30 ACT-metaforen met compleet begeleidingsscript

Van herkenbaar beeld naar een waardevolle stap

Voor klinisch psychologen





30 ACT-METAFOREN • INLEIDING

Een passende metafoor kiezen

Het beeld dient het onderzoek

Begin bij het doel

Wat wil de cliënt anders kunnen doen? Kies een beeld dat aansluit bij de situatie en het taalgebruik.

Kies een procesingang

Gedachten sturen het handelen: onderzoek defusie.
Strijd met gevoelens beperkt keuzes: onderzoek acceptatie.
Een richting ontbreekt: verken waarden.

Controleer de aansluiting

Vraag: “Spreekt dit beeld je aan?” De cliënt hoeft de metafoor niet mooi of overtuigend te vinden.

Maak het klein

Gebruik één herkenbaar voorbeeld. Laat ruimte voor de eigen betekenis van de cliënt.

Wegwijzer

Pagina 5–64: dertig metaforen, twee pagina’s per metafoor.
Pagina 65: procesindex.
Pagina 66–68: concrete varianten, herkeuze en bronnen.



30 ACT-METAFOREN • INLEIDING

Toestemming en passende taal

Een uitnodiging, geen overtuigingstechniek

VRAAG VOORAF

"Ik heb een beeld dat misschien helpt om dit te onderzoeken. Wil je het proberen, of praten we liever concreet verder?"

GEEF KEUZEVRIJHEID

De cliënt mag het beeld veranderen, afwijzen of stoppen. Instemming met de behandelaar is geen bewijs van bruikbaarheid.

RESPECTEER DE BETEKENIS

Vraag wat het beeld oproept. Culturele achtergrond, ervaringen en taalvaardigheid kunnen de aansluiting beïnvloeden.

NEEM ECHTE PROBLEMEN SERIEUS

Acceptatie van innerlijke ervaringen betekent niet dat onveilige situaties of onrecht moeten worden verdragen.

ALS DE BELASTING TOENEEMT

Pauzeer en vraag wat nodig is. Kies samen een concreet gesprek, een kortere proef of een andere ingang.

WERKVRAAG

"Helpt dit beeld je om te zien wat je doet en wat je zou willen kiezen?"



30 ACT-METAFOREN • INLEIDING

Opbouw van ieder script

Van beeld naar ervaring en toepassing

Pagina A: begeleiden

Procesdoel en passend moment. Korte introductie. Een stapsgewijs script met ruimte voor de reactie van de cliënt.

Pagina B: onderzoeken

Vragen over de ervaring. Verbinding met de eigen situatie. Observatiepunten, een concreet alternatief en een kleine vervolgstap.

Geen vaste reactie

Gebruik het script als houvast. Volg de taal en het tempo van de cliënt; vraag wat werkelijk merkbaar is.

Herkomst

Bekende ACT-beelden krijgen hier nieuw geformuleerde Nederlandse scripts. Deze teksten zijn geen letterlijke overname uit een behandelboek.

Bronnenregister

De herkomst en algemene modelbronnen worden achterin vermeld. Bekende beelden zijn geen bewijs dat deze specifieke uitwerking klinisch is gevalideerd.

Terugkoppeling

Kies samen: voortzetten, aanpassen of het beeld loslaten.



METAFOOR 01 • DEFUSIE EN TOEGEWIJD HANDELEN

Passagiers in de bus

Je kiest een richting; gedachten mogen meerijden

5–8 min | Samen onderzoeken

BEGELEIDINGSSCRIPT

1. Stel je voor dat jij een bus bestuurt. De bestemming staat voor een richting die jij belangrijk vindt. Welke richting zou dat zijn?
2. Sommige passagiers roepen dat het niet zal lukken. Dat kunnen gedachten of gevoelens zijn. Wat roepen jouw passagiers meestal?
3. Wat gebeurt er als je telkens stopt om met hen te discussiëren? En wat gebeurt er als je hen hoort en een kleine veilige stap in je gekozen richting zet?
4. Je hoeft niet te doen alsof ze stil zijn. Wil je onderzoeken wat er mogelijk is terwijl ze meepraten?

PROCESDOEL

Gedachten opmerken en handelen verbinden aan een zelfgekozen waarde.

EERST AFSTEMMEN

Vraag of dit beeld past.
Echte dreiging vraagt om beoordeling.
De cliënt mag stoppen.

Vervolg: nabespreking op pagina 6.



METAFOOR 01 • VERVOLG

Van beeld naar een kleine stap

NABESPREKING

1. Welke passagier herken je?
2. Wat doe je als die begint te praten?
3. Welke richting wil jij kiezen?
4. Wat zou een haalbare stap zijn?

WAT KUN JE OBSERVEREN?

Kan de cliënt eigen voorbeelden noemen? Helpt het beeld om gedachten en handelen te onderscheiden? Vraag naar de ervaring; stilte bewijst geen effect.

ALS HET BEELD NIET PAST

Laat de metafoor los. Vraag concreet: “Welke gedachte komt op, wat doe je dan en wat wil je proberen?”

EEN KLEINE TOEPASSING

Kies één hanteerbare situatie. Noteer de gedachte, de gekozen richting en één vrijwillige stap. Bespreek later wat het experiment opleverde.

WANNEER PAUZEREN?

Bij toenemende belasting of onduidelijkheid: stop en stem opnieuw af. Het beeld hoeft niet afgemaakt te worden.

HERKOMST

Nieuw geformuleerd script bij een bekende ACT-metafoor; zie het bronnenregister op pagina 68.



METAFOOR 02 • CONTROLE EN ACCEPTATIE

Touwtrekken met een monster

Onderzoeken wat de strijd je kost

5–8 min | Geen materiaal nodig

BEGELEIDINGSSCRIPT

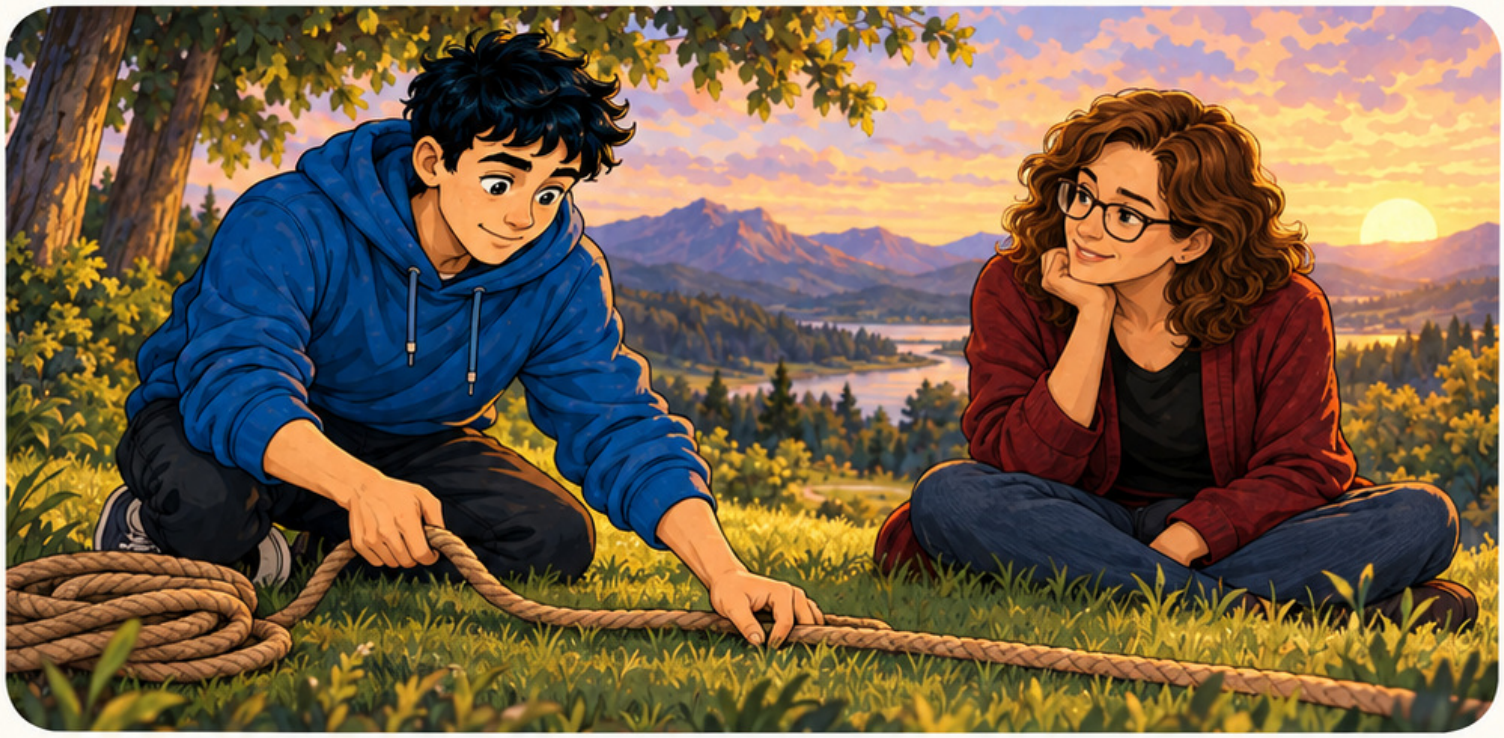
1. Stel je een touwtrekwedstrijd voor met een monster dat voor een moeilijk gevoel staat. Hoe ziet jouw strijd er in het dagelijks leven uit?
2. Wat doe je om te winnen? Wat levert harder trekken je op, en wat kost het je?
3. Stel dat je het touw even neerlegt. Het monster kan er nog zijn. Wat kun je met je vrije handen doen?
4. Welke kleine handeling zou passen bij iets dat jij belangrijk vindt, terwijl het gevoel aanwezig is?

PROCESDOEL

De kosten van voortdurende innerlijke strijd onderzoeken en vrijwillige bereidheid verkennen.

EERST AFSTEMMEN

Gebruik een mild voorbeeld.
Het beeld gaat over innerlijke strijd, niet over het opgeven van bescherming bij echt gevaar.



METAFOOR 02 • VERVOLG

Vrije handen, een gekozen richting

NABESPREKING

Wat is jouw touwtrekken? Wanneer helpt het, en wanneer beperkt het je? Wat zou je kunnen doen als je minder energie in deze strijd steekt?

OBSERVEER EN VRAAG NA

Kan de cliënt verschil zien tussen een gevoel hebben en ertegen vechten? Vraag wat het beeld oproept; trek geen conclusie uit ontspanning alleen.

CONCREET ALTERNATIEF

Beschrijf één situatie: welk gevoel komt op, wat doe je om het weg te krijgen en wat levert dat op? Onderzoek één andere reactie.

