Praktijkgids voor de zes ACT-processen

Sneloverzichten, casuïstiek en praktische aandachtspunten

Voor klinisch psychologen





DE ZES ACT-PROCESSEN

Zo gebruik je deze gids

Van procesoverzicht naar een passende oefenproef.

1. Begin bij de situatie

Vraag wat er gebeurt, wat de cliënt doet en wat dat oplevert.

2. Kies een werkhypothese

Onderzoek welk proces nu meer keuzeruimte kan geven. Meerdere processen kunnen tegelijk relevant zijn.

3. Stem samen af

Bespreek het doel, de bereidheid en de draagkracht. De cliënt mag aanpassen of stoppen.

4. Kijk terug

Vraag wat merkbaar en bruikbaar was. Minder spanning is geen voorwaarde voor een zinvolle stap.

Wegwijzer

- Defusie 5–10
- Acceptatie 11–16
- Huidige moment 17–22
- Zelf-als-context 23–28
- Waarden 29–34
- Toegewijd handelen 35–40.

Gebruik deze gids naast je ACT-basiskennis en het hoofdproduct met 120 oefeningen.



Psychologische flexibiliteit

Openstaan, opmerken en handelen in een gekozen richting.

Cognitieve defusie

Gedachten als gedachten opmerken.

Acceptatie

Ruimte maken voor innerlijke ervaringen.

Contact met het huidige moment

Aandacht bewust richten op wat er nu is.

Zelf-als-context

Ervaringen opmerken zonder samen te vallen met een zelfverhaal.

Waarden

Benoemen welke kwaliteiten je in je handelen wilt uitdrukken.

Toegewijd handelen

Kleine, haalbare stappen zetten en bijstellen.

Geen vaste volgorde

Kies op basis van de actuele context. Het gaat om meer mogelijkheden om te handelen, niet om alle processen af te werken.

Modelbron: Association for Contextual Behavioral Science, The Six Core Processes of ACT.



Functieanalyse en context

Kijk naar wat gedrag doet in deze situatie.

Situatie

Wat gebeurde er vlak vóór het patroon? Waar, met wie en onder welke omstandigheden?

Reactie

Welke gedachten, gevoelens en handelingen volgden? Beschrijf concreet zonder oordeel.

Korte termijn

Wat leverde de reactie direct op: opluchting, afstand, controle of steun?

Langere termijn

Wat betekende dit voor relaties, werk en de gekozen richting?

Voorbeeld

Na een fout denkt Noor: “Ik moet alles controleren.”
Extra controleren geeft even rust, maar vertraagt het werk en beperkt overleg.

Werkhypothese

Misschien stuurt een regel het handelen. Onderzoek dit samen; hetzelfde gedrag kan in een andere context nuttig zijn.

Eerst afstemmen

Neem echte dreiging, praktische problemen en belasting serieus. Kies geen oefening uitsluitend op basis van een symptoom.



DE ZES ACT-PROCESSEN

Cognitieve defusie

Gedachten opmerken en je reactie opnieuw kiezen.

WAT IS HET?

Defusie betekent dat je een gedachte als gedachte leert opmerken. Je hoeft haar inhoud niet te veranderen om anders te kunnen handelen.

WANNEER ONDERZOEKEN?

Wanneer een gedachte steeds het handelen lijkt te bepalen. Vraag naar de situatie en de functie; de inhoud alleen bepaalt de keuze niet.

WAAROP RICHT JE JE?

Meer keuzeruimte in de omgang met gedachten. Niet verplicht minder spanning of minder gedachten.

WAT KUN JE VRAGEN?

- Welke gedachte trekt aan je aandacht?
- Wat gebeurt er als je haar als gedachte benoemt?
- Wat wil je doen terwijl zij er is?

LET OP

- Vraag toestemming.
- Neem actuele dreiging serieus.
- Bij meer belasting: pauzeer en stem opnieuw af.

Opmerken → **Ruimte** → **Kiezen**



DE ZES ACT-PROCESSEN

De functie van defusie

Van automatisch volgen naar bewust kiezen.

ONDERZOEK DE INVLOED

Vraag: “Wat doe je wanneer deze gedachte verschijnt?” Kijk of de gedachte als een bevel gaat functioneren.

MAAK ONDERSCHEID

Een gedachte kan relevante informatie bevatten. Defusie vraagt niet om feiten te negeren, maar om de invloed van taal op het handelen te onderzoeken.

KLEINE OEFENPROEF

Laat de cliënt vrijwillig zeggen: “Ik merk dat ik de gedachte heb dat...” Vraag wat verandert in de manier waarop de gedachte wordt ervaren.

VERBIND MET GEDRAG

Vraag: “Welke kleine stap zou je willen zetten terwijl die gedachte er is?” Kies een veilige, haalbare situatie.

VOORBEELD

“Ik zal falen” blijft aanwezig. Toch stelt de cliënt één vraag tijdens het overleg.

EVALUATIE

Onderzoek keuzeruimte en bruikbaarheid. Een rustig gezicht of minder spanning bewijst op zichzelf geen verandering.



DE ZES ACT-PROCESSEN

Procespatronen herkennen

Signalen om te onderzoeken, geen diagnose

Gedachte als feit

"Omdat ik denk dat het misgaat, moet ik stoppen."

Vraag: "Wat weet je en wat voorspelt je verstand?"

Strakke regels

"Ik moet altijd zeker zijn."

Vraag: "Wat gebeurt er als je deze regel volgt?"

Een bekend verhaal

"Bij mij lukt het nooit."

Vraag: "Wanneer duikt dit verhaal op en wat doe je daarna?"

Innerlijke discussie

Steeds bewijzen dat een gedachte niet klopt.

Vraag: "Helpt deze discussie je bij wat belangrijk is?"

Context blijft leidend

Niet elke sterke overtuiging vraagt om defusie. Onderzoek feiten, ervaringen, omstandigheden en het doel van de cliënt.

Volgende stap

Kies één patroon en één concrete situatie. Vraag toestemming voor een korte oefenproef.



Casus: zelfkritiek na een fout

Fictieve casus • samen een hypothese onderzoeken

Situatie

Noor maakt een fout in een rapport. De gedachte “Ik ben ongeschikt” komt op. Noor controleert daarna alles opnieuw en vermijdt overleg.

Wat levert het op?

Extra controle geeft kort rust. Op langere termijn loopt het werk vast en wordt hulp vragen moeilijker.

Gezamenlijk doel

Noor wil zorgvuldig werken én bereikbaar blijven voor collega’s.

Uitnodiging

“Zullen we onderzoeken hoe deze gedachte je handelen beïnvloedt? Je hoeft niet te bewijzen dat zij onwaar is.”

Oefenproef

Noor benoemt: “Ik merk dat ik de gedachte heb dat ik ongeschikt ben.” Daarna kiest Noor één concrete vraag aan een collega.

Terugblik

“Wat merkte je? Kon je kiezen wat je deed? Wat zou je willen aanpassen?”

Geen vaste conclusie

Als dit niet helpt, onderzoek opnieuw wat Noor nodig heeft. Praktische steun kan eerst passend zijn.



