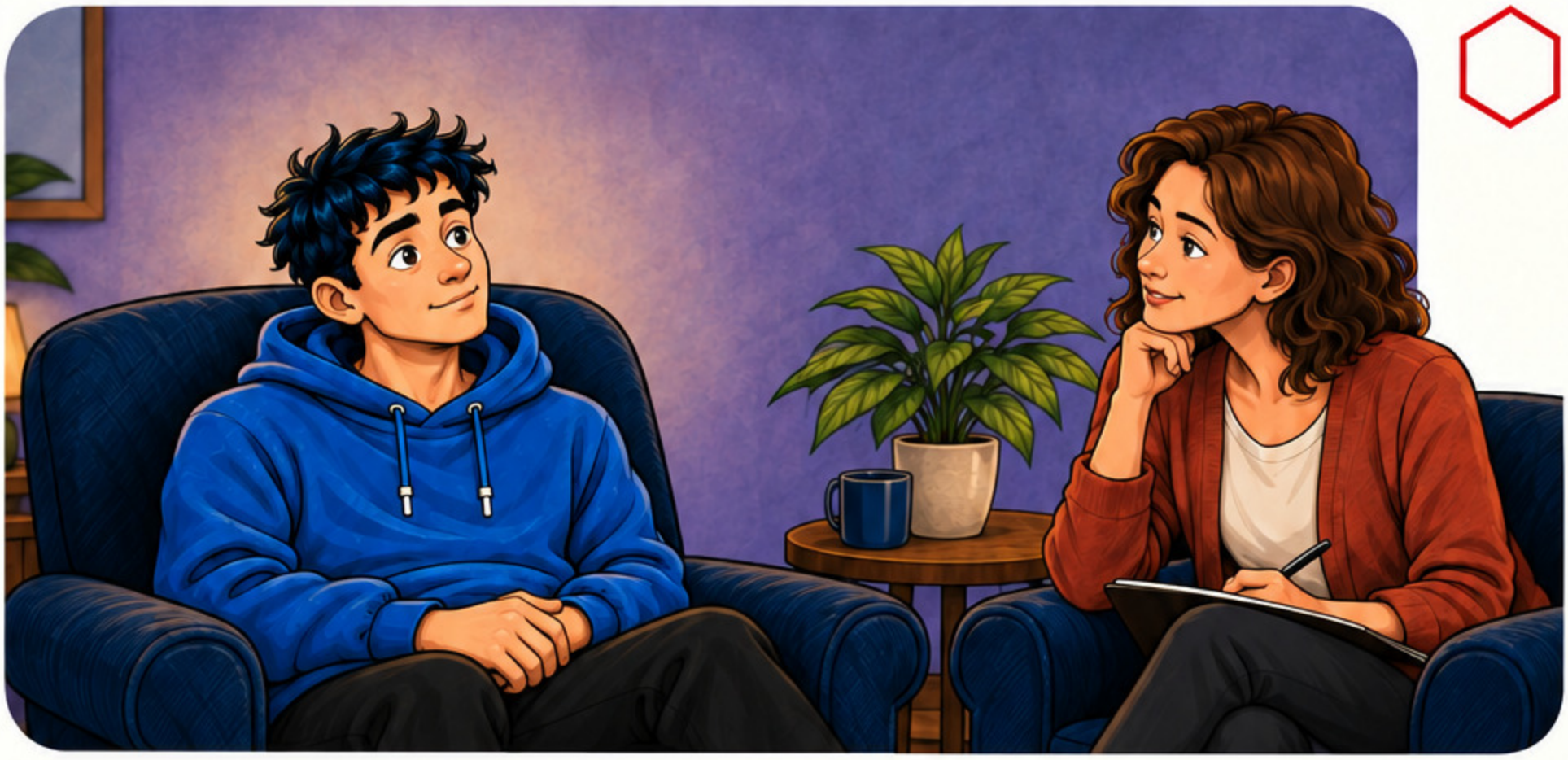
4–6 minuten.

BEGELEIDING

Vraag toestemming. Nodig uit: ‘Wat merk je op dit moment, als je even stilstaat?’ Volg woorden van de cliënt; bied geen labels aan tenzij gevraagd.

AFSTEMMEN

Kies iets hanteerbaars; ogen open en pauze zijn altijd mogelijk.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Cognitieve defusie

Benoemen zonder te analyseren

LET OP

De cliënt hoeft de ervaring niet dieper te voelen of langer vast te houden.

VARIANT

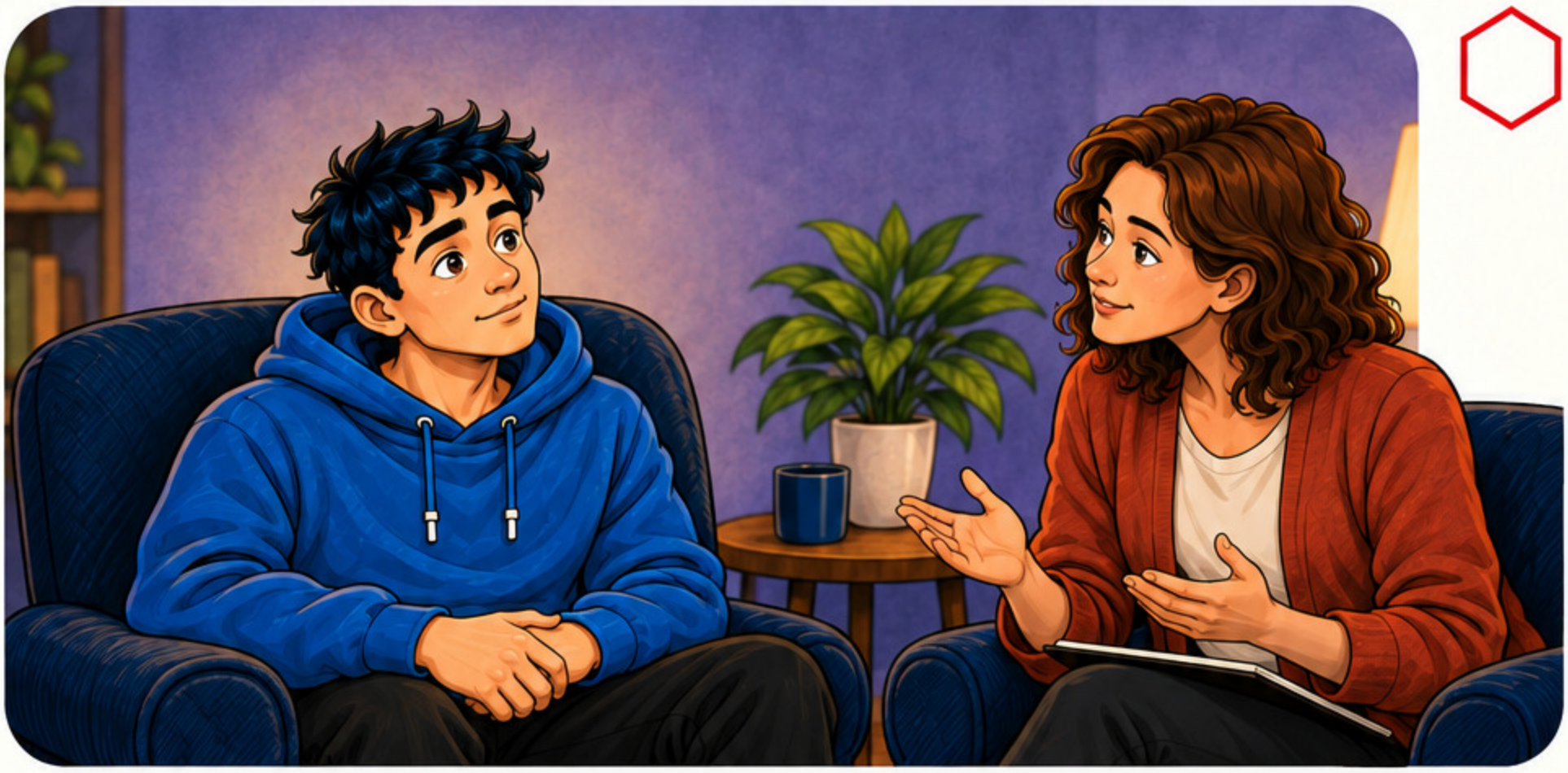
Beschrijf alleen één woord of een neutrale lichamelijke waarneming, als dat prettig is.

NABESPREKING

Wat merkte je?
Was benoemen helpend, neutraal of onprettig?
Wat wil je nu doen?

VERVOLG

Terug naar het gesprek of de omgeving; geen thuisopdracht nodig.



OEFENING 033

Een gevoel ruimte geven

Een korte, vrijwillige oefenproef

DOEL

Verkennen of de cliënt een lichte emotie kort kan laten bestaan terwijl die aandacht houdt voor de huidige situatie.