KLEINE TOEPASSING

Kies een milde ervaring en een vrijwillige stap, bijvoorbeeld een bericht sturen terwijl onzekerheid aanwezig is.

WANNEER STOPPEN?

Als het beeld dwingend, beschuldigend of te belastend voelt: laat het los en herstel de afstemming.

LET OP

Bereidheid is geen verplichting. Praktische problemen oplossen en grenzen stellen blijven mogelijk.

Herkomst: nieuw script bij een bekende ACT-metafoor; register op pagina 68.



METAFOOR 03 • STRIJD EN BEREIDHEID

Drijfzand

Wanneer meer strijd je bewegingsruimte verkleint

5–8 min • Alleen als verbeelding

BEGELEIDINGSSCRIPT

1. Stel je een denkbeeldige plek voor waar wild bewegen je verder vastzet. Welke strijd met gedachten of gevoelens herken je hierin?
2. Wat probeer je weg te krijgen? Wat gebeurt er als je steeds harder probeert?
3. Kun je je voorstellen dat je even stopt met vechten en onderzoekt wat er nu nodig is? De ervaring hoeft niet meteen te verdwijnen.
4. Welke kleine keuze wordt mogelijk wanneer je niet eerst alles hoeft op te lossen?

PROCESDOEL

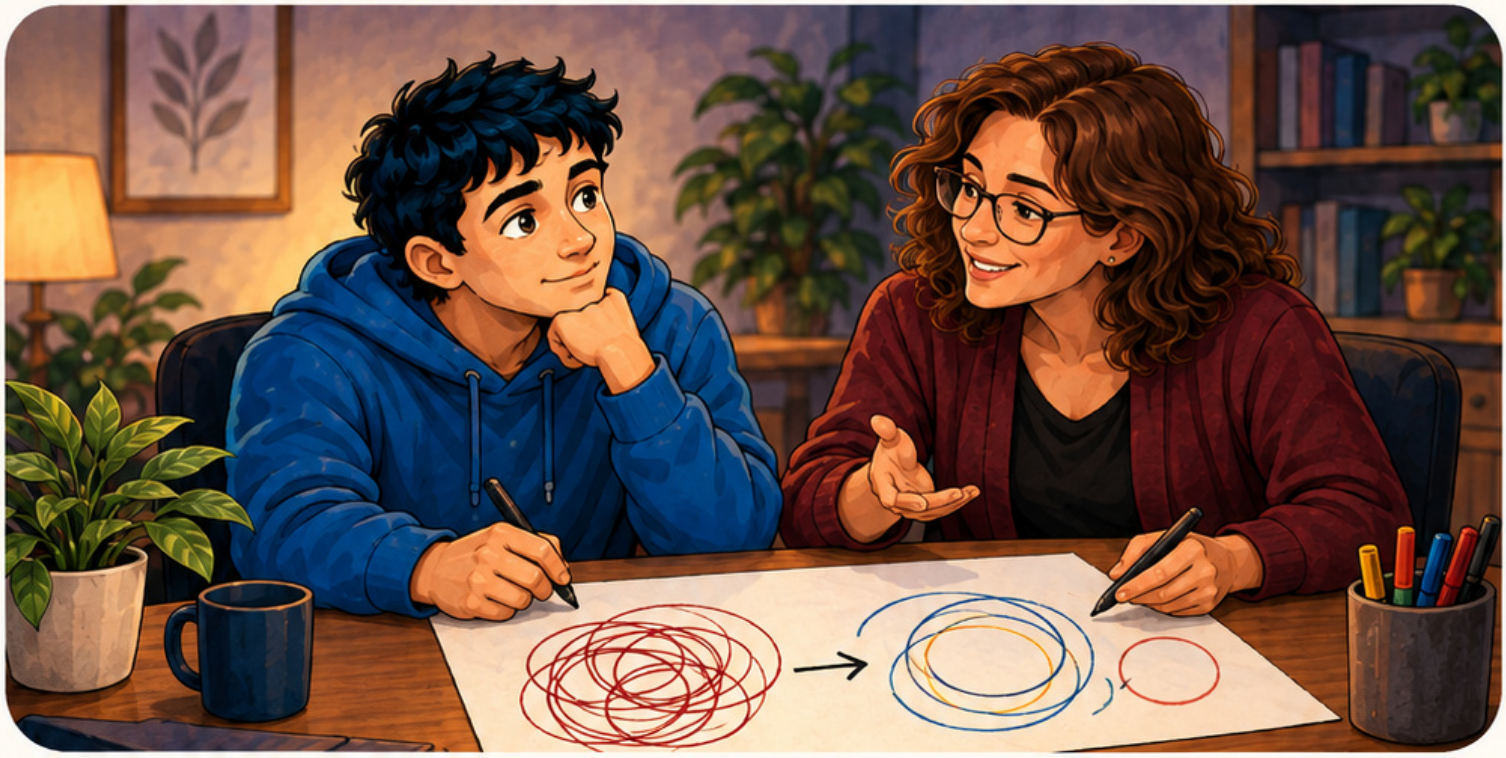
Onderzoeken of controlepogingen de handelingsruimte beperken.

BELANGRIJKE GRENS

Dit is beeldspraak, geen instructie voor echt drijfzand of gevaar. Gebruik geen fysieke nabootsing.

EERST AFSTEMMEN

Kies een mild voorbeeld. Bij spanning rond dit beeld: gebruik de concrete variant op pagina 10.



METAFOOR 03 • VERVOLG

Van strijd naar een werkbare reactie

NABESPREKING

1. Wat herken je in het beeld?
2. Welke pogingen helpen kort maar kosten later ruimte?
3. Wat zou je anders willen onderzoeken?

WAT KUN JE OBSERVEREN?

Kan de cliënt de eigen controlepogingen beschrijven? Vraag of het onderscheid tussen innerlijk ongemak en handelen duidelijker wordt.

CONCREET ALTERNATIEF

“Als dit gevoel verschijnt, wat doe je dan? Wat gebeurt er meteen, en later? Welke andere reactie zou je kort willen proberen?”

EEN KLEINE TOEPASSING

Kies één hanteerbaar moment. Merk de strijdreactie op en kies één handeling die past bij een zelfgekozen waarde.

STOP OF PAS AAN

Bij overweldiging, schaamte of verwarring: pauzeer. Onderzoek opnieuw doel, taal en draagkracht.

GEEN RESULTAAT AFDWINGEN

Minder ongemak is geen eis. Vraag of er meer ruimte ontstond om te kiezen; ook een onbruikbare proef geeft informatie.

Herkomst: nieuw script bij een bekende ACT-metafoor; register op pagina 68.



METAFOOR 04 • CONTROLEPATRONEN

De Chinese vingerval

Onderzoeken of harder trekken je verder vastzet

5–8 min | Een afbeelding is voldoende

BEGELEIDINGSSCRIPT

1. Stel je een gevlochten kokertje voor waarin twee vingers vast kunnen zitten. Hard naar buiten trekken kan het strakker maken. Welk controlepatroon herken je hierin?
2. Wat probeer je kwijt te raken? Wat levert harder proberen direct op, en wat gebeurt er later?
3. In het beeld kan een andere beweging ruimte geven. Welke andere reactie zou jij kort willen onderzoeken?
4. Welke kleine handeling past bij je gekozen richting, ook als de ervaring nog aanwezig is?

PROCESDOEL

Onderzoeken wanneer controlepogingen de keuzeruimte verkleinen.

EERST AFSTEMMEN

Gebruik beeldspraak; een fysieke demonstratie is niet nodig. Bij ongemak of geen aansluiting: kies de concrete variant.

Vervolg: nabespreking op pagina 12.



METAFOOR 04 • VERVOLG

Een andere reactie onderzoeken

NABESPREKING

Wat is jouw “harder trekken”? Wanneer helpt die reactie? Wanneer maakt zij je mogelijkheden kleiner?

OBSERVEER EN VRAAG NA

Kan de cliënt de controlepoging en de gevolgen concreet beschrijven? Instemming met het beeld is geen bewijs van verandering.

CONCREET ALTERNATIEF

“Wat doe je om deze ervaring weg te krijgen? Wat gebeurt er meteen en later? Welke andere reactie wil je proberen?”

KLEINE TOEPASSING

Kies één hanteerbare situatie. Verander één reactie, bijvoorbeeld eerst een steunvraag stellen in plaats van langer controleren.

STOP OF PAS AAN

Bij schaamte, lichamelijk ongemak of een dwingend gevoel: laat het beeld los. Herstel de gezamenlijke afstemming.

LET OP

Controle is niet altijd onbruikbaar. Onderzoek de functie in deze situatie; bescherming en praktische oplossingen blijven mogelijk.

Herkomst: nieuw Nederlands script bij een bekende ACT-metafoor; zie pagina 68.



METAFOOR 05 • ZELF-ALS-CONTEXT

Het schaakbord

Ervaringen opmerken zonder partij te hoeven kiezen

5–8 min | Een eenvoudig beeld

BEGELEIDINGSSCRIPT

1. Stel je een schaakbord voor met lichte en donkere stukken. Laat die stukken staan voor verschillende gedachten en gevoelens. Welke stukken herken je nu?
2. Merk je dat je soms een partij probeert te laten winnen? Wat gebeurt er wanneer je steeds met een ervaring in gevecht gaat?
3. Het bord biedt plaats aan beide partijen. Zou je kunnen onderzoeken hoe het is om de ervaringen op te merken, zonder zelf één stuk te hoeven zijn?
4. Wat merk je naast die ervaringen nog meer op? Welke handeling wil je nu kiezen?

PROCESDOEL

Een ruimer perspectief op gedachten, gevoelens en zelfverhalen verkennen.

EERST AFSTEMMEN

Dit is een beeld voor perspectief, geen verklaring van wie de cliënt werkelijk is. Gebruik concrete taal als het abstract voelt.



METAFOOR 05 • VERVOLG

Ruimte voor verschillende ervaringen

NABESPREKING

1. Welke ervaringen kregen een plaats?
2. Hoe was het om ze op te merken zonder een partij te kiezen?
3. Wat was lastig of bruikbaar?

OBSERVEER EN VRAAG NA

Kan de cliënt onderscheid maken tussen een zelfverhaal en het opmerken daarvan? Vraag naar de ervaring; verwacht geen bijzonder bewustzijn.

CONCREET ALTERNATIEF

“Je merkt de gedachte ‘Ik ben niet goed genoeg’ op. Wat merk je daarnaast over jezelf en deze situatie?”

KLEINE TOEPASSING

Benoem één zelfverhaal en één andere aanwezige ervaring. Kies vervolgens één handeling die aansluit bij een eigen waarde.