DE ZES ACT-PROCESSEN

Valkuilen en aanpassingen

Houd de oefening in dienst van de cliënt.

Gedachten wegmaken

Valkuil: defusie wordt een nieuwe manier om niet te voelen.

Aanpassing: vraag of de gedachte aanwezig mag blijven tijdens een gekozen stap.

De inhoud wegwuiven

Valkuil: "Het is maar een gedachte."

Aanpassing: erken de betekenis en onderzoek feiten en context.

Humor zonder toestemming

Valkuil: een grappige stem voelt kleinerend.

Aanpassing: kies rustige woorden of een kaartje.

Te veel taal

Valkuil: uitleg maakt de oefening ingewikkeld.

Aanpassing: één korte zin, één herkenbaar voorbeeld.

Toenemende belasting

Pauzeer, vraag wat de cliënt merkt en kies samen of je stopt of vereenvoudigt.

Werkbare houding

Nieuwsgierigheid en keuzevrijheid. Vraag naar de ervaring; verwacht geen voorgeschreven reactie.



DE ZES ACT-PROCESSEN

Reflectie en oefenkeuze

Kies één ingang en onderzoek de ervaring.

Voor de oefening

- Welke concrete situatie onderzoeken we?
- Wat wil de cliënt kunnen doen?
- Is deze proef nu passend en vrijwillig?

Tijdens de oefening

- Kan de cliënt gedachten en gebeurtenissen onderscheiden?
- Blijft er ruimte om te kiezen?
- Vraag dit na, zonder stilte als effect te interpreteren.

Na de oefening

- Wat was bruikbaar, hetzelfde of onprettig?
- Welke kleine stap past bij de gekozen richting?

Verwijzingen naar het hoofdproduct

- 001 — Ik merk dat ik de gedachte heb
- 003 — De gedachte op een kaartje
- 005 — Een terugkerend verhaal benoemen
- 014 — Van discussie naar opmerken
- 022 — Een regel op bruikbaarheid onderzoeken
- 030 — Een persoonlijke defusiezin maken

Bijstellen

Geen merkbare winst? Onderzoek context, dosering en doel opnieuw.
Kies samen een andere ingang.



DE ZES ACT-PROCESSEN

Acceptatie

Ruimte maken voor wat je vanbinnen ervaart.

WAT IS HET?

Acceptatie is vrijwillig ruimte maken voor gevoelens, gedachten en lichamelijke ervaringen, wanneer dat helpt om in een gekozen richting te handelen.

WANNEER ONDERZOEKEN?

Als pogingen om ervaringen weg te krijgen kort helpen, maar later de keuzeruimte verkleinen. Onderzoek eerst de functie en de context.

WAAROP RICHT JE JE?

Meer bereidheid en ruimte om te kiezen. Minder ongemak is geen voorwaarde en geen verplicht resultaat.

WAT KUN JE VRAGEN?

- Wat probeer je niet te voelen?
- Wat levert dat direct op?
- Wat zou je willen doen terwijl dit gevoel er is?

LET OP

- Acceptatie is geen berusting of goedkeuring van onrecht.
- Bescherming en grenzen stellen blijven mogelijk.
- Vraag toestemming en stem af op draagkracht.

Opmerken → Ruimte maken → Een richting kiezen



DE ZES ACT-PROCESSEN

De functie van acceptatie

Van innerlijke strijd naar meer handelingsruimte

Onderzoek de controlepoging

Wat doet de cliënt om een ervaring te verminderen of te voorkomen? Kijk naar de gevolgen in deze concrete situatie.

Vergelijk twee termijnen

Een reactie kan direct opluchten en later het leven beperken. Vraag naar beide, zonder het gedrag vooraf af te keuren.

Kies een vrijwillige proef

Neem één milde ervaring. Vraag: “Zou je kort willen onderzoeken of dit gevoel er mag zijn terwijl je een kleine stap zet?”

Verbind met wat telt

Bereidheid krijgt betekenis door een zelfgekozen richting. Vraag wat de cliënt wil kunnen doen, niet hoeveel ongemak die wil verdragen.

Voorbeeld

Spanning blijft aanwezig. Toch stuurt de cliënt één bericht om contact te herstellen.

Evaluatie

Vraag wat merkbaar en bruikbaar was. Stil blijven zitten of ontspannen lijken bewijst geen acceptatie.



DE ZES ACT-PROCESSEN

Acceptatie: procespatronen

Onderzoek de functie achter het patroon

Vermijden

Een afspraak afzeggen om spanning niet te voelen.

Vraag: “Wat geeft dit je nu, en wat betekent het later voor je?”

Voortdurend controleren

Steeds nagaan of het gevoel al weg is.

Vraag: “Wat gebeurt er met je aandacht als je blijft controleren?”

Eerst beter moeten voelen

Een belangrijke stap uitstellen tot de stemming verandert.

Vraag: “Wat zou een kleine stap zijn met deze stemming erbij?”

Gevoelens onderdrukken

Een emotie direct wegduwen.

Vraag: “Wat probeer je te beschermen, en wat kost deze reactie?”

Context blijft leidend

Rust nemen, afleiding zoeken of afstand houden kan functioneel zijn.

De vraag is of het patroon de gekozen richting ondersteunt.

Volgende stap

Kies samen één hanteerbare situatie en onderzoek de ruimte voor een andere reactie.



DE ZES ACT-PROCESSEN

Casus: spanning vóór contact

Fictieve casus • bereidheid onderzoeken

Situatie

Sam wil een vriend terugbellen. Bij de gedachte aan het gesprek voelt Sam spanning en stelt het bellen telkens uit.

Korte en langere termijn

Uitstel geeft even rust. Later voelt de afstand groter en wordt contact leggen moeilijker.

Gezamenlijk doel

Sam wil betrokken blijven en een eerlijk gesprek voeren, zonder eerst alle spanning te hoeven oplossen.

Uitnodiging

“Zullen we onderzoeken wat je nodig hebt om een kleine stap te zetten terwijl deze spanning aanwezig is?”

Oefenproef

Sam benoemt de ervaring, houdt de ogen open en kiest een kort bericht als eerste stap. De omvang van de proef wordt samen afgesproken.

Terugblik

“Wat merkte je? Was deze stap passend? Wat wil je voortzetten of aanpassen?”

Andere verklaring mogelijk

Als het contact onveilig is of grenzen vraagt, krijgt dat voorrang. Niet elk uitstel is vermijding.



DE ZES ACT-PROCESSEN

Acceptatie: valkuilen

Behoud vrijwilligheid en afstemming

Bereidheid afdwingen

Valkuil: “Je moet het toelaten.”
Aanpassing: vraag wat de cliënt zelf wil onderzoeken en geef ruimte om te weigeren.

Berusting suggereren

Valkuil: onrecht of gevaar laten verdragen.
Aanpassing: onderscheid innerlijke ervaringen van situaties die om bescherming of actie vragen.

Ontspanning als eis

Valkuil: de proef is pas geslaagd als spanning daalt.
Aanpassing: onderzoek de ruimte om te kiezen en de bruikbaarheid voor het doel.