DUUR

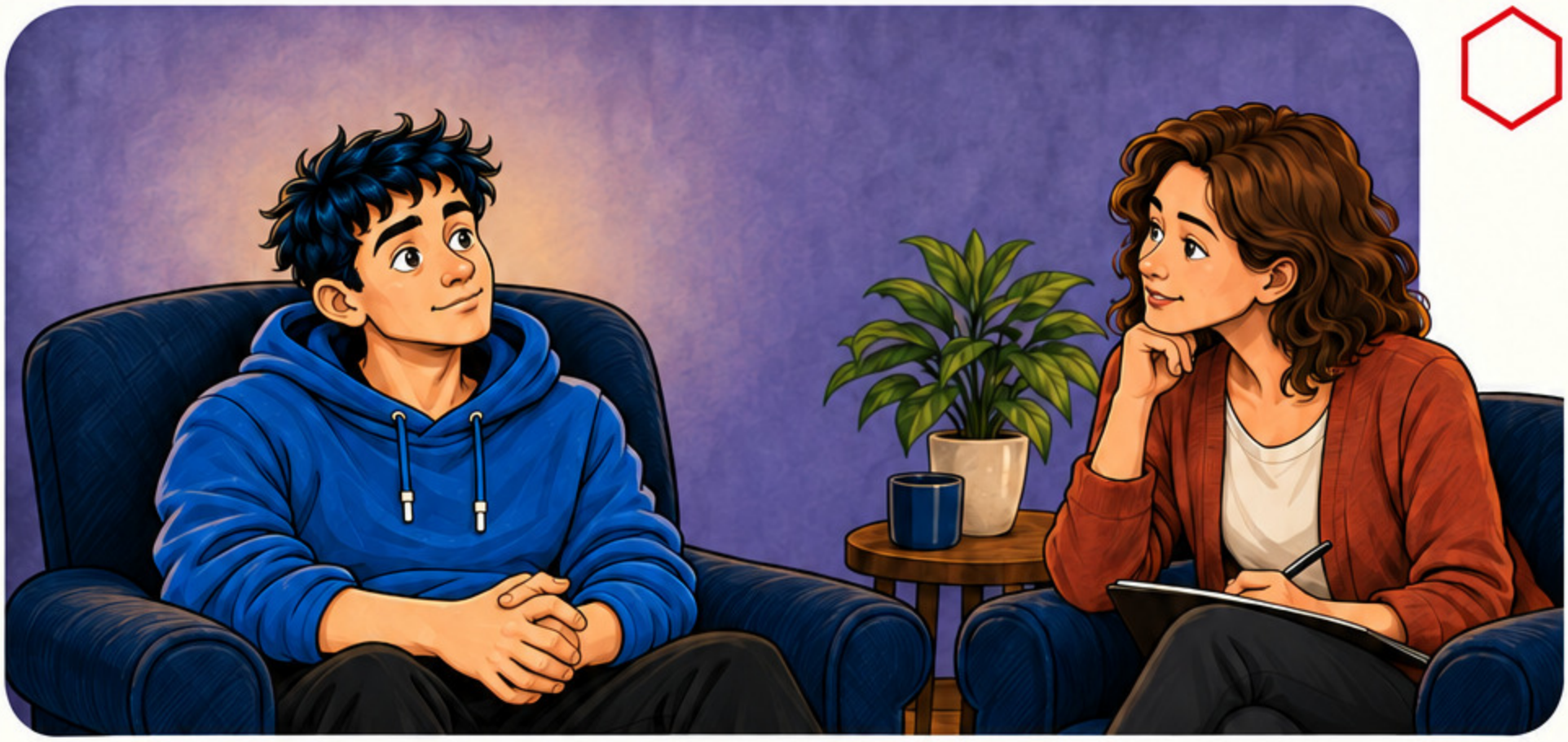
5–7 minuten.

BEGELEIDING

Leg uit dat niets hoeft te verdwijinen. Vraag toestemming om een milde emotie 10–20 seconden op te merken. Vraag: ‘Is er genoeg ruimte om dit heel even te onderzoeken?’

KEUZE

Cliënt kiest intensiteit en duur; stoppen of oriënteren op de kamer kan altijd.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Cognitieve defusie

Ruimte is geen verplichting

LET OP

Geen langdurige blootstelling. Stop bij oplopende ontregeling of wanneer de cliënt dat vraagt.

VARIANT

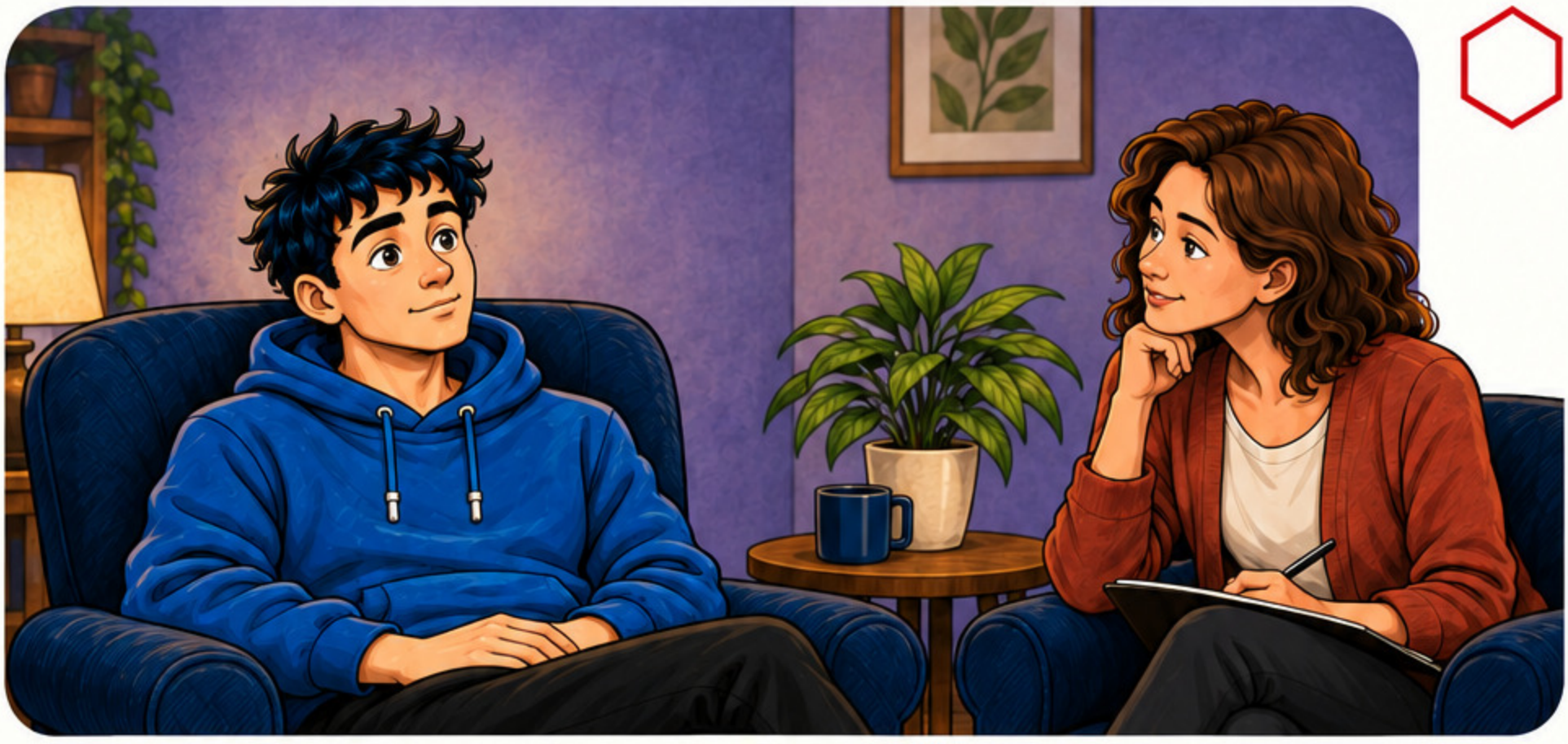
Bespreek achteraf een eerdere, lichte situatie zonder de emotie nu op te roepen.

NABESPREKING

Wat gebeurde er?
Wat hielp je keuzevrijheid te behouden?
Wat heb je nu nodig?

VERVOLG

Bepaal samen of deze aanpak passend is; draagkracht en veiligheid gaan voor.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Oefening 034 • Adem opmerken, niet sturen

De adem als anker wanneer dat passend voelt

DOEL

Kort opmerken dat de adem vanzelf beweegt, zonder haar te veranderen.

DUUR

2–4 minuten.

BEGELEIDING

Vraag of aandacht voor adem prettig is. Nodig uit één of twee natuurlijke ademhalingen te observeren. De cliënt mag de aandacht ook bij voeten, geluiden of zicht houden.

AFSTEMMEN

Geen diep ademen voorschrijven; stop bij duizeligheid, paniek of ongemak.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Cognitieve defusie

Kies een ander anker als adem niet past

LET OP

Ademfocus kan voor sommige cliënten onveilig of ontregelend voelen.

VARIANT

Voel de stoel ondersteunen of benoem drie zichtbare voorwerpen, met ogen open.

NABESPREKING

Welke focus paste? Wat merkte je zonder iets te hoeven veranderen? Wat kies je nu?

VERVOLG

Gebruik uitsluitend het anker dat de cliënt zelf passend vindt.



OEFENING 035

De golf van een emotie

Een ervaring volgen in kleine stappen

DOEL

Opmerken dat een emotie verschillende kenmerken kan hebben en in de tijd kan veranderen.

DUUR

5–8 minuten.

BEGELEIDING

Kies een lichte actuele of herinnerde emotie. Vraag wat de cliënt opmerkt aan begin, verloop en eventuele verschuiving; geen voorspelling dat de emotie vanzelf afneemt.

KEUZE

Alleen doorgaan zolang de cliënt zich voldoende georiënteerd voelt.



ACT IN DE KLINISCHE PRAKTIJK

Cognitieve defusie

Geen doel om de golf uit te zitten

LET OP

De metafoor mag geen opdracht worden om ongemak te verdragen.