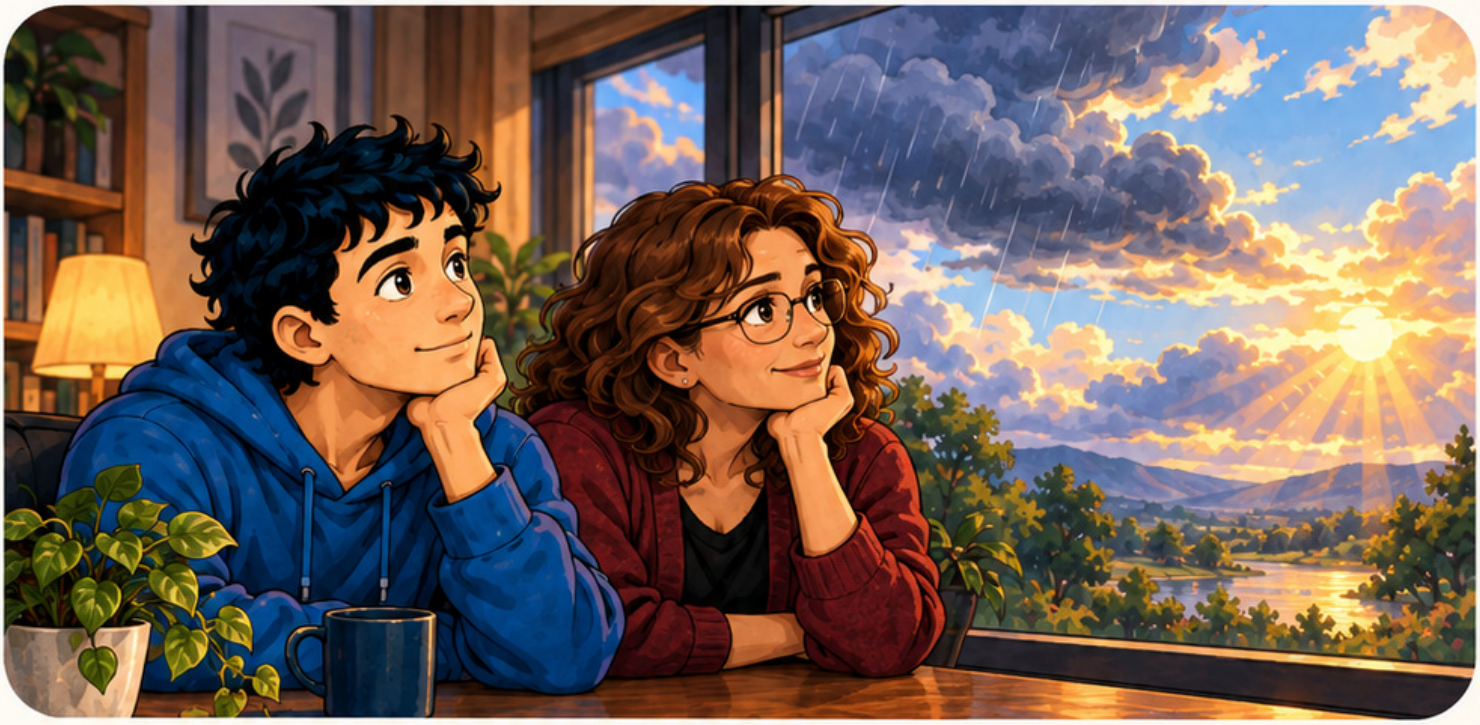
WANNEER PAUZEREN?

Als het beeld verwarrend voelt of afstand tot de situatie vergroot: stop en keer terug naar concrete gebeurtenissen.

LET OP

Zelf-als-context is geen opdracht om gevoelens los te laten of buiten het lichaam te treden. Blijf bij wat de cliënt nu opmerkt.

Herkomst: nieuw Nederlands script bij een bekende ACT-metafoor; *zie pagina 68.*



METAFOOR 06 • PERSPECTIEF EN ERVARING

Lucht en weer

Ervaringen veranderen; je kunt ze opmerken

5–8 min | Met open ogen mogelijk

BEGELEIDINGSSCRIPT

1. Kijk in gedachten naar een lucht waarin het weer verandert. Welke gedachten of gevoelens zouden op dit moment als “weer” kunnen verschijnen?
2. Er kan zon, regen of wind zijn. Wat gebeurt er wanneer je probeert ieder weertype direct weg te krijgen?
3. Zou je kort willen onderzoeken of je dit “weer” kunt opmerken, zonder jezelf helemaal ermee gelijk te stellen?
4. Welke kleine keuze wil je maken terwijl deze ervaring aanwezig is?

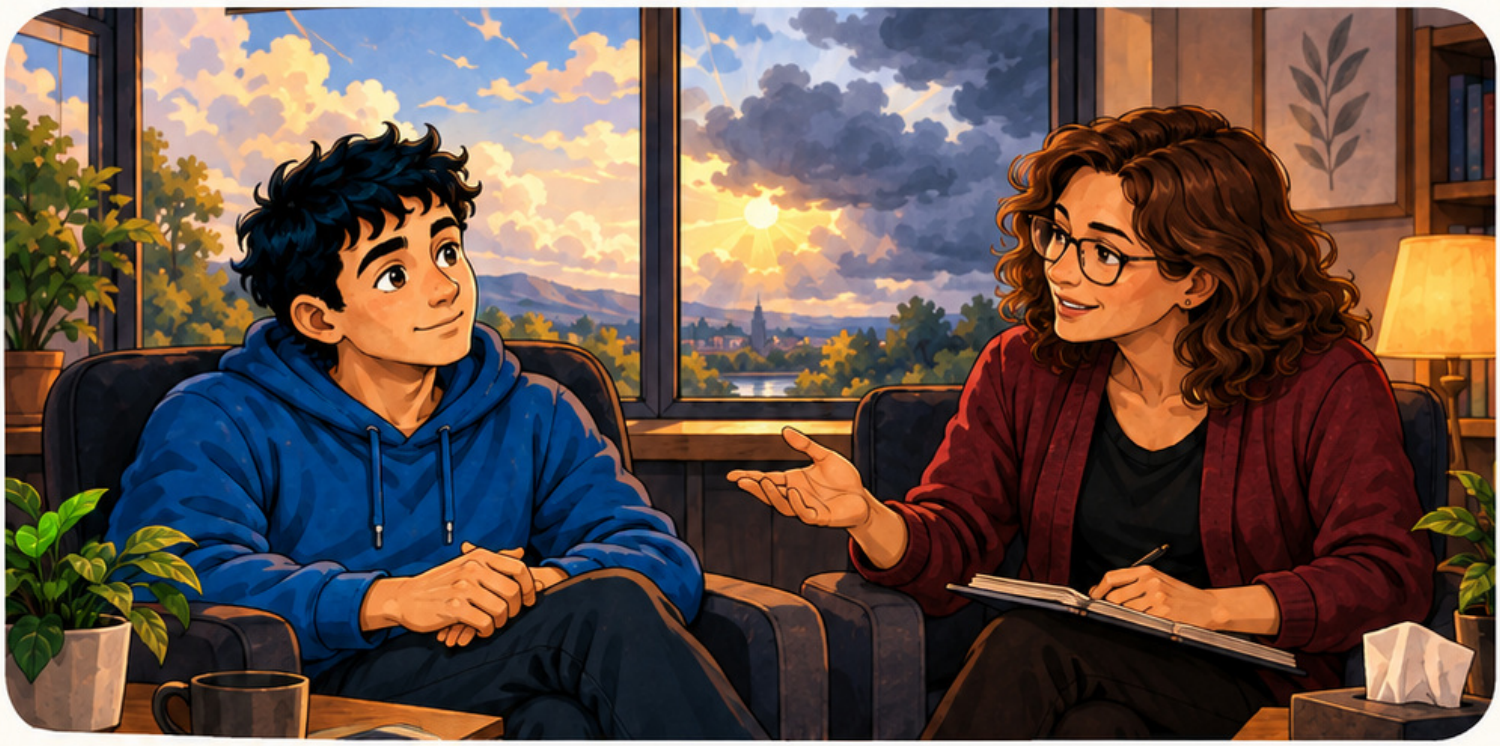
PROCESDOEL

Perspectief op innerlijke ervaringen verkennen en een gekozen handeling mogelijk maken.

EERST AFSTEMMEN

Vraag of het beeld aansluit. Het voorspelt niet hoe snel gevoelens veranderen en belooft geen blijvende rust.

Vervolg: nabespreking op pagina 16.



METAFOOR 06 • VERVOLG

Een keuze met het weer erbij

NABESPREKING

Welk weer herken je?
Wat doe je meestal als het verschijnt?
Helpt het beeld om ervaring en handelen te onderscheiden?'

OBSERVEER EN VRAAG NA

Kan de cliënt een ervaring beschrijven zonder het als de hele identiteit te zien?
Vraag wat bruikbaar was; een rustig uiterlijk zegt weinig.

CONCREET ALTERNATIEF

"Je merkt verdriet op. Wat is er naast dit verdriet ook aamvezig? Welke handeling past bij wat jij belangrijk vindt?"

KLEINE TOEPASSING

Gebruik één herkenbaar moment. Benoem de ervaring en kies één haalbare handeling, zoals steun vragen of een grens aangeven.