Te grote stap

Valkuil: meer belasting dan afgesproken.
Aanpassing: kies een milde ervaring, kortere duur of kleiner gedrag.

Te veel naar binnen

Valkuil: innerlijke aandacht voelt overweldigend.
Aanpassing: houd ogen open, richt aandacht naar buiten of stop.

Werkbare houding

Vraag na wat de cliënt ervaart. Pauzeren en opnieuw afstemmen zijn volwaardige keuzes.



DE ZES ACT-PROCESSEN

Acceptatie: reflectie en oefenkeuze

Verbind bereidheid aan een betekenisvolle stap

Voor de oefening

Welke controlepoging onderzoeken we?
Wat zijn de gevolgen?
Welke richting kiest de cliënt zelf?

Tijdens de oefening

Blijft deelname vrijwillig?
Is de belasting passend?
Vraag naar de ervaring zonder deze zelf in te vullen.

Na de oefening

Was er meer ruimte om te kiezen?
Wat was bruikbaar of onprettig?
Wat vraagt aanpassing?

Verwijzingen naar het hoofdproduct

031 — Ruimte maken voor een mild gevoel
033 — Bereidheid verkennen
034 — De controleagenda onderzoeken
035 — Korte opluchting en langetermijnkosten
048 — Bereidheid afstemmen op draagkracht
050 — Acceptatie verbinden aan een gekozen richting

Bijstellen

Als de proef niet past, verhelder het doel en de context opnieuw.
Kies samen een kleinere variant of een andere ingang.



DE ZES ACT-PROCESSEN

Contact met het huidige moment

Aandacht bewust richten en terugbrengen.

WAT IS HET?

Flexibel aandacht geven aan wat hier en nu gebeurt, vanbinnen en om je heen. Afgeleid raken hoort bij het oefenen.

WANNEER ONDERZOEKEN?

Als aandacht vastloopt in analyse, herinneringen of voorspellingen en contact met de actuele situatie afneemt.

WAAROP RICHT JE JE?

Bewust kunnen richten, verplaatsen en terugbrengen van aandacht. Een leeg hoofd of blijvende rust is geen eis.

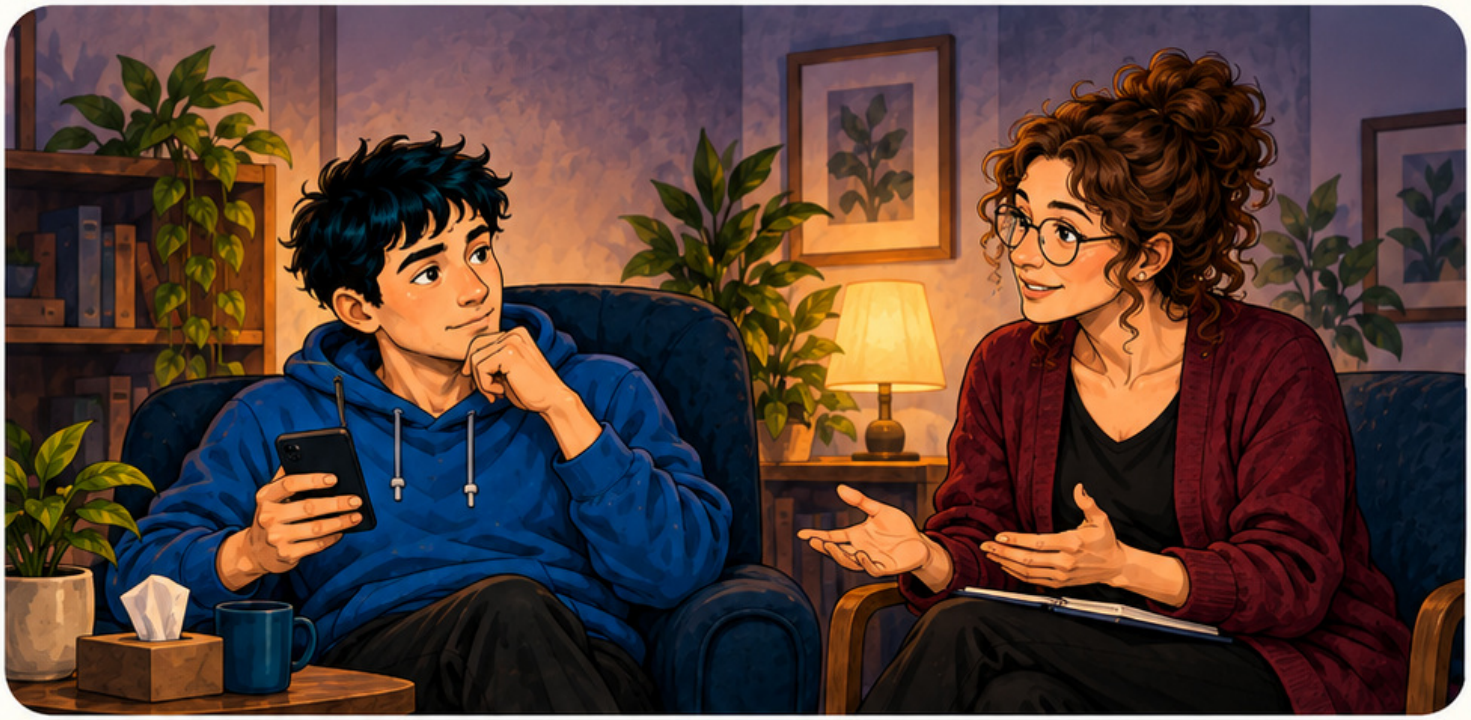
WAT KUN JE VRAGEN?

- Wat merk je nu op?
- Waar gaat je aandacht heen?
- Waar wil je haar voor dit moment op richten?

LET OP

- Kies samen aandacht naar binnen of naar buiten.
- Ogen sluiten is niet verplicht.
- Bij meer belasting: pauzeer en stem opnieuw af.

Opmerken → Richten → Terugbrengen



DE ZES ACT-PROCESSEN

De functie van aandacht

Contact maken met wat nu relevant is

Onderzoek het aandachtspatroon

Waar gaat de aandacht heen? Wanneer is analyseren behulpzaam en wanneer raakt de cliënt erin vast?

Kies bewust een focus

Nodig uit om één geluid, voorwerp of handeling op te merken. Stem de focus af op wat de cliënt nu nodig heeft.

Afleiding als informatie

Als de aandacht weggaat: merk dat op en keer vrijwillig terug. Het doel is flexibiliteit, geen perfecte concentratie.