VARIANT

Bespreek een neutrale, alledaagse emotie achteraf.

NABESPREKING

Wat veranderde en wat niet?
Wat hielp om keuze te houden?
Welke steun of grens is belangrijk?

VERVOLG

De cliënt bepaalt of verder oefenen passend is.



OEFENING 036

Gevoel, gedachte en impuls

Onderdelen onderscheiden zonder ze los te koppelen

DOEL

De ervaring zorgvuldig beschrijven: wat is gevoel, welke gedachte verschijnt en welke impuls volgt?

DUUR

6–8 minuten.

BEGELEIDING

Neem een milde situatie.
Vraag afzonderlijk:
‘Wat voelde je?
Wat zei je hoofd?
Waar had je zin in?’
Erken dat deze onderdelen elkaar beïnvloeden.

AFSTEMMEN

Geen analyse afdwingen; cliënt mag algemeen blijven.

Gevoel, gedachte en impuls

De onderdelen samen bekijken



Nabespreking

Bekijk samen de ingevulde situatie uit de vorige pagina, waarin gevoel, gedachte en impuls zijn onderzocht. Neem de tijd om de onderdelen samen te bekijken en te bespreken.

De cliënt hoeft niets te veranderen. Het gaat om het begrijpen van het samenspel en het ontdekken van wat nu helpend kan zijn.

1 Welke invloed had de gedachte op de impuls?

Onderzoek hoe de gedachte van invloed was op de impuls. Wat maakte dat de impuls sterker of juist zwakker werd?

2 Wat was belangrijk in de situatie?

Wat speelde er verder mee? Denk aan de context, andere mensen, eerdere ervaringen, waarden of wat er op dat moment nodig was.

3 Welke kleine keuze is nu mogelijk?

Welke kleine, haalbare keuze is er nu mogelijk, gezien alles wat je hebt gezien?
Het hoeft geen grote verandering te zijn.

Om mee te nemen

- Gevoel, gedachte en impuls beïnvloeden elkaar.
- Er is vaak meer in het spel dan alleen één onderdeel.
- Een kleine, bewuste keuze kan al verschil maken.
- Je hoeft niets te veranderen; inzicht op zich is waardevol.

Keuze en toestemming

Bespreek of het helpend is om deze inzichten in een volgende sessie verder te verkennen. De cliënt bepaalt wat passend is en of er vervolg gewenst is.

OEFENING 037

Ruimte rond een lichamelijke sensatie

Alleen verkennen als dit veilig en passend voelt



DOEL

Een neutrale sensatie kort opmerken.

BEGELEIDING

Vraag eerst toestemming; laat de cliënt kiezen voor een neutrale plek, zoals voeten op de vloer, of voor een extern anker.

VOORBEREIDING

- Leg het doel en de werkwijze kort uit.
- Benadruk dat dit alleen passend is als het veilig voelt en dat de cliënt op elk moment kan stoppen of een andere focus kan kiezen.
- Nodig uit om een neutrale, meestal stabiele plek in het lichaam te kiezen (bijvoorbeeld de voeten op de vloer, de handen in de schoot, de adem bij de neus) of een extern anker (bijvoorbeeld steunen op de stoel, contact met de omgeving).

STAPPEN

1. Vraag toestemming: “Is het oké als we dit kort verkennen?”
2. Laat de cliënt een neutrale plek of extern anker kiezen.
3. Nodig uit om de sensatie vriendelijk op te merken, zonder iets te hoeven veranderen.
4. Verken samen of er ruimte kan zijn rond de sensatie: “Is het mogelijk om de sensatie te laten zijn, terwijl je tegelijk je aandacht ook naar je omgeving kunt brengen?”
5. Rond rustig af en check hoe het is.

VOORBEELDZINNEN

- “Zou je eens kunnen opmerken hoe je voeten de vloer raken? Je hoeft er niets aan te veranderen.”
- “Wat merk je op in je lichaam, precies op dit moment?”
- “Kun je de sensatie laten zijn en tegelijk ook de ruimte om je heen opmerken?”
- “Als het niet fijn voelt, kun je altijd je aandacht verleggen of stoppen.”

BESPREKING

- Wat merkte je?
- Wat hielp je keuzevrijheid te behouden?
- Hoe was het om de sensatie te laten zijn, zonder dat je iets hoefde te doen?
- Wat neem je hiervan mee naar alledaagse situaties?

AANDACHTSPUNTEN

- Verken deze oefening alleen als dit veilig en passend voelt voor de cliënt.
- Respecteer grenzen en tempo; de cliënt bepaalt.
- Kies bij voorkeur een neutrale, stabiele sensatie of een extern anker.
- Deze oefening is geen exposure en richt zich niet op het verminderen van de sensatie, maar op het oefenen van een ruimere, meer open houding.

OEFENING 037 • VERVOLG

Een sensatie opmerken zonder oordeel

Klein, vrijwillig en met open ogen



DOEL

Een lichamelijke sensatie opmerken zoals die er nu is, zonder oordeel en zonder er een verhaal van te maken. Je oefent om kort, bewust en met open ogen aanwezig te zijn bij één fysieke sensatie, bijvoorbeeld druk, temperatuur of contact.

WANNEER GEBRUIKEN?

- Als vervolgoefening op eerdere lichaamsgerichte aandachtsoefeningen.
- In het dagelijks leven, op een rustig moment.
- Als een manier om aanwezig te zijn in het hier en nu.
- Om contact te maken met je lichaam zonder erin mee te gaan.

VARIANT

Beschrijf alleen druk, temperatuur of contact; geen betekenis toekennen.

LET OP

Geen focus op pijnlijke of traumagerelateerde plekken. Stop of oriënteer op de kamer zodra dat prettiger is.

STAPPENPLAN

1. **Neem een stabiele houding aan**
   Ga comfortabel zitten, met je voeten op de grond en je ogen open. Kijk rustig om je heen.
2. **Kies één sensatie**
   Richt je aandacht op een plek in je lichaam die nu neutraal of prettig voelt, bijvoorbeeld je handen op je bovenbenen, je voeten in je schoenen of je rug tegen de stoel.
3. **Beschrijf wat je opmerkt**
   Merk op wat je voelt, zoals druk, temperatuur of contact. Gebruik beschrijvende woorden, zonder er een betekenis aan te geven. Bijvoorbeeld: ‘warm’, ‘koud’, ‘zacht’, ‘stevig’, ‘kriebelend’, ‘hard’, ‘contact’, ‘druk’.
4. **Blijf een paar ademhalingen**
   Laat de sensatie er zijn, zoals die nu is. Je hoeft niets te veranderen.
5. **Rond zacht af**
   Kijk weer rustig om je heen. Merk op hoe het nu gaat. Neem de tijd om door te gaan met wat je wilde doen.

MOGELIJKE SENSATIES (VOORBEELDEN)

- Druk van je voeten op de grond.
- Contact van je handen met je kleding.
- Temperatuur van de lucht op je huid.
- Stevigheid van de stoel tegen je rug.
- Het gevoel van je adem die in en uit gaat (bijvoorbeeld de beweging bij je neus of borst).

TIPS

- Houd je ogen open en blijf je bewust van de ruimte om je heen.
- Gebruik korte, eenvoudige woorden.
- Als je merkt dat je afdwaalt, breng je aandacht zachtjes terug naar de sensatie.
- Je mag op elk moment stoppen of je aandacht verleggen naar de kamer.

REFLECTIEVRAGEN

- Welke sensatie heb je opgemerkt?
- Wat viel je op toen je alleen beschreef, zonder er een betekenis aan te geven?
- Hoe was het om dit met open ogen te doen?
- Wat neem je mee uit deze oefening?

OEFENING 038

Een emotie lokaliseren, als dat past

De cliënt kiest of lichaamsaandacht bruikbaar is



DOEL

Een emotie opmerken zonder haar te verklaren.

BEGELEIDING

Vraag: 'Wil je onderzoeken of je iets in je lichaam merkt, of liever bij woorden blijven?' Volg de keuze van de cliënt.

ACHTERGROND

Emoties kunnen zichtbaar zijn in gedachten, beelden, lichaamssensaties, neigingen en gedrag. Lichaamsaandacht kan helpen om een emotie directer op te merken, zonder dat je haar hoeft te verklaren of op te lossen. Dit is niet voor iedereen passend. De cliënt bepaalt of en hoe lichaamsaandacht wordt ingezet. Respecteer tempo, grenzen en voorkeuren.

STAPPEN

1. Nodig de cliënt uit om een actuele, milde tot matige emotie in gedachten te nemen.
2. Vraag of de cliënt wil onderzoeken of hij/zij iets in het lichaam merkt, of liever bij woorden blijft. Volg de keuze.
3. Als de cliënt lichaamsaandacht kiest: nodig uit om met vriendelijke aandacht te merken wat er te voelen is, waar het vooral te voelen is, en hoe het voelt (bijvoorbeeld warm, koud, gespannen, druk, tintelend).
4. Ondersteun een open, onderzoekende houding. Er is geen goed of fout.
5. Laat ruimte voor wat er is, zonder het te verklaren of te veranderen.
6. Sluit af met een korte check-in: wat is nu het meest helpend voor de cliënt?

VOORBEELDZINNEN

- 'Wil je onderzoeken of je iets in je lichaam merkt, of liever bij woorden blijven?'
- 'Als je wilt, kun je met vriendelijke aandacht merken wat je nu voelt in je lichaam.'
- 'Waar merk je het vooral?'
- 'Hoe voelt het daar? Je hoeft het niet te verklaren, alleen maar op te merken.'
- 'Wat is op dit moment helpend voor je?'