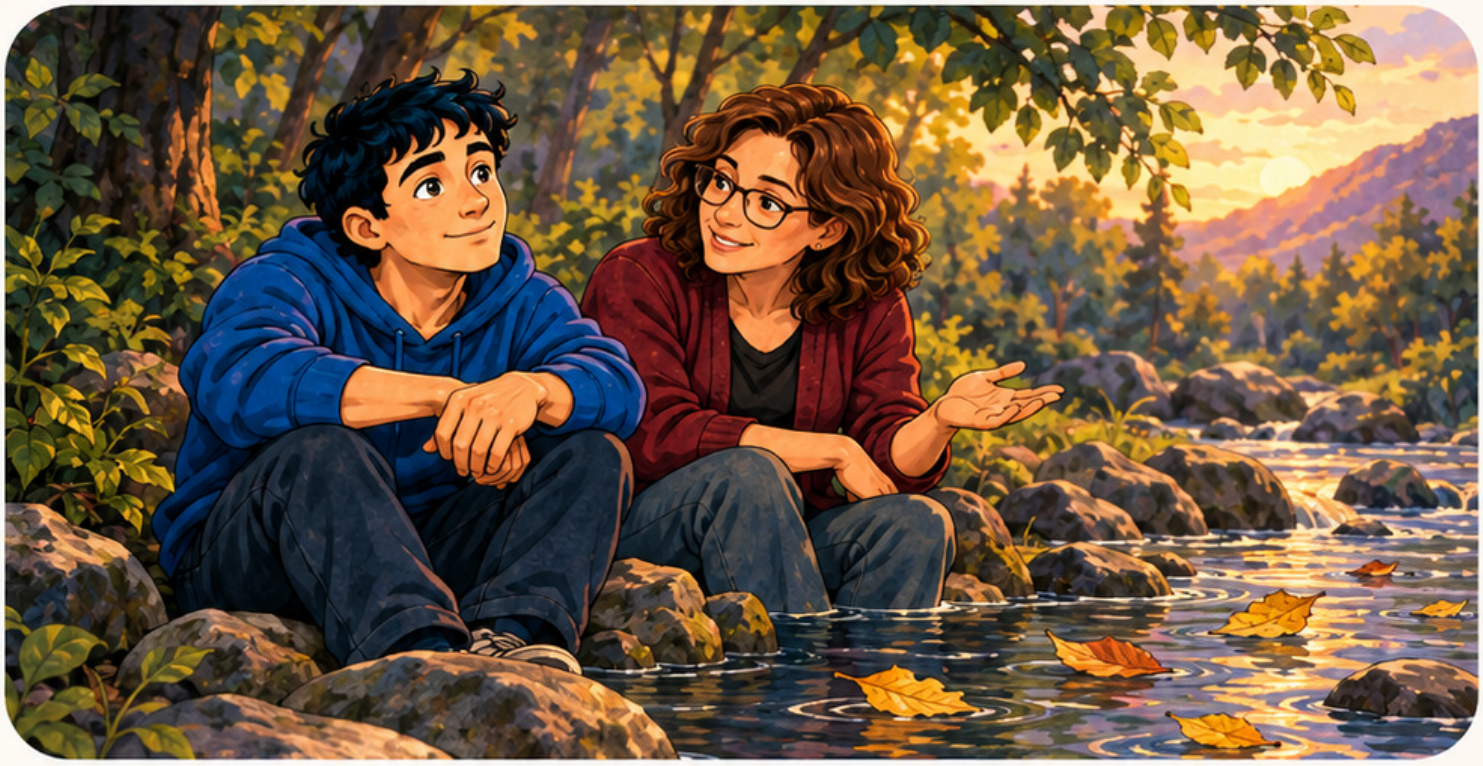
STOP OF PAS AAN

Bij verwarring, afstandelijkheid of toenemende belasting: laat de beeldspraak los en richt je op de actuele situatie.

GEEN BELOFTE

Een gevoel kan lang aanhouden.
De metafoor vraagt geen afwachten tot het "weer" opklaart en vervangt geen noodzakelijke hulp.

Herkomst: *nieuw Nederlands script bij een bekende ACT-metafoor; zie pagina 68.*



METAFOOR 07 • GEDACHTEN OPMERKEN

Bladeren op een stroom

Een gedachte zien zonder haar vast te hoeven houden

3–5 min | Verbeelding is optioneel

BEGELEIDINGSSCRIPT

1. Stel je een rustige stroom met drijvende bladeren voor. Als dit beeld niet past, kunnen we gedachten gewoon in woorden benoemen.
2. Merk één gedachte op en stel je voor dat je haar op een blad legt. Je hoeft de inhoud niet te veranderen.
3. Als je meegaat in de gedachte of het beeld verdwijnt, merk dat op. Wil je rustig terugkeren naar het opmerken?
4. Laat het tempo van het beeld vrij. Welke gedachte is er nu, en wat wil je hierna doen?

PROCESDOEL

Gedachten als mentale gebeurtenissen opmerken, zonder verplicht op te lossen of weg te sturen.

EERST AFSTEMMEN

Vraag toestemming. Ogen sluiten is niet nodig. Gebruik geen echt water of fysieke uitvoering.



METAFOOR 07 • VERVOLG

Van opmerken naar dagelijks handelen

NABESPREKING

Hoe was het om een gedachte op te merken? Raakte je erin verstrikt? Wat gebeurde er toen je terugkeerde?

OBSERVEER EN VRAAG NA

Kan de cliënt gedachten benoemen als gedachten? Vraag naar de ervaring. Een lege stroom of minder gedachten is geen succescriterium.

CONCREET ALTERNATIEF

“Ik merk dat ik de gedachte heb dat...” Gebruik één korte zin; een visueel beeld is niet nodig.

KLEINE TOEPASSING

Merk in één hanteerbare situatie een gedachte op. Benoem haar en kies een kleine handeling in je eigen richting.

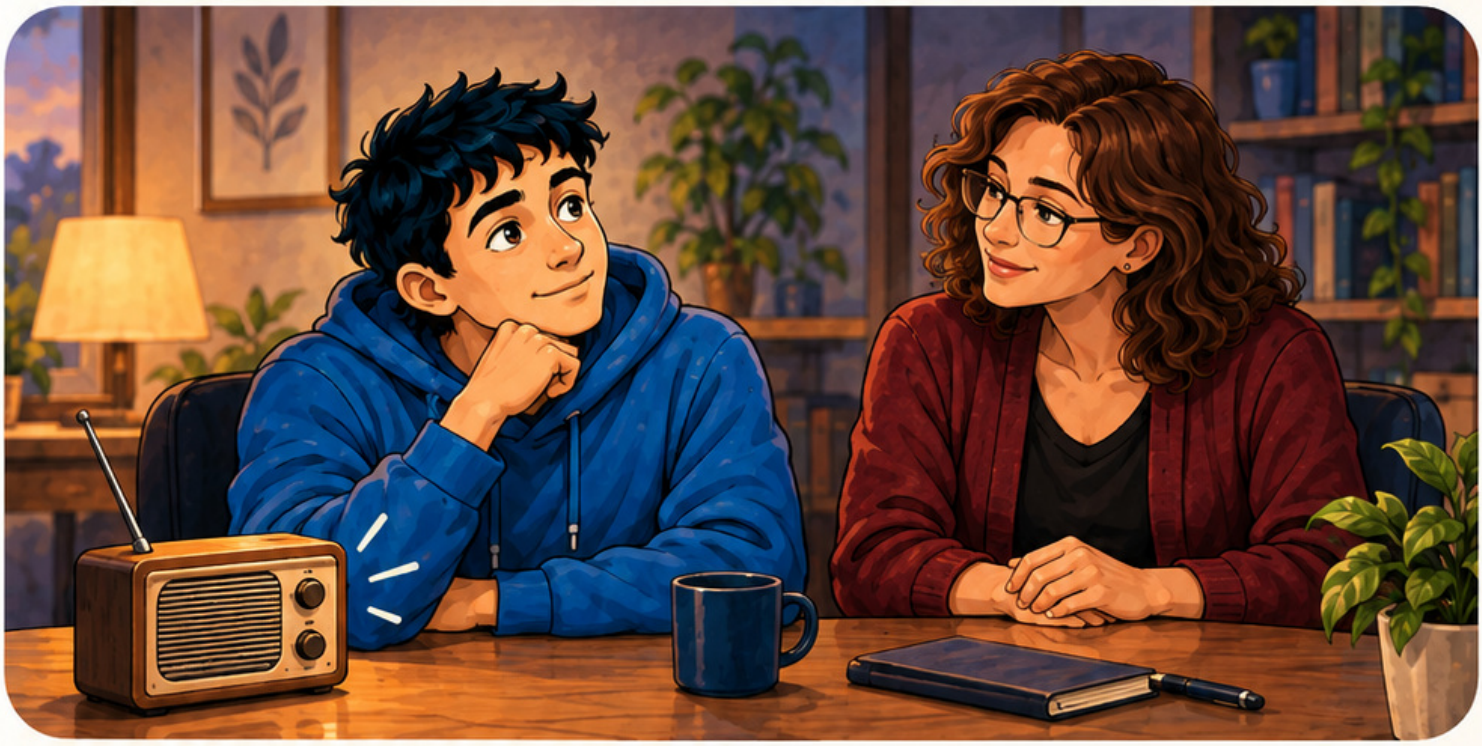
STOP OF PAS AAN

Als de verbeelding inspanning, frustratie of meer belasting geeft: pauzeer en keer terug naar een concreet gesprek.

LET OP

De bladeren zijn geen manier om gedachten te laten verdwijnen. Ook een gedachte die blijft hangen mag aanwezig zijn.

Herkomst: nieuw Nederlands script bij een bekende ACT-metafoor; zie pagina 68.



METAFOOR 08 • COGNITIEVE DEFUSIE

De radio van het verstand

Gedachten horen en toch een richting kiezen

5–8 min | Geen echte radio nodig

BEGELEIDINGSSCRIPT

1. Stel je voor dat je verstand soms als een radio commentaar geeft. Welke terugkerende boodschap herken je?
2. Wat gebeurt er als je alle aandacht aan die boodschap geeft of ermee probeert te discussiëren?
3. Zou je de gedachte kort kunnen benoemen als commentaar van je verstand? Je hoeft haar niet uit te zetten of te geloven.
4. Welke kleine handeling wil je kiezen terwijl dit commentaar aanwezig is?

PROCESDOEL

De invloed van terugkerende gedachten onderzoeken en ruimte voor gekozen gedrag verkennen.

EERST AFSTEMMEN

Deze metafoor gaat over gedachten. Gebruik haar niet om werkelijke gehoorervaringen te verklaren of te beoordelen.

Vervolg: nabespreking op pagina 20.



METAFOOR 08 • VERVOLG

Het commentaar hoeft niet de koers te bepalen

NABESPREKING

1. Welke boodschap herken je?
2. Wat doe je meestal wanneer zij opkomt?
3. Wat werd mogelijk toen je haar als gedachte benoemde?

OBSERVEER EN VRAAG NA

Kan de cliënt onderscheid maken tussen de gedachte en een gekozen reactie? Vraag naar de betekenis en bruikbaarheid.

CONCREET ALTERNATIEF

“Welke gedachte komt op? Wat doe je dan? Wat zou je willen kiezen als die gedachte mag blijven?”

KLEINE TOEPASSING

Gebruik één terugkerende gedachte in een hanteerbare situatie. Benoem haar rustig en voer één kleine waardevolle handeling uit.

STOP OF PAS AAN

Als het beeld vreemd, kleinerend of onduidelijk voelt: gebruik gewone taal en vraag opnieuw wat de cliënt nodig heeft.

LET OP

De gedachte kan relevante informatie bevatten. Onderzoek feiten en omstandigheden; defusie is geen opdracht om waarschuwingen te negeren.

Herkomst: nieuw Nederlands script bij een bekende ACT-metafoor; zie pagina 68.