Verbind met handelen

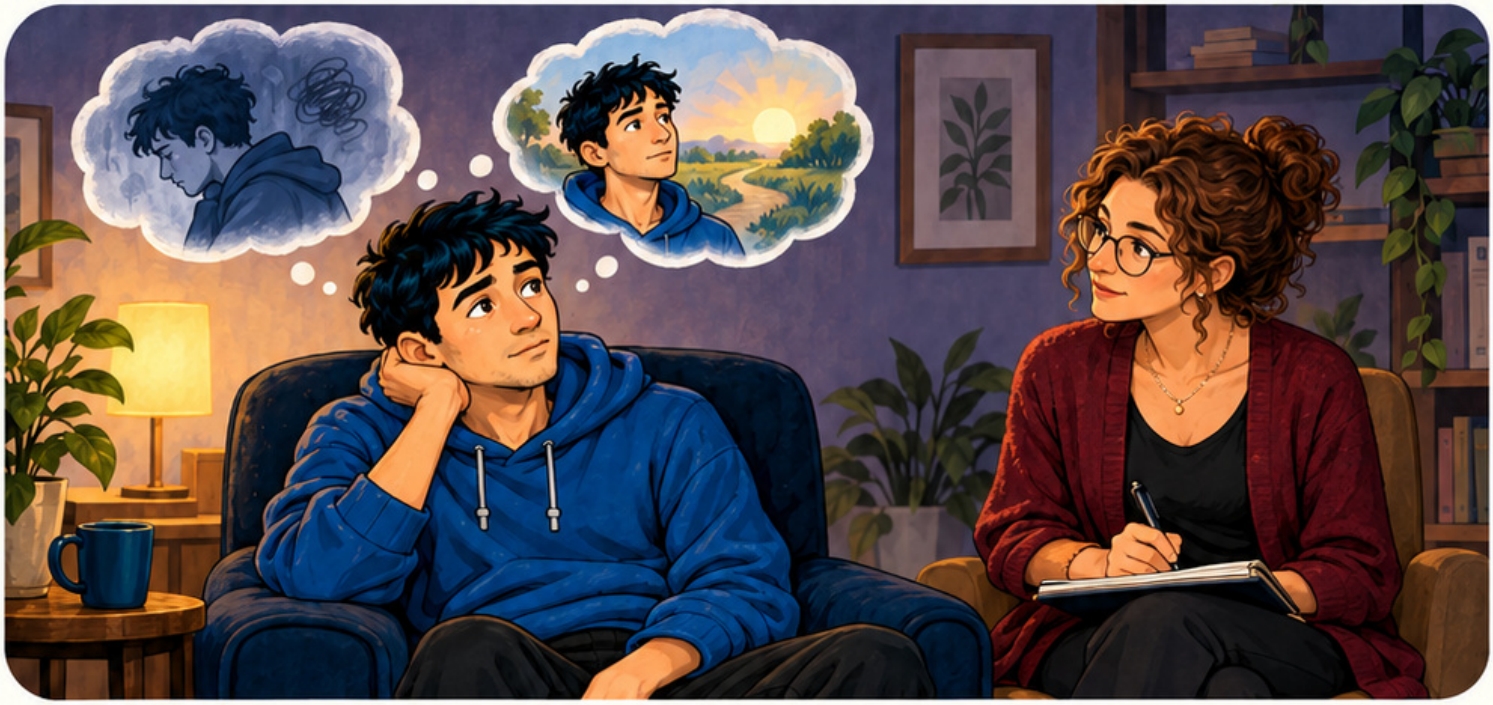
Vraag: “Wat merk je nu dat je helpt om te kiezen wat je doet?” Koppel de proef aan de actuele situatie.

Voorbeeld

Tijdens een gesprek merkt de cliënt piekeren op en richt de aandacht opnieuw op de woorden van de ander.

Evaluatie

Vraag naar bewust richten en terugkeren. Minder gedachten of een rustig gevoel zijn geen vereiste.



DE ZES ACT-PROCESSEN

Aandacht: procespatronen

Signalen om samen te onderzoeken

Verstrikt in verklaren

De cliënt analyseert steeds waarom iets gebeurde.
Vraag: “Wat merk je hier op terwijl je hierover vertelt?”

Vooruitlopen

Aandacht gaat naar mogelijke problemen.
Vraag: “Wat gebeurt er nu, en wat voorspelt je verstand?”

Op de automatische piloot

Een handeling gebeurt zonder bewuste aandacht.
Vraag: “Wat valt je op als je één onderdeel langzamer doet?”

Naar binnen vastlopen

Steeds gevoelens of lichaamssignalen controleren.
Vraag: “Zou aandacht voor de omgeving nu behulpzamer zijn?”

Context blijft leidend

Verlies van aandacht kan ook samenhangen met vermoeidheid, omstandigheden of belasting.
Onderzoek wat nodig is.

Volgende stap

Kies een korte, vrijwillige aandachtstaak en vraag na wat deze oplevert.



DE ZES ACT-PROCESSEN

Casus: vastlopen in analyse

Fictieve casus • aandacht terugbrengen

Situatie

Jules blijft tijdens een gesprek nadenken over een eerdere fout. Daardoor mist Jules wat de ander zegt.

Functionele vraag

“Helpt het analyseren je op dit moment, of maakt het contact moeilijker?” Onderzoek ook vermoeidheid en de betekenis van de situatie.

Gezamenlijk doel

Jules wil betrokken luisteren en één vraag stellen over wat de ander vertelt.

Uitnodiging

“Wil je kort onderzoeken hoe je aandacht kunt richten op wat er nu gebeurt?”

Oefenproef

Jules benoemt drie zichtbare dingen in de kamer. Daarna richt Jules de aandacht op één zin van de gesprekspartner en stelt een vraag.

Terugblik

“Kon je merken waar je aandacht was en haar terugbrengen? Wat hielp, en wat was lastig?”

Bijstellen

Als de taak te veel vraagt, kies één voorwerp of onderbreek de proef. Perfecte concentratie is geen doel.



HET HUIDIGE MOMENT

Valkuilen en aanpassingen

Aandacht afstemmen op wat nu past.

Een leeg hoofd eisen

Gedachten mogen aanwezig blijven. Onderzoek of de cliënt aandacht kan verplaatsen; stilte in het hoofd is geen voorwaarde.

Rust als enige maatstaf

Een oefening kan bruikbaar zijn zonder ontspanning. Vraag of de cliënt beter kan volgen, kiezen of deelnemen.

Te lang naar binnen richten

Vraag wat prettig en haalbaar is. Kies bij ongemak een zichtbaar voorwerp, open ogen of een pauze.

Terugkeren als prestatie

Afdwalen is informatie. Benoem het vriendelijk en nodig uit tot één vrijwillige terugkeer.

Te veel instructies

Geef één aanwijzing tegelijk. Laat de cliënt in eigen woorden zeggen wat wordt onderzocht.

De context vergeten

Onderzoek ook vermoeidheid, drukte en onduidelijkheid. Soms helpen rust, uitleg of praktische aanpassingen eerst.



HET HUIDIGE MOMENT

Reflectie en oefenkeuze

Van aandacht naar betrokken handelen.

VOOR DE OEFENPROEF

Waar is de aandacht nu?
Wat wil de cliënt in dit moment kunnen doen? Is een korte proef passend en vrijwillig?

TIJDENS EN NA

Kan de cliënt merken waar de aandacht is en haar verplaatsen? Vraag wat behulpzaam was en wat te veel vroeg.

EEN EXTERNE INGANG

051 — Drie dingen in de kamer opmerken.
054 — Een alledaags voorwerp onderzoeken.
063 — Een neutraal extern anker kiezen.

