



**INTEGRATIE • CASUSSEN**  
**CASUS 01**

# VASTLOPEN ROND EEN BELANGRIJKE KEUZE

**Een korte casus om samen te onderzoeken  
wat de client doet, vermijdt en belangrijk vindt.**



## **SITUATIE**

Noor stelt een gesprek  
over grenzen uit.



## **BINNENWERELD**

Ze merkt spanning en  
de gedachte 'ik stel  
me aan'.



## **KORTE TERMIJN**

Uitstellen geeft  
even opluchting.



## **LANGERE TERMIJN**

Contact en eigen  
grenzen komen  
onder druk.



Dit is een fictieve casus. Onderzoek samen; behandel de eerste  
formulering als hypothese.



**INTEGRATIE • CASUSSEN**

**CASUS 01 • FUNCTIONELE VERKENNING**

# KIES EEN PASSENDE INGANG

**Verbind de functie van gedrag aan één haalbare vervolgstap..**



## CONTEXT

Wanneer ontstaat de neiging om uit te stellen?



## FUNCTIE

Wat levert uitstellen direct op?



## PROCES

Is ruimte maken, defusie, waardenverheldering of een combinatie nu behulpzaam?



## PROEF

Welke vrijwillige kleine stap past?



Vraag toestemming, toets je hypothese en volg de reactie van Noor. De casus schrijft geen interventie voor.



**INTEGRATIE • CASUSSEN**

## **CASUS 02**

# **VEEL DOEN EN TOCH UITGEPUT RAKEN**

**Een cliënt zegt overal ja en verliest  
herstel, contact en plezier uit het oog.**



### **SITUATIE:**

Amir neemt extra diensten aan uit angst anderen teleur te stellen.



### **GEDACHTE:**

‘Ik moet dit aankunnen.’



### **EFFECT:**

Minder rust en toenemende spanning.



### **MOGELIJKE RICHTING:**

Zorg, eerlijkheid en grenzen kunnen voor Amir betekenis hebben.



Veronderstel niet welke waarden belangrijk zijn. Vraag Amir wat past en welke omstandigheden meespelen..



**INTEGRATIE • EVALUATIE**

**TERUGKIJKEN ZONDER RAPPORTCIJFER**

# Evalueer het proces en de bruikbaarheid van de oefening, niet alleen symptoomverandering.



## **RICHTING**

Was de stap verbonden met iets belangrijks?



## **KEUZEVRIJHEID**

Voelde de oefening vrijwillig en passend?



## **LEREN**

Wat viel de cliënt op?



## **VERVOLG**

Doorgaan, aanpassen, pauzeren of iets anders proberen?



Een moeilijk gevoel of onvoltooide taak bepaalt niet op zichzelf of de sessie nuttig was..



**INTEGRATIE • AANPASSEN**

**AFSTEMMEN OP DE CLIËNT**

# **Pas taal, tempo, zintuiglijke focus en materiaal aan de persoon en context aan**



## **TOESTEMMING**

Wil de cliënt deze oefening proberen?



## **TOEGANG**

Welke taal, leesvorm of zintuig werkt?



## **TEMPO**

Korter, samen oefenen of pauzeren?



## **CONTEXT**

Welke culturele, praktische of relationele factoren zijn relevant?



**Bied keuze en houd rekening met veiligheid, trauma, beperkingen en voorkeuren. Stop bij ontregeling.**



**KLINISCHE LEESWIJZER**

**DE ZES PROCESSEN SAMEN BEKIJKEN**

**De zes processen ondersteunen samen psychologische flexibiliteit; kies de ingang op basis van functie en context.**



**DEFUSIE & ACCEPTATIE**

Ruimte voor gedachten en gevoelens.



**HIER-EN-NU & ZELF-ALS-CONTEXT**

Aandacht en perspectief.



**WAARDEN**

Zelfgekozen richting.



**TOEGEWIJD HANDELEN**

Kleine flexibele stappen.



Processen overlappen en beïnvloeden elkaar. Gebruik dit overzicht als denkkader, niet als vaste volgorde.



# De 120 oefeningen vinden

Gebruik module en nummer als ingang en kies een oefening die past bij de cliënt en de situatie.



## **Module 01 • Cognitieve defusie**

Oefeningen 001–030



## **Module 02 • Acceptatie**

Oefeningen 031–050



## **Module 03 • Contact met het huidige moment**

Oefeningen 051–074



## **Module 04 • Zelf-als-context**

Oefeningen 075–090



## **Module 05 • Waarden**

Oefeningen 091–100



## **Module 06 • Toegewijd handelen**

Oefeningen 101–120



De nummering volgt de oefeningstitels in het hoofdwerkboek.  
De processen kunnen elkaar ondersteunen; gebruik de indeling als wegwijzer,  
niet als vaste behandelvolgorde.



**BRONNEN • AFRONDING**

**ACT ALS FLEXIBELE PRAKTIJK**

# Gebruik de oefeningen als uitnodigingen tot gezamenlijk, contextgevoelig onderzoek



## KERNMODEL

Psychologische flexibiliteit ontstaat uit samenhangende ACT-processen.



## CLIËNTKEUZE

Doelen, waarden en tempo worden in dialoog bepaald.



## BRONNEN

Hayes, Strosahl & Wilson, *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*, 2e editie, Guilford Press, 2012.



## VERDER LEZEN

Association for Contextual Behavioral Science, 'About ACT' en 'The Six Core Processes'.



## LET OP

Deze uitwerking is educatief materiaal voor professionals en vervangt geen individuele klinische beoordeling.