METAFOOR 09 • ACCEPTATIE

De ongewenste gast

Bereidheid zonder goedkeuring

DOEL EN PASSEND MOMENT

Onderzoek de strijd met een innerlijke ervaring die een waardevolle activiteit belemmert. Gebruik dit beeld alleen als de cliënt het passend vindt.

DUUR EN MATERIAAL

3–5 minuten.
Geen materiaal nodig; een eenvoudige tekening kan helpen.

UITNODIGING

“Zullen we een beeld gebruiken om jouw reactie op dit gevoel te onderzoeken? Je mag het beeld aanpassen of stoppen.”

BEGELEIDINGSSCRIPT

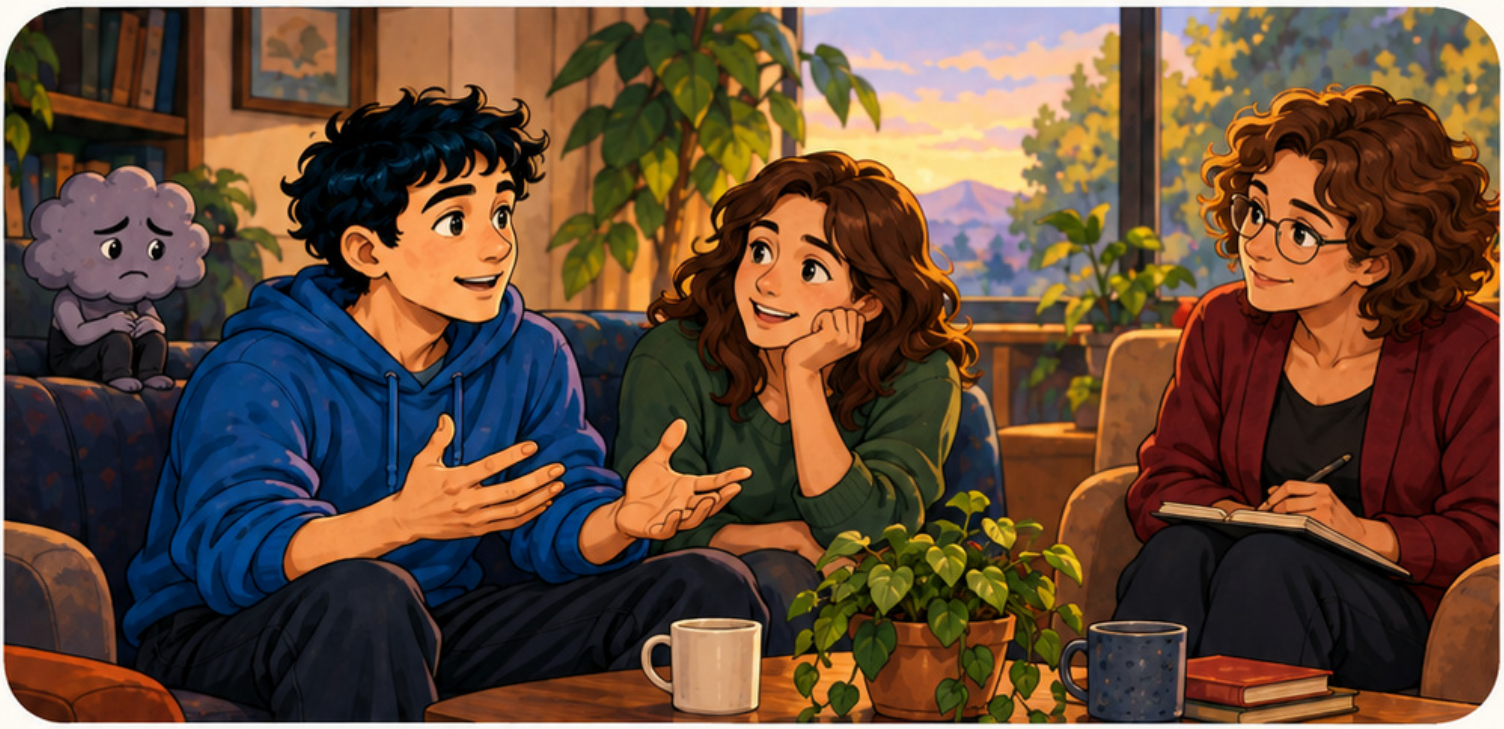
“Stel je een bijeenkomst voor die voor jou belangrijk is. Een ongewenste gast verschijnt: een gevoel dat je niet hebt uitgenodigd. Je probeert de gast weg te krijgen en mist ondertussen het contact. Zou je kunnen onderzoeken hoe je deelneemt terwijl die gast aanwezig is?”

VERDIEPEN

“Je hoeft de gast niet aardig te vinden. Welke reactie helpt je om aandacht te geven aan wat belangrijk is? Wat zou in jouw situatie een kleine, vrijwillige stap zijn?”

GRENZEN EN HERKOMST

Dit beeld gaat over innerlijke ervaringen, niet over het toelaten van grensoverschrijdend gedrag. Bekend ACT-beeld; script nieuw geformuleerd.



METAFOOR 09 • TOEPASSING

De gast: nabespreking

Het beeld toetsen aan de eigen situatie

De ervaring onderzoeken

"Waar ging jouw aandacht naartoe?" "Wat gebeurde er met de bijeenkomst terwijl je de gast probeerde te verwijderen?"

Naar de eigen context

"Welk gevoel probeer je weg te krijgen?" "Wat wil je kunnen doen als het gevoel nog even blijft?"

Wat kun je observeren?

Kan de cliënt gevoel, strijdreactie en gekozen handeling onderscheiden? Vul geen betekenis in op basis van een glimlach of stilte.

Wanneer stoppen?

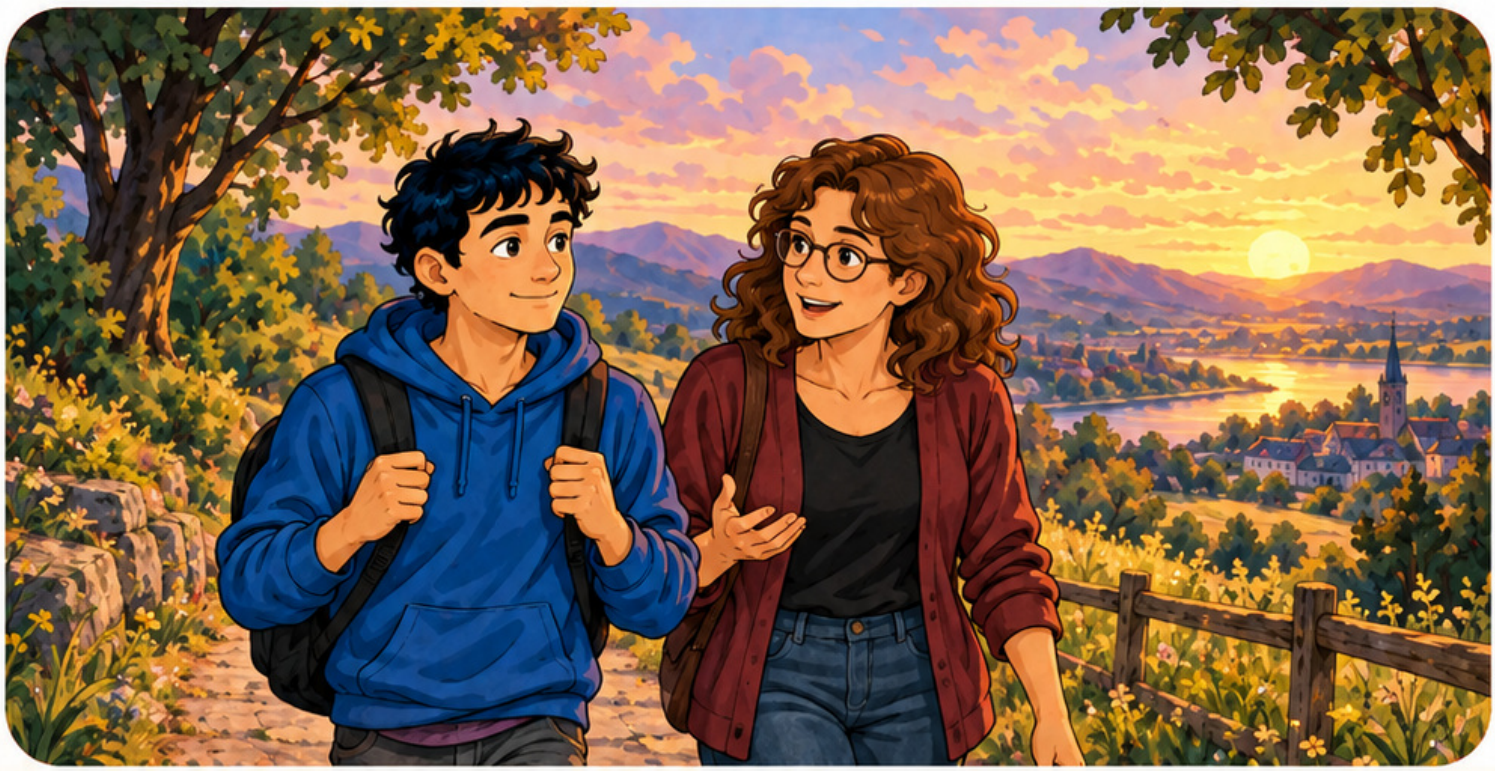
Stop bij ongemak, onduidelijkheid of een associatie met onveilig contact. Erken die reactie en kies samen andere taal.

Zonder beeldspraak

"Dit gevoel is er. Welke reactie is nu haalbaar en past bij jouw richting?" Benoem eerst de situatie en praktische grenzen.

Kleine vervolgstap

Kies één gewone activiteit die betekenis heeft. Onderzoek vrijwillig of het gevoel erbij kan zijn; minder ongemak is geen voorwaarde.



METAFOOR 10 • ACCEPTATIE EN HANDELEN

De rugzak

Ongemak meenemen zonder alle lasten te dragen

Doel en passend moment

Verken een haalbare stap wanneer de cliënt wacht tot ongemak verdwenen is. Onderzoek ook welke praktische last verminderd kan worden.

Duur en materiaal

3–5 minuten. Een tekening volstaat; gebruik geen verzwaarde rugzak.

Uitnodiging

“Wil je onderzoeken of een rugzak een bruikbaar beeld is? Jij bepaalt welke stap en welk tempo passen.”

Begeleidingsscript

“Stel je een korte route voor die voor jou betekenis heeft. In je rugzak zitten gedachten en gevoelens die onderweg opkomen. Misschien probeer je eerst de rugzak helemaal leeg te maken. Wat gebeurt er met de route als je daarop blijft wachten?”