EEN KORTE OVERGANG

058 — Een korte aandachtspauze.
064 — Een overgangsmoment bewust beleven.

Kies duur en tempo samen.

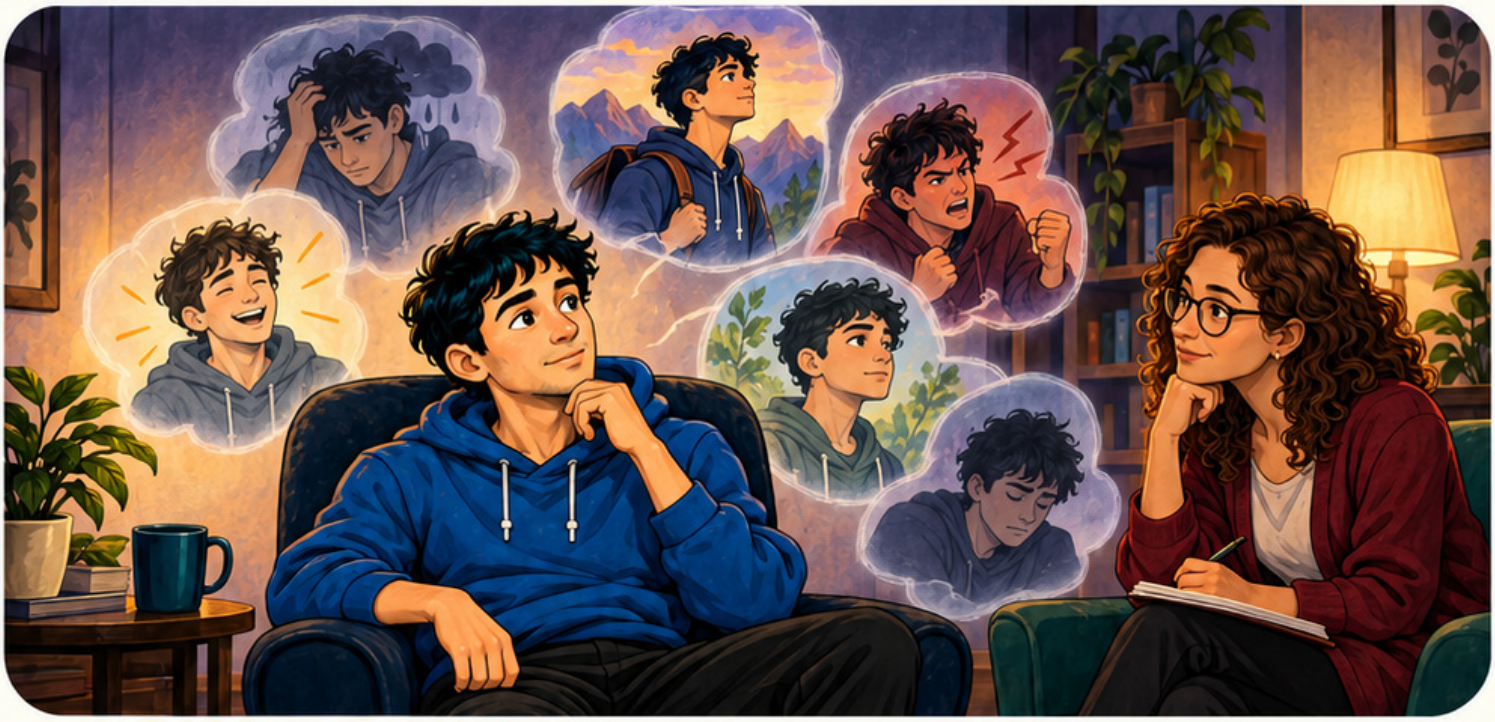
TERUGKEREN EN VERBINDEN

062 — Terugkeren na afdwalen.
060 — Een gesprek met volle aandacht.

Verbind de proef met één actuele handeling.

GEZAMENLIJK BESLUITEN

Voortzetten, verkleinen of stoppen? Kies op basis van de ervaring en het doel. Een oefen-ID is een ingang, geen automatisch voorschrift.



DE ZES ACT-PROCESSEN

Zelf-als-context

Een ervaring hebben zonder ermee samen te vallen.

WAT IS HET?

Opmerken dat gedachten, gevoelens en rollen ervaringen zijn die je kunt waarnemen.
Een zelfbeschrijving omvat niet de hele persoon.

WANNEER ONDERZOEKEN?

Als een strak verhaal zoals "zo ben ik nu eenmaal" de mogelijkheden vernauwt.
Onderzoek eerst de functie in deze situatie.

PROCESDOEL

Meer ruimte om vanuit verschillende perspectieven te kijken en een passende handeling te kiezen.

WAT KUN JE WAARNEMEN?

De cliënt kan een label als beschrijving benoemen en voorbeelden van andere ervaringen of rollen noemen.

WAT LEID JE NIET AF?

Een rustige reactie bewijst geen vast "observerend zelf". Het gaat om flexibel perspectief, niet om een verborgen identiteit.

VOORBEELDVRAGEN

- "Wat merk je op wanneer dit verhaal verschijnt?"
- "Wat is er nog meer aan jou en aan dit moment?"

Zelfverhaal opmerken → perspectief verruimen → gekozen handeling



ZELF-ALS-CONTEXT

De functie van perspectief

Het zelfverhaal losser vasthouden.

Een label kan helpen

Zelfbeschrijvingen geven woorden aan ervaringen en kunnen herkenning bieden. Onderzoek wanneer zo'n beschrijving bruikbaar is.

Een label kan beperken

"Ik ben een mislukkeling" kan een fout tot een volledige identiteit maken. Vraag wat de cliënt vervolgens doet of nalaat.

De ervaring onderscheiden

Verschuif van "ik ben dit" naar "ik merk dit verhaal over mezelf op". Laat de cliënt bepalen of deze taal past.

Context toevoegen

Vraag wanneer het verhaal sterker is en wanneer de cliënt anders handelt. Vermijd discussie over wie de cliënt werkelijk is.

Keuzeruimte onderzoeken

Kan de cliënt de ervaring opmerken en toch één passende reactie kiezen? Koppel perspectief aan de eigen richting.

Afstemming

Blijf concreet bij verwarring of ongemak. Beschrijf één gebeurtenis, één gedachte en één handeling; geen abstracte uitleg afdwingen.



ZELF-ALS-CONTEXT

Herkenbare procespatronen

Voorlopige aanwijzingen, geen vaste conclusies.

Eén label verklaart alles

"Ik ben zwak."
Vraag welke ervaring wordt beschreven en welke mogelijkheden door dit oordeel verdwijnen.

Een rol wordt de hele persoon

"Als ik geen helper ben, ben ik niemand." Onderzoek andere rollen en de ruimte om grenzen te kiezen.

Een fout wordt identiteit

Een gemiste afspraak wordt "ik ben onbetrouwbaar".
Houd gebeurtenis, oordeel en volgende handeling uit elkaar.