AANDACHTSPUNTEN

- Lichaamsaandacht is een keuze, geen verplichting.
- Respecteer grenzen en stop als het te veel wordt.
- Blijf bij het opmerken; ga niet analyseren of verklaren.
- Let op signalen van overweldiging en bied gan gronding of een alternatieve focus (bijvoorbeeld woorden of de omgeving).

VARIATIES

- Gebruik neutrale taal, zoals 'sensaties' in plaats van 'spanning'.
- Laat de cliënt desgewenst de hand op de plek leggen waar hij/zij iets merkt.
- Kies samen voor een zeer korte oefenperiode (bijvoorbeeld 20–30 seconden).
- Als lichaamsaandacht niet passend is: onderzoek de emotie via woorden, beelden of neigingen.

OEFENING 038 • VERVOLG

Woorden, beeld of omgeving

Meerdere routes naar opmerken



VARIANT

Kies een woord, kleur of situatiebeschrijving in plaats van een lichamelijke plek.
Zo kun je op verschillende manieren opmerken wat er van binnen gebeurt.

NABESPREKING

Wat was behulpzaam?
Wat wil je nu doen?
De emotie hoeft niet af te nemen.
Het gaat om opmerken en ruimte maken.

STAP VOOR STAP

1 Kies een focus
Kies een woord, kleur of een situatiebeschrijving die nu voor jou betekenisvol is.

2 Kijk wat je opmerkt
Merk op welke gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en impulsen er zijn.

3 Gebruik milde aandacht
Laat alles er zijn zoals het is. Je hoeft niets te veranderen.

4 Kies wat past
Blijf een moment bij wat je opmerkt en onderzoek wat je nu wilt doen, vanuit wat voor jou belangrijk is.

VOORBEELDEN

Woord
'falen', 'onzeker', 'voldoende', 'loslaten', 'vriendelijkheid'.

Kleur
Een kleur die je nu opvalt, bijvoorbeeld rood, blauw, grijs of groen.

Situatiebeschrijving
'Een lastige werkbespreking', 'een sociale situatie', 'thuis op de bank', 'een conflict'.

REFLECTIE

Neem even de tijd om stil te staan bij je ervaring.

Wat was er helpend? _____

Wat was er lastig? _____

Wat wil je nu doen, vanuit wat je belangrijk vindt? _____

_____

_____

OM TE ONTHOUDEN

- Je kunt opmerken via woorden, beelden, kleuren of situaties.
- Er kunnen meerdere dingen tegelijk aanwezig zijn.
- De emotie hoeft niet af te nemen.
- Je mag zelf kiezen wat je wilt doen, vanuit wat voor jou belangrijk is.
- Neem de tijd die je nodig hebt en werk in je eigen tempo.
- Je kunt deze oefening zo vaak herhalen als helpend is.

KLINISCHE AANDACHTSPUNTEN

- Stem af op de cliënt en vraag toestemming voor het gebruik van woorden, kleuren of situaties.
- Respecteer grenzen en kies voorbeelden die passend en veilig zijn.
- Deze oefening kan worden geïntegreerd in lopende behandeldoelen en andere ACT-processen.

OEFENING 039

De neiging tot vermijden opmerken

Onderzoek de functie, zonder oordeel



DOEL
Een impuls om weg te gaan of uit te stellen herkennen.

BEGELEIDING
Vraag wat de impuls probeert te beschermen en wat vermijden op korte en langere termijn oplevert. Geen blootstelling voorschrijven.

1. De impuls opmerken

Sta kort stil bij een situatie waarin er een neiging was om weg te gaan, iets uit te stellen of te vermijden. Beschrijf wat je opmerkte.

Situatie: _____

_____

Wat gebeurde er in mij? _____

_____

_____

_____

Welke neiging tot vermijden merkte ik op? _____

_____

_____

_____

2. Wat probeert de impuls te beschermen?

Onderzoek, zonder oordeel, wat de impuls mogelijk probeert te beschermen. Er kunnen meerdere redenen tegelijk spelen.

Mogelijke beschermende functies

- Onprettige gevoelens verminderen of voorkomen
- Zorgen voor veiligheid of controle
- Teleurstelling, afwijzing of kritiek vermijden
- Energie sparen
- Belangrijke mensen of taken beschermen
- Zichzelf behoeden voor iets dat als bedreigend wordt ervaren
- Een gevoel van eigenwaarde op peil houden
- Andere, namelijk: .....

Wat denk je dat de impuls in deze situatie probeert te beschermen?

_____

_____

3. Wat levert vermijden op?

Breng in kaart wat vermijden op korte en langere termijn oplevert. Dit helpt om de functie beter te begrijpen.

Op korte termijn
Wat krijg je of voorkom je door te vermijden?

_____

_____

_____

_____

Op langere termijn
Wat is het mogelijke effect van blijven vermijden?

_____

_____

_____

_____

4. Ruimte voor een andere keuze

Wat neem je mee uit dit onderzoek? Wat is een helpende volgende stap, in lijn met wat voor jou belangrijk is? Het is niet de bedoeling om nu een blootstelling te doen.

Wat heb ik geleerd? _____

_____

Wat is een mogelijke volgende stap? _____

_____

Aandachtspunten voor de begeleider

- Benader de neiging tot vermijden met nieuwsgierigheid en zonder oordeel.
- Normaliseer dat vermijden een begrijpelijke functie kan hebben.
- Onderzoek samen zowel de korte- als langetermijngevolgen.
- Sluit aan bij de waarden en doelen van de cliënt.
- Respecteer keuzevrijheid en tempo; er wordt geen blootstelling voorgeschreven.
- Let op taalgebruik: vermijd labels als ‘ongezond’ of ‘slecht’; focus op functie en effect.
- Dit is een verkennende oefening en geen behandelprotocol.

OEFENING 039 • VERVOLG

Ruimte voor keuze

Veiligheid, context en draagkracht eerst



LET OP

Vermijden kan in sommige situaties beschermend zijn. Bespreek context en veiligheid voordat je een alternatief verkent.

BESPREKING

Welke opties zijn er?
Welke stap past bij de doelen van de cliënt?

1. HUIDIGE SITUATIE

Beschrijf kort de situatie waarin de cliënt vermijdt en wat dit op dit moment oplevert.

Situatie:

.....

.....

Wat wordt vermeden?

.....

.....

Wat levert het nu op?

.....

.....

2. CONTEXT EN VEILIGHEID

Sta stil bij factoren die van invloed zijn op de keuze. Is vermijden op dit moment (deels) nodig of begrijpelijk?

- ☐ Fysieke veiligheid (bijv. gevaar, geweld)
- ☐ Psychische veiligheid (bijv. acute crisis)
- ☐ Wettelijke of praktische beperkingen
- ☐ Culturele, sociale of relationele context
- ☐ Draagkracht en beschikbare steun
- ☐ Tijd en andere verplichtingen
- ☐ Anders, namelijk: .....

→ Wat betekent dit voor de ruimte voor keuze?

.....

.....

3. MOGELIJKE OPTIES

Verken samen verschillende manieren om met de situatie om te gaan. Naast vermijden kunnen er ook andere opties zijn.

Blijven vermijden

Soms is dit (tijdelijk) de meest passende keuze.

Uitstellen

Nu nog niet, maar wel een moment kiezen.

Op een andere manier doen

Bijv. kleiner, langzamer, met steun of in een veilige omgeving.

Iets anders doen

Kiezen voor een alternatieve, waardevolle actie.

Toch het ongemak toelaten

Een stap zetten richting dat wat belangrijk is, ook als het spannend is.

4. WELKE STAP PAST?

Wat is op dit moment een realistische en helpende stap, passend bij de doelen en waarden van de cliënt?

Gekozen optie / volgende stap:

.....

.....

Hoe past dit bij de doelen van de cliënt?

.....

.....

5. AFSPRAKEN EN EVALUATIE

Maak concrete en haalbare afspraken. Evalueer regelmatig en blijf open voor bijsturing.

Wanneer ga je dit proberen? .....

Wat heb je nodig? .....

Hoe weten we of het helpend is? .....

Wanneer evalueren we dit? .....

KLINISCHE KEUZEVRIJHEID EN TOESTEMMING

Deze oefening is een hulpmiddel. Stem steeds af op de unieke situatie van de cliënt, houd rekening met professionele richtlijnen en werk samen, met respect voor autonomie en toestemming.

OEFENING 040

Een steunpunt in de omgeving

Oriënteren zonder iets te forceren



DOEL

De aandacht flexibel naar de kamer brengen.

BEGELEIDING

Nodig uit om met open ogen drie neutrale voorwerpen te benoemen, of de steun van stoel en vloer op te merken. De cliënt kiest.

ACHTERGROND

De omgeving kan dienen als een steunpunt voor de aandacht. Door op een milde, open manier waar te nemen wat er nu in de kamer aanwezig is, kan de aandacht vanzelf meer grond vinden. Het gaat niet om afleiding of wegduwen van gedachten, maar om oriënteren: merken wat er hier en nu is, zonder iets te hoeven veranderen.

VOORBEREIDING

- Zorg voor een rustige en veilige setting.
- Leg kort uit wat het doel van de oefening is.
- Benadruk dat er geen goed of fout is.
- Vraag toestemming en check of dit op dit moment passend is.