Verdiepen

“Wat kun je praktisch lichter maken? En wat kan wellicht even mee bij een kleine stap? Je hoeft niet iedere last te dragen. Welke richting en afstand kies jij?”

Grenzen en herkomst

Geen opdracht om door uitputting of schadelijke omstandigheden heen te gaan. Veelgebruikt ervaringsbeeld; eigen Nederlandse uitwerking, geen aparte validatieclaim.



METAFOOR 10 • TOEPASSING

De rugzak: nabespreking

Draagkracht en richting samen onderzoeken

De ervaring onderzoeken

"Wat deed het wachten op een lege rugzak met je mogelijkheden?" "Welk onderdeel van dit beeld past niet?"

Naar de eigen context

Onderscheid veranderbare omstandigheden van gedachten en gevoelens. Vraag naar rust, steun, grenzen en beschikbare energie.

Wat kun je observeren?

Kan de cliënt een haalbare stap kiezen en aangeven welke steun nodig is? Veel doen bewijst geen bereidheid.

Wanneer stoppen?

Stop als het beeld druk geeft om lasten te verdragen. Erken de grens; kies eerst herstel of een praktische aanpassing.

Zonder beeldspraak

"Wat kun je nu veranderen? Welk ongemak is aanwezig? Welke kleine handeling wil en kun je vrijwillig doen?"

Kleine vervolgstap

Kies één beperkte taak, met een afgesproken pauze of alternatief. Evalueer haalbaarheid en betekenis, niet hoeveel last werd gedragen.



METAFOOR 11 • WAARDEN

Het kompas

Een richting kiezen zonder de hele route te kennen

Doel en passend moment

Verhelder een eigen kwaliteit van handelen wanneer een richting ontbreekt. Houd waarden en bereikbare doelen uit elkaar.

Duur en materiaal

3–5 minuten. Een kompas of eenvoudige tekening is optioneel.

Uitnodiging

“Zullen we een kompas als beeld gebruiken? Jij kiest wat richting geeft; er is geen goede waarde die je moet noemen.”

Begeleidingsscript

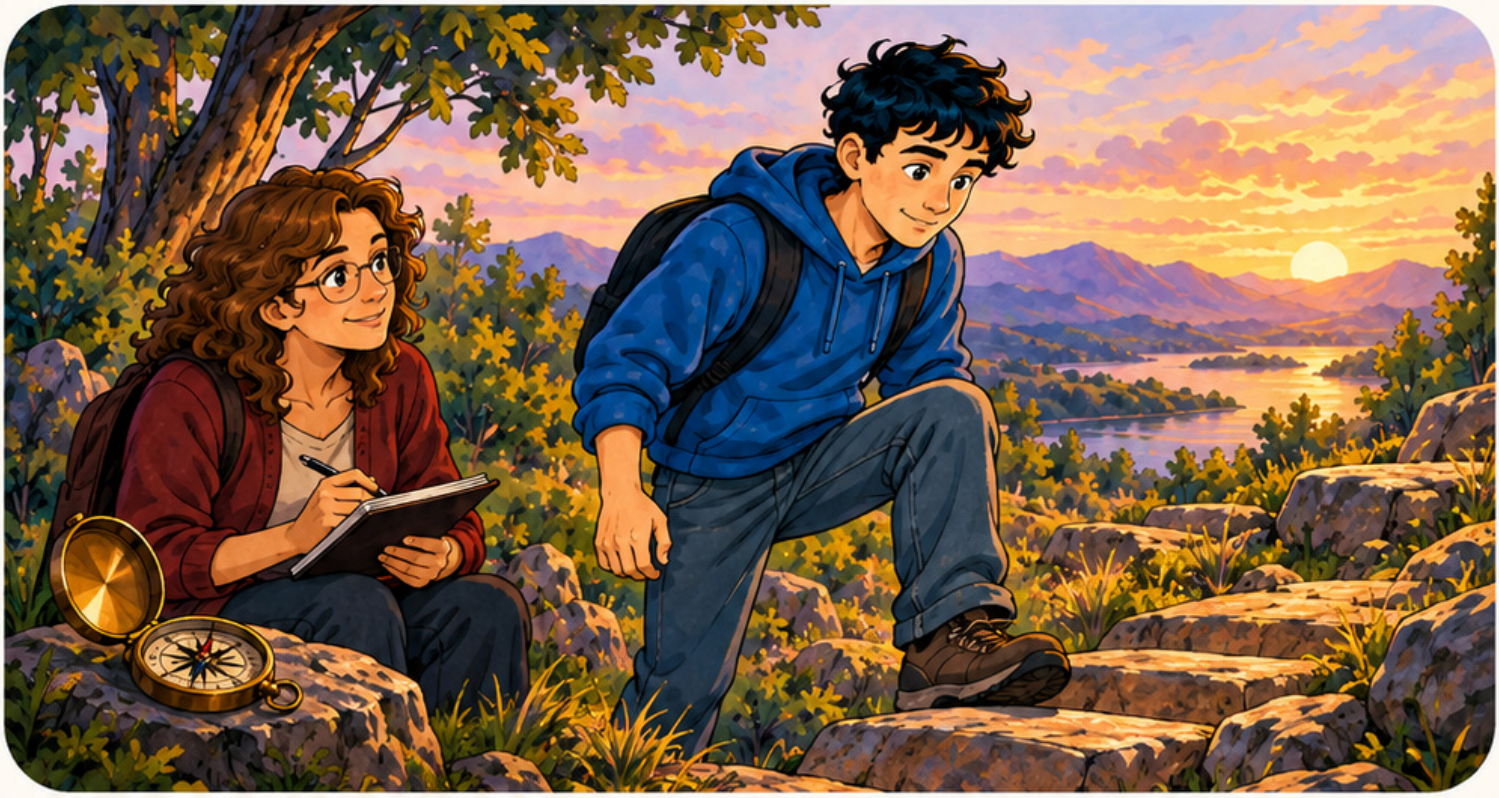
“Een kompas geeft een richting, geen garantie over de route. Een waarde kan ook richting geven: hoe je wilt handelen, bijvoorbeeld betrokken of zorgvuldig. Een doel is een punt op de route, zoals een gesprek voeren.”

Verdiepen

“Welke kwaliteit wil jij in deze situatie uitdrukken? Welke kleine handeling past daarbij? Als de route geblokkeerd is, welke andere stap kan dezelfde richting dienen?”

Grenzen en herkomst

Het kompas bepaalt geen vaste levenskeuze. Bekend ACT-beeld voor waarden; script nieuw geformuleerd.



METAFOOR 11 • TOEPASSING

Het kompas: nabespreking

Richting vertalen naar zichtbaar gedrag

De ervaring onderzoeken

“Wat is voor jou het verschil tussen richting en bestemming?”
“Welke kwaliteit spreekt je aan in jouw eigen woorden?”

Naar de eigen context

Vraag of de richting zelf gekozen is of vooral een verwachting weerspiegelt. Verbind haar met één herkenbare situatie.

Wat kun je observeren?

Kan de cliënt een kwaliteit benoemen en een concreet voorbeeld geven? Een mooi waardenwoord zegt nog weinig over de functie.

Wanneer stoppen?

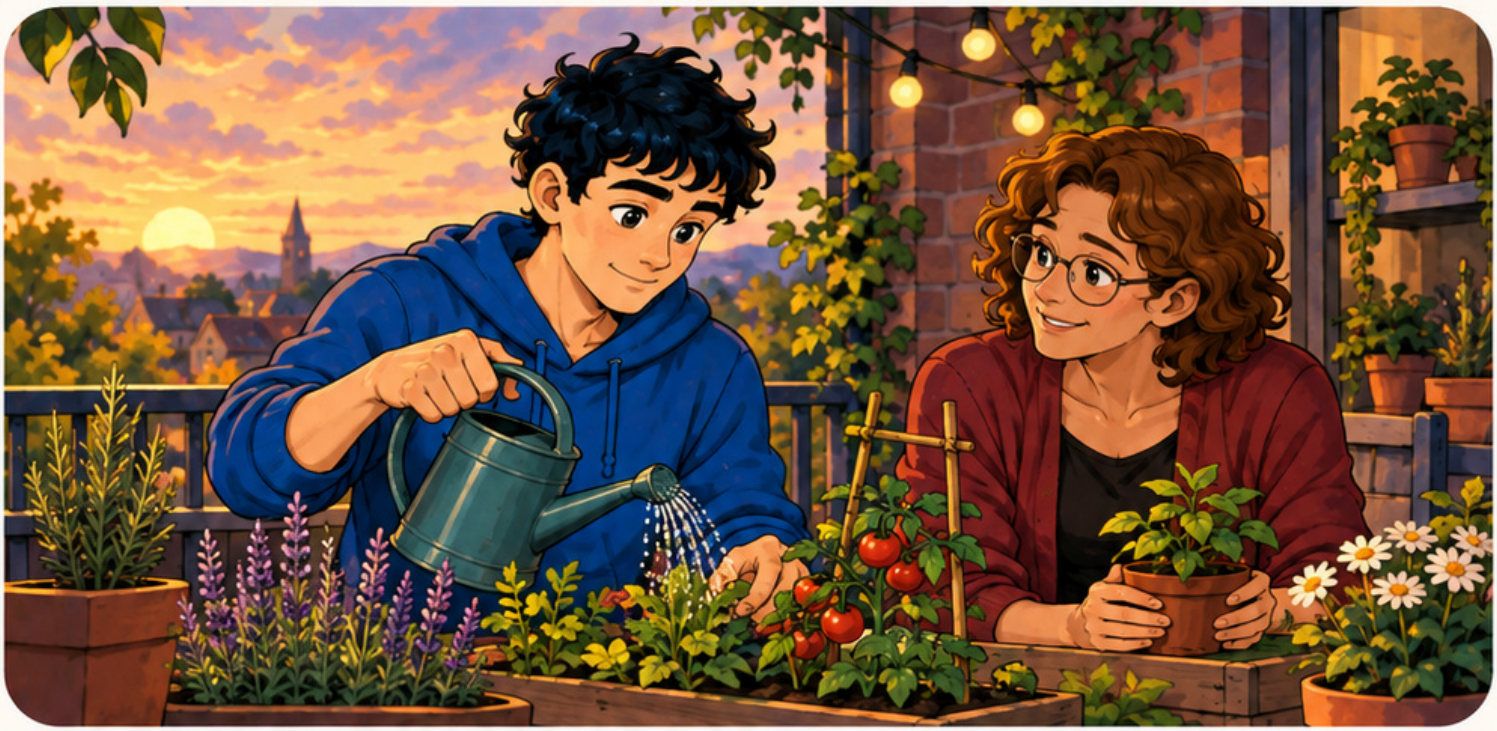
Stop als het beeld een plicht of prestatienorm wordt. Onderzoek keuzevrijheid, grenzen en andere belangrijke richtingen.