Een oud verhaal blijft leidend

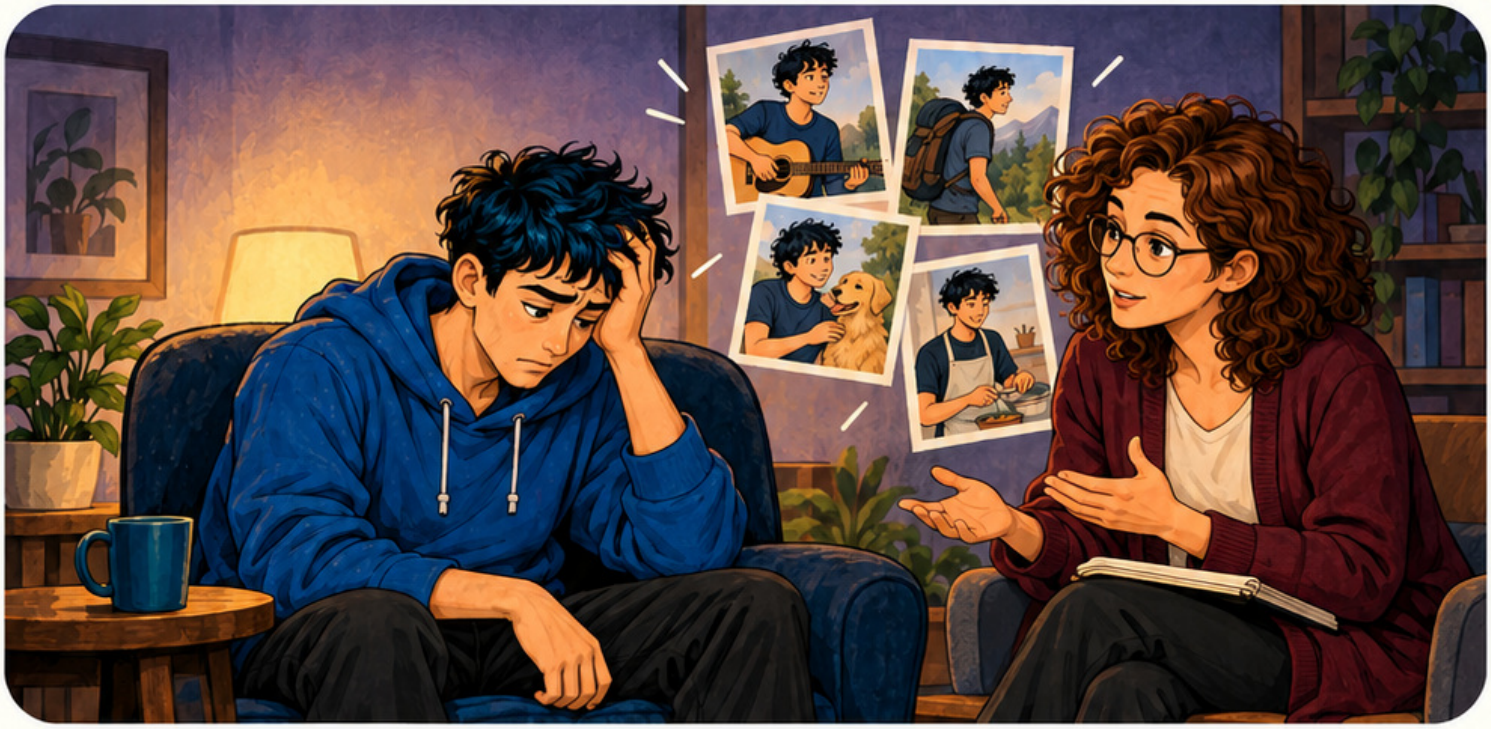
Vraag of een vroegere beschrijving nog past bij huidige contexten.
Zoek concrete uitzonderingen zonder het verhaal te ontkennen.

Perspectief wisselen is lastig

Begin met twee gewone situaties.
Wat veranderde in gedrag, gedachten of rollen?
Wat kon de cliënt opmerken?

Dezelfde woorden, andere functie

Een label kan steun of beperking geven. Vraag naar gevolgen in plaats van het woord automatisch te corrigeren.



ZELF-ALS-CONTEXT

Een fout is niet de hele persoon

Fictieve casus • perspectief en herstel

De situatie

Milan maakte een fout op het werk en zegt: “Ik ben een mislukking.” Milan stelt een herstelgesprek uit.

Functionele verkenning

Vraag wat er feitelijk gebeurde, welk verhaal verschijnt en wat Milan vervolgens doet. Erken de gevolgen van de fout.

Gezamenlijke proef

Met toestemming benoemt Milan: “Ik merk het verhaal dat ik een mislukking ben.” Onderzoek of dit ruimte geeft voor een ander perspectief.

Verruimen

Vraag welke andere ervaringen, rollen en handelingen ook bij Milan horen. Maak geen lijst om te bewijzen dat het oordeel onjuist is.

Naar handelen

Milan wil verantwoordelijkheid nemen. Kies één haalbare voorbereiding op het herstelgesprek, met het zelfverhaal aanwezig.

Evalueren

Was het makkelijker gebeurtenis en identiteit te onderscheiden?
Wat hielp bij het kiezen?
Pas taal of oefening aan als die niet past.



ZELF-ALS-CONTEXT

Valkuilen en aanpassingen

Perspectief concreet en vrijwillig houden.

EEN NIEUW IDEAAL ZELF

Maak van de “waarnemer” geen betere identiteit die de cliënt moet bereiken. Onderzoek alleen wat de cliënt kan opmerken.

TE ABSTRACT UITLEGGEN

Gebruik één herkenbare gebeurtenis. Vraag naar wat gebeurde, wat werd gedacht en wat werd gedaan.

LABELS VERBIEDEN

Een diagnose of rol kan erkenning bieden. Onderzoek de bruikbaarheid; neem betekenisvolle woorden niet weg.

ERVARINGEN KLEIN MAKEN

Verruimen is geen ontkenning van pijn of gevolgen. Erken wat moeilijk is voordat je een ander perspectief uitnodigt.

AFSTAND ALS ONTSNAPPING

Vraag of perspectief helpt om betrokken te handelen of vooral contact met de situatie vermijdt.

DOORGAAN BIJ VERWARRING

Pauzeer bij ongemak of onduidelijkheid. Kies eenvoudige taal, een externe aandachtstaak of eerst verdere afstemming.



ZELF-ALS-CONTEXT

Reflectie en oefenkeuze

Perspectief verbinden met het eigen leven.

De functie verkennen

Welk zelfverhaal verschijnt?
Wat maakt dat verhaal mogelijk en wat beperkt het?
Wat wil de cliënt anders kunnen doen?

Een label onderzoeken

066 — Ik ben meer dan dit label.
070 — Een verhaal over mezelf losser vasthouden.
Kies een herkenbare, beperkte situatie.

Rollen en tijd

068 — Rollen in verschillende situaties.
071 — Toen en nu perspectief nemen.
Houd voorbeelden concreet.

Een fout onderscheiden

077 — Een fout is geen volledige identiteit.
Verken verantwoordelijkheid zonder de persoon tot de fout te reduceren.