STAP VOOR STAP

1. **Keuze bieden**
   Nodig uit om te kiezen: of drie neutrale voorwerpen in de kamer benoemen, of de steun van de stoel en de vloer opmerken.
2. **Samen verkennen**
   Geef de cliënt de tijd om rustig waar te nemen. Dit kan hardop of in stilte. Er is geen haast.
3. **Afronden**
   Merk op wat het deed en of er iets veranderde in de aandacht, het lichaam of de ruimte die ervaren werd.

OPTIES

- Drie neutrale voorwerpen benoemen, bijvoorbeeld: ‘Ik zie ..., ... en ...’.
- De steun van de stoel opmerken: ‘Ik voel de stoel onder me.’
- De vloer opmerken: ‘Ik voel mijn voeten op de vloer.’
- Een ander zintuig kiezen, bijvoorbeeld: ‘Wat hoor ik nu in de kamer?’
- De cliënt kan ook zelf een manier voorstellen.

REFLECTIEVRAGEN

- Wat viel je op in de kamer?
- Wat deed dit met je aandacht?
- Was er iets wat je hielp om meer hier en nu te zijn?
- Wat neem je mee uit deze oefening?

AANDACHTSPUNTEN

- Forceer niets; laat de cliënt zelf kiezen en het tempo bepalen.
- Het gaat om neutrale waarnemingen, niet om het analyseren van gedachten of gevoelens.
- Blijf nieuwsgierig en mild.
- Kijk samen of deze oefening op dit moment helpend en passend is.

Terug naar wat nu belangrijk is

Oriëntatie als keuze, niet als oplossing



DOEL

- Opnieuw contact maken met het hier en nu als bewuste keuze.
- De aandacht richten op wat in deze situatie nu belangrijk is.
- Ervaren dat oriëntatie kan helpen, zonder dat het een oplossing hoeft te zijn.

WANNEER GEBRUIKEN?

- Bij piekeren, meegaan in moeilijke gedachten of intense gevoelens.
- Als de cliënt het contact met het hier en nu (tijdelijk) verliest.
- Als er behoefte is aan een korte, praktische manier om te heroriënteren op wat nu telt.

STAP VOOR STAP

1. Leg kort uit: oriëntatie is geen truc om gevoelens weg te nemen, maar een manier om te kiezen waar je aandacht naartoe gaat.
2. Nodig de cliënt uit om rustig om zich heen te kijken, te luisteren en waar te nemen.
3. Gebruik een eenvoudige instructie, bijvoorbeeld: ‘Noem hardop wat je ziet, hoort of voelt’.
4. Verbind dit vervolgens met de vraag: wat vraagt deze situatie nu, en wat is op dit moment belangrijk voor jou?
5. Check samen wat dit oplevert en of dit behulpzaam is in de huidige situatie.

VARIANT

Noem kleuren, geluiden of vormen.

- Noem vijf dingen die je ziet en benoem de kleuren.
- Noem vijf geluiden die je nu hoort.
- Noem drie vormen die je ziet in de ruimte.
- Of laat de cliënt afwisselend iets zien, horen en voelen benoemen (bijv. ‘Ik zie ..., ik hoor ..., ik voel ...’).

NABESPREKING

- Was dit helpend of niet?
- Wat vraagt de situatie nu?
- Wat wil je hiermee meenemen?
- Een steunpunt hoeft gevoelens niet weg te nemen. Het kan je helpen om opnieuw te kiezen wat nu belangrijk is.

AANDACHTSPUNTEN

- Vraag altijd toestemming en stem af op de situatie en mogelijkheden van de cliënt.
- Er is geen goed of fout; het gaat om onderzoeken wat voor de cliënt werkt.
- Respecteer als de cliënt dit niet wil of als het niet helpend voelt.
- Oriëntatie is een keuze, geen oplossing; moeilijke gevoelens mogen er zijn.
- Gebruik de oefening flexibel en integreer in de behandeling op een manier die past bij de cliënt.

OEFENING 041 • DEEL A

Een korte pauze voor je reageert

Opmerken en ruimte kiezen



DOEL VAN DEZE OEFENING

Je leert een korte pauze in te lassen tussen wat je opmerkt (gedachten, gevoelens, impulsen) en wat je doet. Zo creëer je ruimte om bewuster te reageren, in plaats van automatisch te handelen.

VOOR WIE

Cliënten die merken dat ze snel reageren op moeilijke gedachten, gevoelens of prikkels en meer keuzevrijheid willen ervaren in hun gedrag.

ACHTERGROND (ACT)

In ACT gaat het om het opmerken van wat er vanbinnen gebeurt, zonder het meteen te willen veranderen, en om ruimte te creëren voor een bewuste keuze. Een korte pauze helpt je uit de automatische piloot te stappen, waardoor je kunt handelen in de richting van je waarden.

WAT HEB JE NODIG?

- Rustige plek waar je even kunt stilstaan
- Deze pagina
- Eventueel pen en papier
- Een open, onderzoekende houding

STAPPENPLAN

1. **Stop even**
   Merk dat er iets gebeurt waar je normaal direct op reageert. Neem bewust een korte pauze.
2. **Merk op wat er is**
   Wat zijn je gedachten, gevoelens, lichaamssensaties en impulsen op dit moment? Noem ze rustig voor jezelf.
3. **Maak ruimte**
   Herinner jezelf: dit zijn innerlijke gebeurtenissen. Je hoeft er nu nog niets mee te doen. Je kunt ze laten zijn.
4. **Kies bewust**
   Vraag jezelf af: wat past hier, nu, bij wie ik wil zijn en wat ik belangrijk vind? Welke optie wil ik kiezen?
5. **Doe wat werkt**
   Onderneem de gekozen actie, hoe klein ook.
6. **Evalueer**
   Neem na afloop kort de tijd om te merken: wat deed de pauze voor mij? Wat neem ik hiervan mee naar een volgende situatie?

OEFENRUIMTE

Denk aan een recente situatie waarin je automatisch reageerde. Vul in:

Wat merkte ik op? _____

Welke pauze nam ik? _____

Welke keuze maakte ik? _____

Wat was het effect? _____

_____

BESPREKEN IN DE SESSIE

- Wat viel je op tijdens het oefenen?
- Wat helpt jou om een korte pauze te nemen?
- Wanneer is dit voor jou lastig? Wat heb je dan nodig?
- Hoe past deze oefening bij de richting die voor jou belangrijk is?

BELANGRIJK

Deze oefening is een uitnodiging. Jij bepaalt of, wanneer en hoe je dit toepast. Het is geen verplichting. Onderzoek wat voor jou werkt en wat passend is in jouw situatie.



OEFENING 041 • VERVOLG

Een korte pauze voor je reageert

Kies een reactie die past bij je waarden

DOEL

- Ruimte creëren tussen wat je merkt en wat je doet.
- Een reactie kiezen die past bij je waarden.
- Automatische, impulsieve reacties verminderen.

DUUR

10–20 minuten,
afhankelijk van de situatie
en de diepgang.

BEGELEIDING

- Introduceer kort het doel van de oefening.
- Bespreek een recente, lastige situatie.
- Loop samen de stappen door.
- Ondersteun bij het formuleren van een haalbare en veilige reactie.

STAPPEN

1. **Merk op wat er gebeurt.** Neem even de tijd om te voelen, denken en waarnemen wat je op dit moment ervaart (bijv. spanning, boosheid, gedachten, lichaamssignalen).
2. **Neem een korte pauze.** Adem rustig in en uit. Geef jezelf enkele seconden ruimte voordat je reageert.
3. **Herinner je waarden.** Welke waarde(n) wil je in deze situatie meenemen? Wat vind je hier belangrijk?
4. **Kies een reactie.** Welke reactie past bij je waarden, is haalbaar en veilig? Stel eventueel een alternatief vast.

NABESPREKING

- Wat merkte je vóór de reactie?
- Welke waarde wil je meenemen?
- Welke reactie is haalbaar en veilig?
- Wat helpt je om deze pauze vaker te nemen?
- Wat neem je mee naar vergelijkbare situaties?

VARIANT

- Oefen met een minder beladen situatie als eerste stap.
- Gebruik een korte zin als anker, bijv. ‘Eerst pauze, dan kiezen’.
- Visualiseer vooraf hoe je het wilt aanpakken.
- Maak een kaartje met je belangrijkste waarde(n) en een helpende reactie.



OEFENING 042

Een gedachte als gedachte herkennen

Taal die afstand kan geven

DOEL

Een terugkerende gedachte opmerken zonder haar te bestrijden.

DUUR

Circa 10–15 minuten.

BEGELEIDING

1. Kies samen een terugkerende, lastige gedachte.
2. Nodig uit: ‘Ik merk dat mijn hoofd zegt dat…’
   Laat de cliënt eigen woorden kiezen.
3. Laat de cliënt de zin een paar keer rustig hardop uitspreken.
4. Onderzoek samen wat er verandert als de gedachte zo wordt verwoord.
5. Benadruk dat het niet gaat om het beoordelen van de gedachte, maar om het herkennen van taal.

AFSTEMMEN / NABESPREKING

- Wat merk je nu, als je zegt: ‘Ik merk dat mijn hoofd zegt dat…’?
- Wat is het effect van deze manier van verwoorden?
- Hoe helpt dit je om ruimte te houden voor wat je belangrijk vindt?
- Wanneer zou je dit in het dagelijks leven kunnen gebruiken?

VARIANT

Gebruik ook andere formuleringen, zoals:

- ‘Er is een gedachte dat…’
- ‘Mijn hoofd komt met de gedachte dat…’
- ‘Ik merk dat er een verhaal in mijn hoofd is dat…’

Laat de cliënt ontdekken welke formulering het beste past.