Zonder beeldspraak

“Hoe wil je hier handelen?”
“Wat zou iemand je dan zien doen?”
Onderscheid die kwaliteit van een te behalen resultaat.

Kleine vervolgstap

Kies één handeling die vandaag mogelijk is. Vraag achteraf of de stap de gekozen kwaliteit uitdrukte, ook als het resultaat anders was dan gehoopt.



METAFOOR 12 • WAARDEN EN HANDELEN

De tuin

Aandacht geven aan wat je wilt laten groeien

Doel en passend moment

Onderzoek welke richting dagelijkse aandacht verdient. Gebruik het beeld als uitnodiging, niet als oordeel over productiviteit.

Duur en materiaal

4–6 minuten. Papier voor een eenvoudige tuinindeling is optioneel.

Uitnodiging

“Wil je een tuin gebruiken als beeld voor wat belangrijk is? Ook een kleine tuin of een ander beeld is mogelijk.”

Begeleidingsscript

“Stel je een tuin voor met onderdelen die voor jou betekenis hebben. Je kunt niet alles tegelijk verzorgen en je bepaalt niet al het weer. Waar wil je nu aandacht aan geven? Wat is een kleine verzorgende handeling die haalbaar is?”

Verdiepen

“Wat vraagt herstel of begrenzing? Welke steun is beschikbaar? Je hoeft niet alles te laten groeien. Wat kies jij voor deze periode?”

Grenzen en herkomst

Geen vergelijking tussen mensen en onkruid. Bekend ACT-beeld; eigen script over richting, zorg en beperkte mogelijkheden.



METAFOOR 12 • TOEPASSING

De tuin: nabespreking

Een gekozen richting verzorgen zonder alles te beheersen

De ervaring onderzoeken

"Wat kreeg aandacht in jouw tuin?"
"Waar voelde het beeld behulpzaam of juist belastend?"

Naar de eigen context

Verbind één onderdeel met een eigen kwaliteit van handelen. Vraag wat momenteel mogelijk is naast herstel en andere verplichtingen.

Wat kun je observeren?

Kan de cliënt een prioriteit en een haalbare handeling kiezen? Veel onderdelen noemen betekent niet dat ze allemaal eigen waarden zijn.

Wanneer stoppen?

Stop als het beeld schuld oproept over wat niet lukt. Erken beperkingen en onderzoek steun of een kleinere stap.

Zonder beeldspraak

"Wat verdient nu aandacht?"
"Welke kwaliteit wil je uitdrukken?"
"Wat kun je deze week concreet doen?"

Kleine vervolgstap

Kies één beperkte handeling en een passend moment. Bespreek later wat hielp, wat te veel was en wat aangepast kan worden.



METAFOOR 13 • WAARDEN EN OBSTAKELS

De bergroute

Betekenisvolle richting met ruimte om bij te sturen

Doel en passend moment

Onderzoek obstakels bij een gekozen richting.
Gebruik geen top of prestatie als verplichte uitkomst.

Duur en materiaal

4–6 minuten. Een eenvoudig routeschetsje is optioneel.

Uitnodiging

“Past een wandelroute als beeld? We kunnen ook een gewone straat kiezen.
Jij bepaalt richting, tempo en grenzen.”

Begeleidingsscript

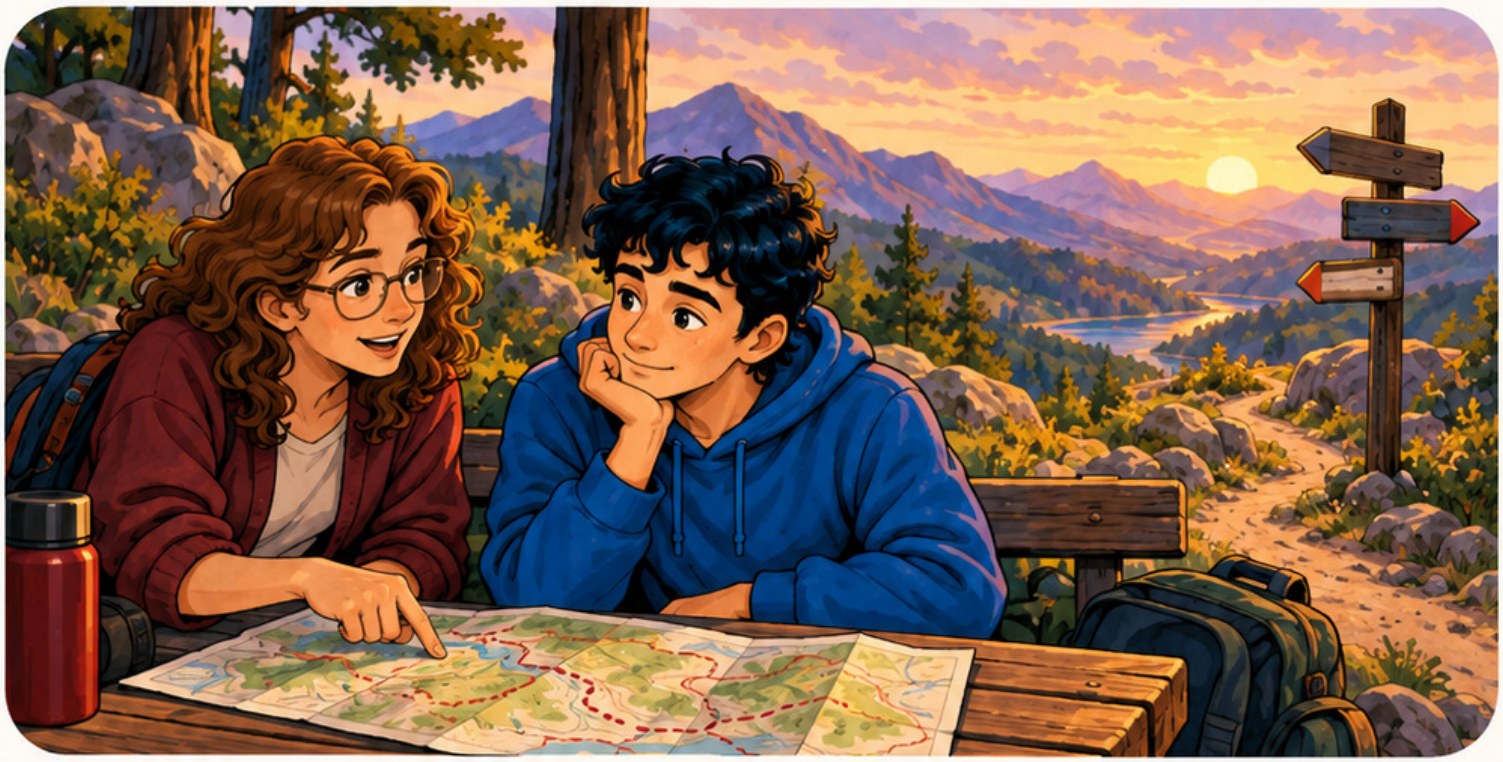
“Je kiest een route omdat de tocht iets voor jou betekent. Onderweg zijn hellingen, weer en plekken om te rusten, Sommige obstakels vragen een omweg of steun. Andere ervaringen, zoals twijfel, kunnen misschien bij een kleine stap aanwezig blijven.”

Verdiepen

“Wat maakt jouw richting belangrijk? Wat vraagt aanpassing of een pauze?
Welke eerstvolgende stap is vrijwillig en haalbaar?”

Grenzen en herkomst

Niet doorlopen bij gevaar of uitputting. Algemeen routebeeld, hier nieuw uitgewerkt voor waarden en flexibel handelen; geen aparte validatieclaim.



METAFOOR 13 • TOEPASSING

De bergroute: nabespreking

Obstakels onderzoeken zonder doorzetten te eisen

De ervaring onderzoeken

"Wat maakte de route betekenisvol?"
"Waar was aanpassen of rusten passender dan doorgaan?"

Naar de eigen context

Onderscheid praktische hindernissen, lichamelijke grenzen en innerlijke ervaringen. Onderzoek welke steun of informatie nodig is.

Wat kun je observeren?

Kan de cliënt een stap, grens en alternatief benoemen? Een langere route is niet automatisch waardevoller.

Wanneer stoppen?

Stop als de metafoor een opdracht tot volhouden wordt of de situatie te zwaar voorstelt. Herkies taal en doel samen.

Zonder beeldspraak

"Waarom is dit belangrijk?"
"Wat belemmert je?"
"Wat kun je aanpassen, en welke kleine stap past nu?"

Kleine vervolgstap

Spreek één handeling en één alternatief af. Evalueer of de keuze passend was; een pauze of herkeuze kan ook de gekozen richting dienen.



METAFOOR 14 • FLEXIBEL HANDELEN

De omweg

De route aanpassen zonder de richting kwijt te raken

Doel en passend moment

Onderzoek flexibiliteit wanneer de cliënt vasthoudt aan één plan dat niet meer past. Maak onderscheid tussen richting en werkwijze.

Duur en materiaal

3–5 minuten. Een eenvoudig routeschetsje is optioneel.

Uitnodiging

“Wil je een omweg als beeld gebruiken? We onderzoeken jouw mogelijkheden, zonder te bepalen dat je moet doorgaan.”

Begeleidingsscript

“Je wandelt naar een plek die betekenis heeft. De weg is afgesloten. Je kunt blijven proberen dezelfde doorgang te gebruiken, maar ook kijken naar een andere route. De omweg kan dezelfde richting dienen. Soms is terugkeren, steun vragen of pauzeren passender.”

Verdiepen

“Wat wil je met jouw plan uitdrukken? Welke andere handeling kan dat ook dienen? Wat vraagt de nieuwe route aan tijd, steun of energie?”

Grenzen en herkomst

Geen opdracht om ieder obstakel te overwinnen. Algemeen routebeeld, hier nieuw uitgewerkt voor flexibel handelen; geen aparte validatieclaim.



METAFOOR 14 • TOEPASSING

De omweg: nabespreking

Alternatieven toetsen aan doel en context

De ervaring onderzoeken

“Wat gebeurde er toen de vaste route niet werkte?”
“Wat veranderde toen je een alternatief bekeek?”

Naar de eigen context

Vraag welke richting belangrijk is en welke werkwijze vastligt.
Onderzoek praktische hindernissen en beschikbare steun.

Wat kun je observeren?

Kan de cliënt een alternatief benoemen en de gevolgen vergelijken?
Een nieuw plan is niet automatisch beter.

Wanneer stoppen?