Een flexibel verhaal

080 — Een flexibel zelfverhaal formuleren.
Gebruik eigen woorden en laat ruimte voor verandering en verschillende contexten.

Samen evalueren

Kon de cliënt ervaring en persoon losser onderscheiden?
Hielp dat bij een passende keuze?
Voortzetten, aanpassen of heroverwegen.



DE ZES ACT-PROCESSEN

Waarden

Kiezen hoe je wilt handelen.

WAT ZIJN WAARDEN?

Gekozen kwaliteiten van handelen die richting geven. Je kunt ze telkens opnieuw uitdrukken, zoals betrokken of zorgvuldig zijn.

WANNEER ONDERZOEKEN?

Als een eigen richting ontbreekt of vooral verwachtingen van anderen leidend zijn. Vraag wat voor deze cliënt betekenis heeft.

PROCESDOEL

Een persoonlijke richting verhelderen en vertalen naar gedrag dat in de huidige context mogelijk is.

WAT KUN JE WAARNEMEN?

De cliënt benoemt een kwaliteit in eigen woorden en verbindt die met één concrete handeling.

WAT LEID JE NIET AF?

Een mooi woord bewijst geen eigen keuze. Een doel bereiken betekent ook niet dat een waarde “af” is.

VOORBEELDVRAGEN

“Wat maakt dit belangrijk?”

“Hoe wil je in deze situatie met jezelf en anderen omgaan?”

Betekenis verkennen → **kwaliteit kiezen** → **zichtbaar gedrag**



WAARDEN

De functie van richting

Van een gewenst resultaat naar een kwaliteit van handelen

Waarde en doel

Een doel kun je bereiken, zoals een gesprek voeren. Een waarde beschrijft hoe je wilt handelen, zoals eerlijk en betrokken.

Richting in het moment

Een waarde kan helpen kiezen wanneer meerdere reacties mogelijk zijn. Vraag welk gedrag nu die kwaliteit uitdrukt.

Een eigen keuze

Onderzoek of de woorden van de cliënt zelf zijn. “Ik hoor dit belangrijk te vinden” kan een verwachting van anderen zijn.

Geen prestatienorm

Waarden zijn geen eisen om altijd vriendelijk, sterk of productief te zijn. Laat ruimte voor grenzen, herstel en opnieuw kiezen.

Beperkte mogelijkheden

Vraag wat binnen de huidige omstandigheden haalbaar is. Een kleine handeling kan richting uitdrukken zonder het probleem op te lossen.

Samen toetsen

“Past deze stap bij hoe jij wilt handelen?” Bekijk ook kosten, steun en andere belangrijke richtingen.



WAARDEN

Herkenbare procespatronen

Richting onderzoeken in de functie van gedrag.

Alleen een resultaat noemen

“ Ik wil geen stress meer.”
Vraag wat de cliënt wil kunnen doen en welke kwaliteit daarin belangrijk is.

Verwachtingen spreken voor de cliënt

“ Ik moet altijd beschikbaar zijn.”
Onderzoek wat zelf gekozen is en wat een regel van anderen weerspiegelt.

Een waarde wordt een eis

“Een zorgzaam mens zegt nooit nee.”
Vraag hoe zorg, herstel en grenzen in deze situatie kunnen samengaan.

Vergelijking bepaalt de richting

De cliënt kiest wat succesvol lijkt bij anderen.
Vraag naar eigen betekenis en concrete ervaringen.

Twee richtingen botsen

Betrokkenheid en zelfstandigheid kunnen tegelijk belangrijk zijn.
Verken mogelijkheden en kosten zonder een vaste winnaar te eisen.

Geen woorden kunnen vinden

Begin bij een klein betekenisvol moment.
Stilte kan onduidelijkheid, belasting of zoektijd betekenen; vul de betekenis niet in.



WAARDEN

Zorg en grenzen samenbrengen

Fictieve casus • een persoonlijke richting kiezen

De situatie

Jules helpt familie vaak en zegt: “Ik hoor altijd ja te zeggen.” Jules wil betrokken blijven, maar heeft ook herstel nodig.

Functionele verkenning

Vraag wat de regel op korte termijn oplevert en wat ze kost. Onderzoek de feitelijke zorgvraag en beschikbare steun.

Betekenis verkennen

“Wat maakt dit contact belangrijk?” “Hoe wil je zorgen?” Laat Jules zelf de kwaliteit benoemen; leg geen ideale waarde op.

Richtingen naast elkaar

Verken betrokkenheid én zorgvuldig omgaan met eigen energie. Een grens hoeft betekenisvolle zorg niet uit te sluiten.

Naar zichtbaar gedrag

Jules kiest een begrensd aanbod op een passend moment. Spreek af wat haalbaar is en welke hulp eventueel nodig is.

Evalueren

Drukte de stap de gekozen kwaliteit uit? Was zij haalbaar? Onderzoek verwachtingen en gevolgen, ook als schuldgevoel aanwezig bleef.



WAARDEN

Valkuilen en aanpassingen

Eigen betekenis zonder nieuwe prestatiedruk.

Waarden voorschrijven

Vraag in plaats van te bepalen wat belangrijk hoort te zijn. Gebruik voorbeelden alleen met toestemming en laat ruimte voor eigen woorden.

Doel en waarde verwarren

“Een baan vinden” is een doel. Vraag welke kwaliteit de cliënt wil uitdrukken tijdens de zoektocht.

Een waarde als meetlat

Waarden vragen geen foutloos gedrag. Onderzoek wat nu mogelijk is en hoe opnieuw kiezen eruitziet.

Pijn als bewijs gebruiken

Een pijnlijk gevoel bewijst niet welke waarde iemand heeft. Vraag naar betekenis en erken andere mogelijke functies.

Alles tegelijk willen dienen

Kies één situatie en één beperkte handeling. Bespreek ook grenzen, afwegingen en steun.

Doorgaan bij weinig ruimte

Maak de verkenning korter of pauzeer. Een cliënt hoeft geen grote levensrichting te formuleren om een passende stap te kiezen.



WAARDEN

Reflectie en oefenkeuze

Van eigen woorden naar haalbaar gedrag.

DE FUNCTIE VERKENNEN

Wat maakt deze situatie belangrijk?
Welke kwaliteit kiest de cliënt zelf?
Welke verwachtingen of regels spelen mee?

BETEKENIS EN DOELEN

081 — Wat maakt dit belangrijk?
082 — Waarden en doelen onderscheiden. Begin bij één herkenbare situatie.

EIGEN TAAL EN VERWACHTINGEN

088 — Een waarde in eigen woorden benoemen.
089 — Geleende verwachtingen herkennen. Toets of de woorden bij de cliënt passen.

AFWEGING EN GRENZEN

087 — Zorg en grenzen samenbrengen.
091 — Kiezen tussen twee belangrijke richtingen. Neem de omstandigheden serieus.

NAAR EEN HANDELING

100 — Waarden vertalen naar zichtbaar gedrag.
Vraag wat iemand de cliënt concreet zou zien doen.