OEFENING 042 • VERVOLG

De gedachte meenemen
Aandacht terug naar de situatie

VARIANT

Zeg de gedachte rustig één keer als zin, of schrijf haar op.

VERVOLG

Wat vraagt deze situatie van je, los van de gedachte?
Geen discussie over waar of onwaar.

Doel

- De gedachte meenemen zonder erin mee te gaan.
- Aandacht terugbrengen naar wat de situatie nu van je vraagt.
- Ruimte houden voor een bewuste, waardengerichte keuze.

Duur

- 10–15 minuten.

Begeleiding

- Nodig de cliënt uit de gedachte rustig één keer als zin te zeggen of op te schrijven (zie variant).
- Breng vervolgens samen de aandacht terug naar de situatie.
- Stel de vraag: Wat vraagt deze situatie van je, los van de gedachte?
- Onderzoek mogelijk gedrag dat past bij waarden, hoe klein ook.
- Ga niet in op de inhoud of waarheidswaarde van de gedachte.

Afstemmen en nabespreking

- Wat merkte je toen je de gedachte meenam en je weer op de situatie richtte?
- Wat vroeg deze situatie van je?
- Welke keuzes heb je overwogen en wat heb je uiteindelijk gedaan (of zou je willen doen)?
- Wat neem je mee naar een vergelijkbare situatie?



OEFENING 043

Een naam geven aan je denkpatroon

Humor alleen als de cliënt dat prettig vindt.

DOEL

Het denkproces herkennen.

DUUR

10–20 minuten.

BEGELEIDING

Vraag of een neutrale bijnaam behulpzaam is, bijvoorbeeld ‘mijn alarmsysteem’. Laat de cliënt ook kiezen om geen naam te gebruiken. Bespreek dat een naam kan helpen om afstand te nemen van gedachten en het denkproces sneller te herkennen. Het gaat om het proces, niet om de inhoud van de gedachten.

AFSTEMMEN / NABESPREKING

- Wat merk je dat de naam je oplevert?
- Helpt het om het denkproces sneller te herkennen?
- Voelt de naam passend en helpend, of liever niet?
- Wat neem je hiervan mee naar de komende week?

VARIANT

Laat de cliënt verschillende opties bedenken (serieus, neutraal of speels) en kies samen wat het beste past. De cliënt kan de naam ook visueel maken, bijvoorbeeld op een kaartje of in een tekening.



OEFENING 043 • VERVOLG

Herkennen zonder wegduwen

De gedachte mag aanwezig blijven

DOEL

- Het patroon van wegduwen, vechtten of meegaan met gedachten herkennen op het moment dat het gebeurt.
- Ervaring opdoen met ruimte maken: de gedachte mag aanwezig blijven.
- Een kleine, waardevolle handeling kiezen ondanks de aanwezigheid van de gedachte.

DUUR

Circa 15–25 minuten.
Afhankelijk van de casus: korter bij herhaling, langer bij verdieping.

BEGELEIDING

- Bespreek kort de vorige stap(pen) en de ervaring met oefenen.
- Laat de cliënt een recente situatie kiezen waarin een lastige gedachte opkwam.
- Onderzoek samen welk patroon zichtbaar was (wegduwen, vechten of meegaan).
- Nodig uit om de gedachte te laten zijn, zonder deze te hoeven veranderen.
- Verken vervolgens welke kleine, waardevolle handeling nu mogelijk is.
- Oefen dit desgewenst in de sessie met een korte imaginatie of rollenspel.

AFSTEMMEN / NABESPREKING

Bespreek samen:

- Wat verandert er wanneer je het patroon opmerkt?
- Wat verandert niet?
- Welke kleine handeling kies je nu?
- Wat heb je nodig om dit in de praktijk te doen?

BELANGRIJK
Vermijd spot of bagatellisering. Neem de ervaring van de cliënt serieus, ook als het patroon nog vaak optreedt.

VARIANT

- Laat de cliënt de oefening uitproberen met een mildere, minder beladen gedachte.
- Gebruik eventueel een korte mindfulnessoefening (bijv. 3 ademhalingen) om ruimte te maken.
- Vraag de cliënt om de komende week één situatie te kiezen om bewust te oefenen en hiervan korte aantekeningen te maken.



OEFENING 044

Gedachten op kaartjes leggen

Een gedachte bekijken zonder haar te volgen

DOEL

Gedachten zichtbaar maken als taal.

DUUR

Circa 10–20 minuten, afhankelijk van het aantal gedachten en de nabespreking.

BEGELEIDING

1. Vraag de cliënt een gedachte te kiezen die op dit moment aanwezig is (bijvoorbeeld een zorg, oordeel of piekergedachte).
2. Schrijf, met toestemming van de cliënt, één zin op een kaartje, precies zoals de gedachte klinkt.
3. Leg het kaartje op tafel, met de tekst naar boven.
4. Nodig de cliënt uit om even stil te kijken naar het kaartje.
5. Laat het kaartje vervolgens liggen, of leg het op een plek waar het mag blijven, zonder dat er iets mee hoeft.

AFSTEMMEN / NABESPREKING

- Wat valt op als je de gedachte zo op een kaartje ziet?
- Wat merk je in je lichaam?
- Is er ruimte om de gedachte te zien als woorden, in plaats van als de werkelijkheid?
- Wat helpt om de gedachte te laten liggen, zonder haar te volgen?

VARIANT

Laat de cliënt meerdere gedachten op aparte kaartjes schrijven of laat jou ze opschrijven. Leg ze naast elkaar en bekijk of er thema's, herhalingen of patronen zichtbaar worden.



OEFENING 044 • VERVOLG

Het kaartje meenemen

Aandacht naar de gekozen stap

DOEL

De cliënt leert de acceptatiezin of helpende gedachte van het kaartje meenemen bij het zetten van een concrete stap in de richting van wat belangrijk is.

DUUR

Circa 10–15 minuten, afhankelijk van de gekozen stap en de situatie.

BEGELEIDING

1. Bespreek het kaartje en de zin die de cliënt wil meenemen.
2. Kies samen een concrete, haalbare stap in de richting van een waarde.
3. Vraag de cliënt de aandacht te richten op de gekozen stap en daarbij het kaartje bij zich te houden (in de hand, in de zak of als foto op de telefoon).
4. Oefen kort hoe de cliënt de zin kan gebruiken wanneer moeilijke gedachten, gevoelens of lichamelijke spanning opkomen.
5. Benoem dat het doel niet is om de moeilijke ervaringen weg te krijgen, maar om ze mee te nemen en toch de stap te zetten.

AFSTEMMEN / NABESPREKING

- Bespreek hoe het ging met het meenemen van de gedachte.
- Wat hielp? Wat maakte het lastig?
- Wat heeft de cliënt hierover geleerd?
- Is er een volgende stap die passend is?

VARIANT

De cliënt kan de zin alleen in gedachten formuleren. Vraag: ‘Kun je deze gedachte meenemen en toch één stap zetten?’ Alleen als dit passend en veilig is.



OEFENING 045

Een gedachte opmerken en terugkeren

Soepel schakelen met aandacht

DOEL
Aandacht verplaatsen zonder gedachten te onderdrukken.

DUUR
Circa 10–15 minuten.

BEGELEIDING
Kies samen een neutraal anker: een geluid in de ruimte, een voorwerp in de kamer of het lopende gesprek. Laat de cliënt de aandacht hier kort op richten. Wanneer een gedachte opkomt, merk deze op (bijvoorbeeld: “Een gedachte …”) en keer vervolgens vrijwillig terug naar het gekozen anker. Herhaal dit een aantal keer.

AFSTEMMEN / NABESPREKING
Bespreek kort na:

- Wat viel op toen er een gedachte kwam?
- Hoe was het om die op te merken en terug te keren?
- Wat hielp om vriendelijk en zonder oordeel terug te schakelen?
- Wat neem je mee naar alledaagse situaties?

VARIANT

- Gebruik verschillende ankers, bijvoorbeeld eerst een geluid, daarna een voorwerp en vervolgens het gesprek.
- Maak het iets uitdagender door de oefening te doen terwijl er een licht afleidende prikkel aanwezig is (bijvoorbeeld achtergrondgeluid).



OEFENING 045 • VERVOLG

Terugkeren is geen toets

Aandacht mag steeds opnieuw bewegen

DOEL

- Ervaren dat aandacht steeds opnieuw kan terugkeren, zonder dat dit een toets is.
- Ruimte maken voor een vriendelijke, onderzoekende houding naar afdwalen en terugkeren.

DUUR

- 5–10 minuten (of langer, afhankelijk van de context).

BEGELEIDING

- Nodig de cliënt uit om een formele aandachtsoefening te doen (bijv. de adem, geluiden of lichaamswaarnemingen).
- Wanneer de aandacht afdwaalt, laat opmerken wat er is, en kies dan bewust om terug te keren naar het hier en nu.
- Benadruk dat afdwalen normaal is en dat terugkeren telkens opnieuw geoefend mag worden.

AFSTEMMEN / NABESPREKING

- Was terugkeren mogelijk? Hoe was het om te kiezen?
- Wat viel op bij het afdwalen en terugkeren?
- Welke houding hielp (bijv. vriendelijk, nieuwsgierig)?
- Wat neem je mee naar het dagelijks leven?

VARIANT

Blijf bij het gesprek of de omgeving als een formele aandachtsoefening niet past. Je kunt dan samen momenten van afdwalen en terugkeren opmerken in wat er zich in het gesprek of de ruimte voordoet.