SAMEN EVALUEREN

Was de richting zelf gekozen?
Was de stap passend en haalbaar?
Pas woorden, grootte of timing aan; een ander resultaat maakt de richting niet ongeldig.



DE ZES ACT-PROCESSEN

Toegewijd handelen

Een gekozen richting omzetten in een haalbare stap

WAT IS HET?

Doelgericht en flexibel handelen in de richting van gekozen waarden. Plannen, proberen, leren en bijstellen horen daarbij.

WANNEER ONDERZOEKEN?

Als een belangrijke richting duidelijk is maar handelen uitblijft of een plan te groot wordt. Onderzoek eerst functie en context.

PROCESDOEL

Een vrijwillige, concrete en haalbare stap kiezen, uitvoeren en evalueren met ruimte voor ongemak en praktische grenzen.

WAT KUN JE WAARNEMEN?

De cliënt benoemt wat, wanneer en waar; probeert een stap of stelt het plan op basis van de ervaring bij.

WAT LEID JE NIET AF?

Veel doen bewijst geen flexibiliteit. Een gemiste stap is informatie, geen bewijs van gebrek aan motivatie.

VOORBEELDVRAGEN

- “Wat is de kleinste passende handeling?”
- “Wat heb je nodig?”
- “Wat leer je van deze poging?”

Richting kiezen → kleine stap proberen → leren en bijstellen



TOEGEWIJD HANDELEN

De functie van een kleine stap

Handelen als onderzoek, met ruimte om te leren.

RICHTING GEEFT BETEKENIS

Vraag waarom de handeling belangrijk is. Een taak kan dezelfde vorm hebben maar uit eigen keuze of uit druk worden gedaan.

CONCREET MAAKT ZICHTBAAR

Vertaal “meer contact” naar één herkenbare handeling, zoals een kort bericht sturen op een gekozen moment.

KLEIN MAAKT ONDERZOEK MOGELIJK

Een beperkte stap helpt de cliënt haalbaarheid en steun te onderzoeken. Klein betekent niet onbelangrijk.

ONGEMAK KAN AANWEZIG ZIJN

De cliënt hoeft niet eerst een betere stemming te bereiken. Onderzoek vrijwilligheid, draagkracht en wat praktisch nodig is.

GEVOLGEN GEVEN INFORMATIE

Vraag wat na de stap gebeurde en wat hielp of belemmerde. Beoordeel de poging niet alleen op het gewenste resultaat.

FLEXIBEL BIJSTELLEN

Verkleinen, anders plannen, steun vragen of pauzeren kan passend zijn. Toegewijd handelen is geen eis om hetzelfde plan te blijven volgen.



TOEGEWIJD HANDELEN

Herkenbare procespatronen

Onderzoeken wat beginnen en volhouden beïnvloedt.

WACHTEN OP MOTIVATIE

"Als ik me beter voel, begin ik." Vraag wat het wachten oplevert en welke vrijwillige stap nu mogelijk is.

EEN PLAN ZONDER EERSTE HANDELING

"Ik ga mijn leven veranderen." Vraag wat de cliënt concreet als eerste zou doen, waar en wanneer.

EEN TE GROTE OPDRACHT

Een volle lijst blokkeert het beginnen. Onderzoek prioriteit, belasting en een beperkte minimumstap.

UITSTEL GEEFT OPLUCHTING

Vraag wat het uitstellen kort oplevert en wat het later kost. Onderzoek ook ontbrekende middelen of informatie.

EEN GEMISTE STAP WORDT OPGEVEN

Verken wat er gebeurde zonder verwijt. Kies een herstart of aanpassing die bij de huidige context past.

DOORGAAN ONDANKS GRENZEN

Veel inzet kan ook door een strakke regel worden gestuurd. Vraag naar herstel, steun en de ruimte om bij te sturen.



TOEGEWIJD HANDELEN

Van uitstel naar een eerste handeling

Fictieve casus • klein beginnen en samen evalueren

De situatie

Sam wil een sollicitatie voorbereiden, maar stelt de taak uit tot er een rustige ochtend en voldoende vertrouwen zijn.

Functionele verkenning

Vraag wat het uitstel oplucht en wat het kost. Onderzoek ook tijd, informatie en energie; niet ieder uitstel is vermijding.

Gezamenlijke richting

Sam wil zorgvuldig onderzoeken of de functie past. Succes betekent hier een bruikbare eerste stap, niet meteen een baan krijgen.

De kleine proef

Met toestemming kiest Sam twee minuten om één vraag over de functie op te schrijven. Bepaal een passend moment en de benodigde informatie.

Observatie en reflectie

Was beginnen mogelijk? Wat hielp en wat vroeg te veel? Kon onzekerheid aanwezig zijn zonder de keuze volledig te bepalen?

Bijstellen

Kies een volgende kleine stap of organiseer eerst steun. Een gemiste poging wordt zonderzocht en aangepast, niet als mislukking bestempeld.



TOEGEWIJD HANDELEN

Valkuilen en aanpassingen

Vrijwillige inzet zonder druk om te presteren.

Meer gedrag als enig doel

Vraag of de handeling de gekozen richting dient. Meer doen is niet automatisch beter of passender.

Een te groot plan maken

Verklein tot één eerste handeling. Spreek een minimumstap en een alternatief af dat bij de draagkracht past.

Een afspraak afdwingen

Vraag wat de cliënt zelf wil onderzoeken. Twijfel en niet meedoen zijn informatie voor verdere afstemming.

Praktische obstakels negeren

Onderzoek middelen, tijd, vaardigheden en steun.
Een gedragsopdracht vervangt geen praktische oplossing.

Een gemiste stap bestraffen

Vraag naar context en gevolgen. Verken herstart of aanpassing zonder rapportcijfer of verwijt.

Ongemak als opdracht

Er hoeft geen ongemak opgezocht te worden om inzet te bewijzen. Kies wat betekenisvol, vrijwillig en haalbaar is.



TOEGEWIJD HANDELEN

Reflectie en oefenkeuze

Leren, aanpassen en opnieuw kiezen.

De functie verkennen

Welke richting dient de stap?
Wat belemmert haar?
Is de afspraak vrijwillig en haalbaar in de huidige context?

Klein en concreet

101 — Een stap van twee minuten.
102 — Een concreet als-dan-plan.
103 — Een taak verkleinen.

Uitstel en herstart

109 — Uitstel functioneel onderzoeken.
111 — Terugkeren na een gemiste stap.

Bekijk context, kosten en beschikbare steun.

Evalueren en verder kiezen

113 — Het proces evalueren zonder rapportcijfer.
120 — Een volgende stap samen kiezen.

Vraag wat de poging leerde.

De zes processen verbinden

Gebruik het proces dat nu helpt bij het afgesproken doel.

Defusie, acceptatie, aandacht, perspectief, waarden en handelen kunnen elkaar ondersteunen.

Bron- en redactienotitie

Model en terminologie: Association for Contextual Behavioral Science, contextualscience.org/act.
Voorbeelden en formuleringen zijn eigen Nederlandse uitwerkingen; stem toepassing af op cliënt en context.