OEFENING 046 • DEEL A

De radio van het hoofd

Luisteren zonder elk bericht te volgen

Doel

- Ervaren dat gedachten als een voortdurende radiostroom aanwezig kunnen zijn, zonder dat je elk bericht hoeft te volgen.
- Meer afstand nemen tot gedachten en ruimte creëren voor wat je nu wilt doen.
- Flexibeler omgaan met een drukke, kritische of zorgelijke innerlijke stem.

Duur

Ongeveer 10–15 minuten.

Begeleiding

- Introduceer de metafoor van de radio van het hoofd: gedachten komen en gaan als radioberichten.
- Nodig uit tot een open, nieuwsgierige houding.
- Lees de instructie rustig voor en geef stilte waar nodig.
- Benadruk dat het niet de bedoeling is om gedachten weg te krijgen, maar om ze te horen zonder automatisch te reageren of mee te gaan.

Instructie

1. Ga comfortabel zitten, met een rechte maar ontspannen houding.
2. Sluit, als dat prettig is, je ogen of richt je blik zacht omlaag.
3. Stel je voor dat je hoofd een radio is die de hele dag aanstaat. Er komen allerlei berichten voorbij: plannen, zorgen, oordelen, herinneringen, liedjes, analyses.
4. Je hoeft niets te veranderen aan de zender. Laat de radio gewoon aanstaan.
5. Merk op welke berichten je hoort, zonder ze inhoudelijk te volgen. Zie of je ze kunt horen als geluid op de achtergrond, zoals stemmen op de radio.
6. Wanneer je merkt dat je toch meegaat met een bericht, merk dat dan vriendelijk op en keer terug naar het idee van luisteren zonder mee te gaan.
7. Blijf dit een paar minuten oefenen.

Afstemmen / nabespreking

- Wat viel je op tijdens de oefening?
- Hoe was het om gedachten te horen zonder ze te volgen?
- Welke gedachten trokken je aandacht? En wat deed je toen?
- Wat neem je mee naar het dagelijks leven?

Variant

- Laat de cliënt de oefening doen met open ogen, terwijl hij of zij een alledaagse activiteit uitvoert, zoals rustig zitten met een kop thee, lopen of uit het raam kijken.
- Bespreek daarna hoe het is om de radio te blijven horen terwijl je doet wat voor jou belangrijk is.
- Eventueel: laat de cliënt een eigen metafoor kiezen die beter past (bijvoorbeeld een druk station of een nieuwsfeed).



OEFENING 046 • VERVOLG

De radio blijft aan

Gedachten horen zonder automatisch te reageren

Doel

- Leren om gedachten op te merken zonder er automatisch in mee te gaan.
- Meer ruimte ervaren voor wat je wilt doen, ook als er lastige gedachten aanwezig zijn.
- Oefenen met het idee dat gedachten mogen bestaan, net als achtergrondgeluiden.

Duur

- 10–15 minuten.
- Eventueel vaker herhalen, op verschillende momenten en in verschillende situaties.

Begeleiding

- Leg uit dat het doel niet is om gedachten stiller te maken, maar om ze te horen zonder er automatisch op te reageren.
- Stimuleer een nieuwsgierige en vriendelijke houding.
- Sluit aan bij de situatie, klachten en mogelijkheden van de cliënt.

Stappen

1. Ga op een comfortabele plek zitten. Neem een moment om te landen en merk op wat er nu is.
2. Stel je voor dat je gedachten een radiostation zijn dat op de achtergrond blijft aanstaan. Je hoeft de radio niet uit te zetten en je hoeft ook niet van zender te wisselen.
3. Merk op welke gedachten er op dit moment te horen zijn. Misschien zijn het zorgen, oordelen, plannen, herinneringen of kritische stemmen. Laat ze er zijn, zoals geluiden op de radio.
4. Richt vervolgens je aandacht op iets wat je aan het doen bent, of op je ademhaling, op je lichaam, of op wat je ziet en hoort in de ruimte. Terwijl je dit doet, mogen de gedachten op de achtergrond blijven meespelen.
5. Wanneer je merkt dat je toch in een gedachte meegaat, merk dat dan op, zonder oordeel, en breng je aandacht vriendelijk terug naar wat je aan het doen bent. Je kunt dit zo vaak doen als nodig is.

Afstemmen/nabespreking

NABESPREKING:

- Welke berichten trokken je aandacht?
- Kon je ze opmerken zonder ze te volgen?
- Wat wil je meenemen naar een vergelijkbare situatie?
- De oefening hoeft gedachten niet stiller te maken.

Variant of Let op

- **Variant:** voer de oefening uit tijdens een alledaagse activiteit, zoals wandelen, afwassen of reizen met het openbaar vervoer.
- **Let op:** bij sterke onrust, dissociatieklachten of overweldigende emoties, pas de oefening aan en kies een kortere duur of meer ondersteuning.
- Respecteer altijd de grenzen en het tempo van de cliënt en stem af op wat helpend en veilig is.

OEFENING 047

Gedachten als bladeren op een stroom

Een beeld voor ruimte rond gedachten



Doel

Een gedachte opmerken en haar laten komen en gaan.

Duur

5–10 minuten.

Begeleiding

Gebruik de metafoor alleen als die aansluit bij de cliënt. Nodig uit tot een korte verbeelding; ogen open blijven of stoppen kan altijd.

Stappen

1. Leg kort de metafoor uit: gedachten zijn als bladeren die op een stroom voorbijdrijven.
2. Nodig de cliënt uit om comfortabel te zitten en, als dat prettig is, een paar rustige ademhalingen te nemen. Ogen mogen open blijven.
3. Vraag de cliënt om een gedachte op te merken die er nu is, klein of groot, prettig of onprettig.
4. Stel je samen voor dat deze gedachte op een blad ligt en op een stroom wordt gelegd. Zie hoe het blad met de gedachte meedrijft, in haar eigen tempo, voorbij.
5. Blijf dit, als dat helpt, een paar minuten samen doen. Telkens als er een nieuwe gedachte komt, kan die op een nieuw blad worden gelegd en mee laten drijven.

Afstemmen / nabespreking

- Wat viel je op tijdens de oefening?
- Hoe was het om je gedachten te zien komen en gaan?
- Wat neem je hiervan mee naar het dagelijks leven?
- Zijn er situaties waarin dit beeld behulpzaam kan zijn?

Variant of let op

- Variant: laat de cliënt een eigen beeld kiezen (bijvoorbeeld bladeren, bootjes of wolken).
- Let op: gebruik deze metafoor niet als die onrust oproept of niet passend voelt; kies dan een ander beeld of een andere oefening.
- Stem af op de mogelijkheden, reacties en voorkeuren van de cliënt.



OEFENING 047 • VERVOLG

Kijken wat voorbijdrijft

Je hoeft gedachten niet weg te duwen

Doel

Ervaren dat je gedachten kunt opmerken en kunt laten voorbijdrijven, zonder ze weg te duwen of er meteen in mee te gaan.

Duur

Ongeveer 5–10 minuten, afhankelijk van de situatie en de behoeften van de cliënt.

Begeleiding

Introduceer de oefening rustig en leg uit dat het gaat om het opmerken van gedachten en ze, als dat passend voelt, symbolisch laten voorbijdrijven. Benadruk dat er geen goede of foute manier is en dat de cliënt altijd kan stoppen of een andere manier kan kiezen. Stem af op wat past bij de cliënt en de huidige situatie.

Stappen

1. Stel je een rustige stroom voor.
2. Merk een gedachte op en leg haar, als dat passend voelt, op een blad dat voorbijdrijft.
3. Als dat niet werkt, benoem de gedachte eenvoudig en keer terug naar de kamer.

Afstemmen/nabespreking

Wat merkte je? Bespreek samen wat de cliënt heeft ervaren, wat gemakkelijk of juist lastig was, en wat het betekent in het dagelijks leven. Onderzoek wat helpt en hoe de cliënt deze manier van omgaan met gedachten verder kan toepassen.

Variant of Let op

Je kunt de oefening ook doen met een andere metafoor (bijvoorbeeld wolken, treinen of blaadjes op een meer) of in een kortere variant. Let op dat de metafoor passend is en geen negatieve reacties oproept. Respecteer altijd de keuze van de cliënt en stem af op de klinische context.



OEFENING 048

De gedachte op de radio

Van inhoud naar het proces van denken

Doel

Een terugkerende gedachte herkennen als een mentale gebeurtenis.

Duur

Circa 5–10 minuten.

Begeleiding

Vraag toestemming om een lichte gedachte te gebruiken. Nodig uit de zin één keer rustig te herhalen, alsof die uit een radio klinkt.

Stappen

1. Kies samen een terugkerende gedachte die nu niet te belastend is.
2. Vraag de cliënt om de zin één keer rustig hardop of in gedachten te herhalen.
3. Stel voor om de gedachte te ervaren alsof die uit een radio klinkt: je hoort de woorden, zoals een stem op de achtergrond.
4. Laat enkele momenten ruimte om te merken wat er gebeurt als je de gedachte op deze manier hoort.
5. Onderzoek samen het verschil tussen de inhoud van de gedachte en het proces van denken: ‘Dit is een gedachte die langskomt’, in plaats van ‘Dit is de waarheid’.

Afstemmen / nabespreking

- Wat merk je nu, als je het zo hoort?
- Wat is het verschil tussen de inhoud en het proces van denken?
- Welke ruimte ontstaat er voor jou?
- Hoe kan je hiermee omgaan als deze gedachte weer langskomt?

Variant of let op

- Gebruik eventueel een andere metafoor, zoals een nieuwslezer of een reclameboodschap.
- Kies een gedachte die licht genoeg is; vermijd zeer beladen of traumatische gedachten.
- Stem af op het tempo en de belastbaarheid van de cliënt.
- Benadruk dat het doel niet is de gedachte weg te krijgen, maar om deze te herkennen als een mentale gebeurtenis.



OEFENING 048 • VERVOLG
De stem horen, zelf kiezen

De gedachte hoeft niet te verdwijnen

Doel

Leren een lastige gedachte te horen zonder er automatisch in mee te gaan, en bewust te kiezen voor wat je vervolgens doet.

Duur

10–20 minuten, afhankelijk van de situatie en de behoefte van de cliënt.

Begeleiding

Zorg voor een veilige en rustige setting. Normaliseer dat gedachten vaak hardop, snel en overtuigend kunnen klinken. Benadruk dat het doel niet is om de gedachte te laten verdwijnen, maar om ruimte te creëren tussen de gedachte en wat de cliënt doet. Stem de oefening af op de actuele thema's en belastbaarheid van de cliënt.

Stappen

1. Laat de cliënt een terugkerende, lastige gedachte kiezen.
2. Vraag de cliënt om de gedachte hardop uit te spreken, in de eigen stem en op een normale snelheid. Laat de cliënt opmerken wat dit doet.
3. Herhaal de gedachte nog eens, eventueel met meer nadruk of een specifieke intonatie. Onderzoek samen wat de cliënt ervaart.
4. Nodig de cliënt uit om de gedachte te horen en tegelijk bewust een andere handeling te kiezen die past bij zijn of haar waarden (bijvoorbeeld iets kleins en concreets).
5. Bespreek wat het verschil is tussen meegaan in de gedachte en zelf kiezen wat te doen, of zelfs al is de gedachte nog aanwezig.

Afstemmen/nabespreking

Bespreek wat de cliënt heeft ervaren. Wat maakte het makkelijker of juist moeilijker om te horen en zelf te kiezen? Wat neemt de cliënt mee naar de praktijk van alledag?

Variant of let op

VARIANT: Gebruik een neutrale toon of schrijf de zin op. Bespreek of de oefening afstand of juist ongemak gaf. Kies samen of doorgaan, aanpassen of stoppen passend is.



OEFENING 049

Zingen met een gedachte

Speels experiment, alleen met toestemming

Doel
Opmerken wat er verandert wanneer een gedachte anders klinkt.

Duur
5–15 minuten.

Begeleiding
Vraag eerst of een speelse oefening welkom is. Kies een milde zin; de cliënt bepaalt de toon of kiest een andere variant.

Stappen
1. Vraag toestemming voor deze speelse oefening en leg kort het doel uit.
2. Kies samen een milde gedachte of zin, bijvoorbeeld: “Dit is spannend” of “Ik kan dit”.
3. Nodig uit om de zin te zingen in een zelfgekozen toon (bijvoorbeeld vrolijk, dramatisch, als een operazanger, kinderstem of op een bekende melodie).
4. Laat de cliënt een paar varianten proberen.
5. Vraag wat hij of zij opmerkt tijdens het zingen en daarna.

Afstemmen / nabespreking
- Wat merk je in je lichaam, emoties en gedachten als je de gedachte zingt?
- Verandert de lading of de geloofwaardigheid van de gedachte?
- Wat zegt dit over de relatie met je gedachten?

Variant of let op
- Variant: zing de gedachte heel langzaam, fluisterend, in koor (samen), of als rap.
- Let op: kies een milde gedachte en vermijd gevoelige of traumatische inhoud.
- Stop als het niet prettig voelt. Respecteer altijd de grenzen van de cliënt.
- Stem af op culturele achtergrond, muziekvoorkeur en persoonlijke stijl.



OEFENING 049 • VERVOLG

Een gedachte anders laten klinken

Humor is optioneel; respect staat voorop

Doel

- Een lastige gedachte op een andere, mildere of luchtigere manier laten klinken.
- Meer afstand nemen tot de gedachte, zodat je er minder in wordt meegezogen.
- Je keuzevrijheid vergroten in hoe je met de gedachte omgaat.

Duur

10–20 minuten.

Begeleiding

- Leg uit dat je gaat experimenteren met verschillende manieren om een gedachte te laten klinken.
- Benadruk dat humor optioneel is en dat respect voor de cliënt altijd voorop staat.
- Bewaak veiligheid, tempo en keuzevrijheid.
- Stem af op de context en klinische situatie.

Stappen

1. Kies een terugkerende, minder beladen gedachte die lastig of helpend is.
2. Zeg de gedachte hardop in een neutrale stem.
3. Laat de gedachte daarna op verschillende manieren klinken, bijvoorbeeld:
   - heel langzaam
   - in een hoge of lage stem
   - alsof je een robot bent
   - met een grappig accent (als dit oké voelt)
   - zingend of op de melodie van een liedje
   - als een nieuwslezer
   - op een vriendelijke, milde toon
4. Merk op wat dit met je doet. Welke versie geeft meer ruimte?
5. Kies (indien helpend) een manier van laten klinken die je kunt gebruiken wanneer de gedachte opkomt.

Afstemmen/nabespreking

- Wat merkte je aan de gedachte, je gevoel en je keuzevrijheid?
- Welke manier van laten klinken werkte voor jou (beter)?
- Wat neem je hieruit mee voor de toekomst?

Variant

- Gebruik een milde, neutrale of vriendelijke toon in plaats van humor.
- Laat de gedachte klinken als de stem van een bekend (fictief) personage.
- Schrijf de gedachte in verschillende stijlen (bijvoorbeeld als gedicht, reclameslogan of weervoorspelling) en lees het hardop voor.

LET OP: Gebruik dit niet bij schaamtevolle, traumatische of sterk beladen gedachten. Stop bij ongemak.

NABESPREKING: Wat merkte je aan de gedachte, je gevoel en je keuzevrijheid?



OEFENING 050

Je gedachten een titel geven

Het verhaal herkennen zonder erin vast te lopen

Doel

Een terugkerend verhaal opmerken.

Duur

5–15 minuten.

Begeleiding

Vraag of de cliënt het verhaal een korte, respectvolle titel wil geven, zoals ‘het moet perfect’-verhaal. Geen titel gebruiken is ook goed.

Stappen

1. Vraag de cliënt een situatie te kiezen waarin een lastig verhaal vaak aanwezig is.
2. Onderzoek samen wat het verhaal vertelt, bijvoorbeeld over zichzelf, anderen of de toekomst.
3. Vraag of de cliënt het verhaal een korte, respectvolle titel wil geven, zoals ‘het moet perfect’-verhaal. Geen titel gebruiken is ook goed.
4. Laat de cliënt het verhaal de komende tijd proberen te herkennen wanneer het opduikt, met de gekozen titel.
5. Bespreek hoe het is om het verhaal op te merken en te benoemen, zonder erin mee te gaan of het juist te onderdrukken.

Afstemmen/nabespreking

Bespreek wat het de cliënt oplevert om het verhaal een titel te geven. Wat verandert er in de manier waarop hij of zij ermee omgaat?

Variant of Let op

Een titel kan helpend zijn, maar is niet noodzakelijk. Zorg dat de titel respectvol en passend is. Sluit aan bij de taal van de cliënt en houd rekening met culturele, persoonlijke en klinische context.



OEFENING 050 • VERVOLG

Het verhaal herkennen en verdergaan

De titel is een hulpmiddel, geen etiket

Doel

Het eigen verhaal (gedachten, beelden, regels) herkennen wanneer het verschijnt, het zien als een verhaal (en geen feit), en toch een kleine, waardevolle stap kunnen zetten in de richting van wat belangrijk is.

Duur

Circa 15–25 minuten, afhankelijk van de situatie en de diepgang.

Begeleiding

Creëer een open en nieuwsgierige sfeer. Normaliseer dat het brein verhalen maakt.
Ondersteun cliënt in het herkennen van het verhaal, zonder de inhoud te hoeven bevechten.
Houd de focus op keuzevrijheid en op wat wél mogelijk is, ook als het verhaal aanwezig blijft.

Stappen

1. **Terugblik:** vraag kort naar een recente situatie waarin het bekende verhaal verscheen.
2. **Herkennen:** laat cliënt beschrijven wat hij/zij merkte in gedachten, emoties, lichaam en gedrag.
3. **De titel:** gebruik de eerder gekozen titel (uit oefening 050) en nodig uit om te benoemen: “Ah, daar is **het verhaal weer.**”
4. **Ruimte:** oefen kort met afstand nemen, bijvoorbeeld door het hardop te zeggen, te visualiseren of te schrijven: “Ik merk dat ik het verhaal [titel] aan het denken ben.”
5. Verdergaan: onderzoek welke kleine, waardevolle stap nu mogelijk blijft, ondanks dat het verhaal er is.

Afstemmen/nabespreking

BESPREKING: Wat herken je aan dit verhaal? Wanneer verschijnt het? Wat helpt je eraan te herinneren dat het een verhaal is? Welke kleine, waardevolle stap blijft mogelijk?

Variant of Let op

- Varieer de oefening door te werken met een kaartje met de titel, een notitie op de telefoon of een korte zin als herinnering.
- Let op dat de titel helpend en niet stigmatiserend blijft; het is een hulpmiddel, geen etiket.
- Stem af op de belastbaarheid en kies een situatie die passend en veilig is.