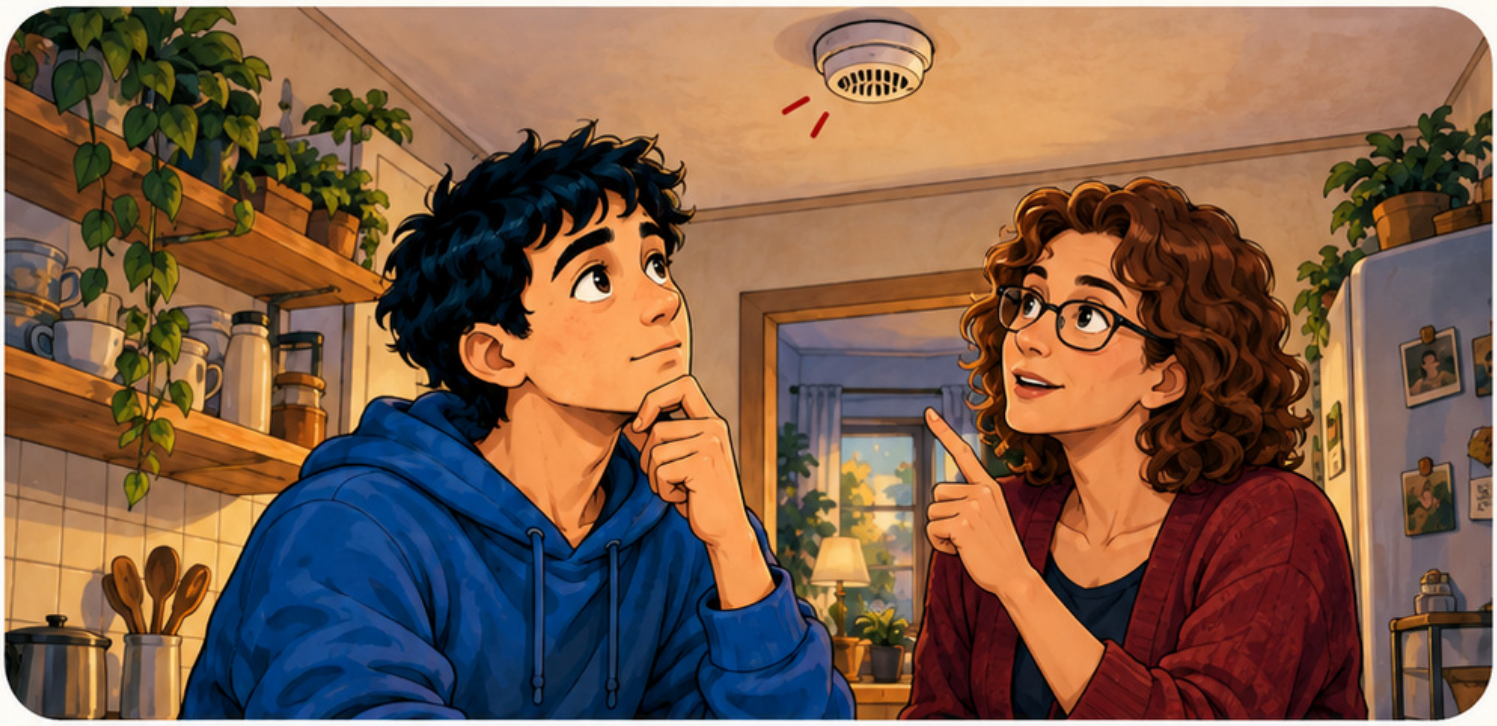
Stop als het beeld druk geeft om door te gaan of de werkelijke kosten bagatelliseert. Stem doel en grenzen opnieuw af.

Zonder beeldspraak

“Welke andere handeling kan hetzelfde doel of dezelfde kwaliteit dienen?”
“Wat is daarvan nu haalbaar?”

Kleine vervolgstap

Kies één beperkt alternatief om vrijwillig te onderzoeken.
Evalueer haalbaarheid, betekenis en de behoefte om verder bij te stellen.



METAFOOR 15 • SIGNALEN EN REACTIE

De alarmmelder

Een signaal opmerken en de situatie onderzoeken

DOEL EN PASSEND MOMENT

Onderscheid een innerlijk alarmsignaal van de feitelijke context. Gebruik dit beeld pas nadat actuele zorgen en mogelijke dreiging serieus zijn onderzocht.

DUUR EN MATERIAAL

3–5 minuten. Alleen verbeelding of een tekening; maak geen onverwacht alarmgeluid.

UITNODIGING

“Past een alarmmelder als beeld? Een signaal kan aandacht vragen; we onderzoeken wat er in jouw situatie nodig is.”

BEGELEIDINGSSCRIPT

“Een alarmmelder geeft een signaal, maar vertelt niet het hele verhaal.
Je onderzoekt waar het signaal vandaan komt en wat de situatie vraagt.
Bij werkelijke dreiging handel je daarnaar. Soms blijft een innerlijk alarm aanwezig terwijl je al passende maatregelen hebt genomen.”

VERDIEPEN

“Wat vertelt jouw signaal? Welke informatie heb je? Welke reactie past bij de situatie, en wat doe je vooral om het gevoel weg te krijgen?”

GRENZEN EN HERKOMST

Noem angst niet automatisch een vals alarm. Algemeen alarmbeeld; eigen uitwerking over context en reactie, geen aparte validatieclaim.



METAFOOR 15 • TOEPASSING

Het alarm: nabespreking

Context en draagkracht blijven leidend

De ervaring onderzoeken

“Wat trok jouw aandacht?” “Welke informatie was nodig om een passende reactie te kiezen?”

Naar de eigen context

Vraag naar feitelijke omstandigheden en wat al is gedaan. Een sterk gevoel bewijst geen gevaar, maar sluit het ook niet uit.

Wat kun je observeren?

Kan de cliënt signaal, context en reactie onderscheiden? Vul niet in dat een kalmere cliënt veiliger is.

Wanneer stoppen?

Stop bij actuele dreiging, meer belasting of een gevoel niet serieus genomen te worden. Richt je op wat de situatie vraagt.

Zonder beeldspraak

“Wat merk je?” “Wat gebeurt er feitelijk?” “Welke informatie of actie is nodig?” Onderzoek daarna pas de omgang met innerlijke signalen.

Kleine vervolgstap

Kies een passende praktische maatregel of een korte, vrijwillige oefenproef. Het doel is passend reageren, niet ieder signaal uitzetten.



METAFOOR 16 • DEFUSIE

De nieuwslezer

Gedachten horen als berichtgeving van het verstand

Doel en passend moment

Onderzoek een terugkerende gedachte die als volledige waarheid het handelen stuurt. Het beeld helpt de vorm opmerken; de inhoud wordt niet automatisch ontkend.

Duur en materiaal

3–5 minuten. Geen televisie nodig; een korte verbeelding volstaat.

Uitnodiging

“Wil je jouw verstand even als nieuwslezer voorstellen? We gebruiken een milde gedachte en stoppen als het niet past.”

Begeleidingsscript

“Een nieuwslezer brengt berichten met een overtuigende stem. Je verstand kan ook een bericht brengen, bijvoorbeeld een voorspelling over wat niet zal lukken. Kun je opmerken dat je dit bericht hoort, zonder meteen te besluiten dat het de hele situatie beschrijft?”

Verdiepen

“Wat wordt hier gemeld: een feit, oordeel of voorspelling? Welke informatie is nog nodig? Welke handeling wil je kiezen terwijl dit bericht verschijnt?”

Grenzen en herkomst

Geen belangrijke informatie afdoen als onzin. Eigen metafooruitwerking op basis van defusie; geen aparte validatieclaim.



METAFOOR 16 • TOEPASSING

De nieuwslezer: nabespreking

Een bericht opmerken en de reactie kiezen

De ervaring onderzoeken

“Wat veranderde toen je de gedachte als bericht hoorde?” “Wat bleef hetzelfde?” Een verandering is niet verplicht.

Naar de eigen context

Benoem één concrete gedachte en wat de cliënt daarna doet. Onderzoek de functie, zonder de inhoud meteen te bestrijden.

Wat kun je observeren?

Kan de cliënt gedachte en gebeurtenis onderscheiden? Kan er een andere reactie worden gekozen, ook als het bericht overtuigend blijft?

Wanneer stoppen?

Stop als het beeld de cliënt belachelijk maakt of belangrijke zorgen ontkent. Kies gewone taal en onderzoek de context.

Zonder beeldspraak

“Ik merk dat ik de gedachte heb dat...” Vraag of deze formulering past en wat zij mogelijk maakt.

Kleine vervolgstap

Kies één passende handeling met de gedachte aanwezig. Evalueer keuzeruimte en haalbaarheid; verdwijnen van de gedachte is geen criterium.



METAFOOR 17 • ADVIES VAN HET VERSTAND

Het navigatiesysteem

Advies horen zonder automatisch te volgen

DOEL EN PASSEND MOMENT

Onderzoek wanneer mentale adviezen of regels het handelen star sturen. Advies kan helpen; toets het aan context en eigen richting.

DUUR EN MATERIAAL

3–5 minuten. Een eenvoudige kaart is optioneel; geen echte reis nodig.

UITNODIGING

“Past een navigatiesysteem als beeld? Jij kiest de richting en onderzoekt welk advies bruikbaar is.”

BEGELEIDINGSSCRIPT

“Een navigatiesysteem stelt een route voor. Dat advies kan handig zijn, maar het kent niet altijd de hele situatie. Je kijkt naar de weg, jouw bestemming en de omstandigheden. Je verstand geeft ook adviezen, zoals ‘doe dit niet’ of ‘je moet eerst zeker zijn’.”

VERDIEPEN

“Welk advies verschijnt nu? Wanneer helpt het en wanneer beperkt het? Welke informatie en eigen kwaliteit van handelen wil je meenemen in je keuze?”

GRENZEN EN HERKOMST

Geen praktische aanwijzingen of werkelijke risico’s negeren. Bekend navigatiebeeld; script nieuw geformuleerd voor het onderzoeken van mentale adviezen.



METAFOOR 17 • TOEPASSING

Het navigatiesysteem: nabespreking

Bruikbaarheid toetsen in deze situatie

De ervaring onderzoeken

“Wat deed je met het advies?” “Welke informatie kwam uit de omgeving en welke uit jouw eigen richting?”

Naar de eigen context

Kies één mentale regel. Vraag wat volgen ervan oplevert en kost, en wanneer zij wel of niet helpt.

Wat kun je observeren?

Kan de cliënt advies als advies benoemen en alternatieven overwegen? Niet volgen is geen doel op zichzelf.

Wanneer stoppen?

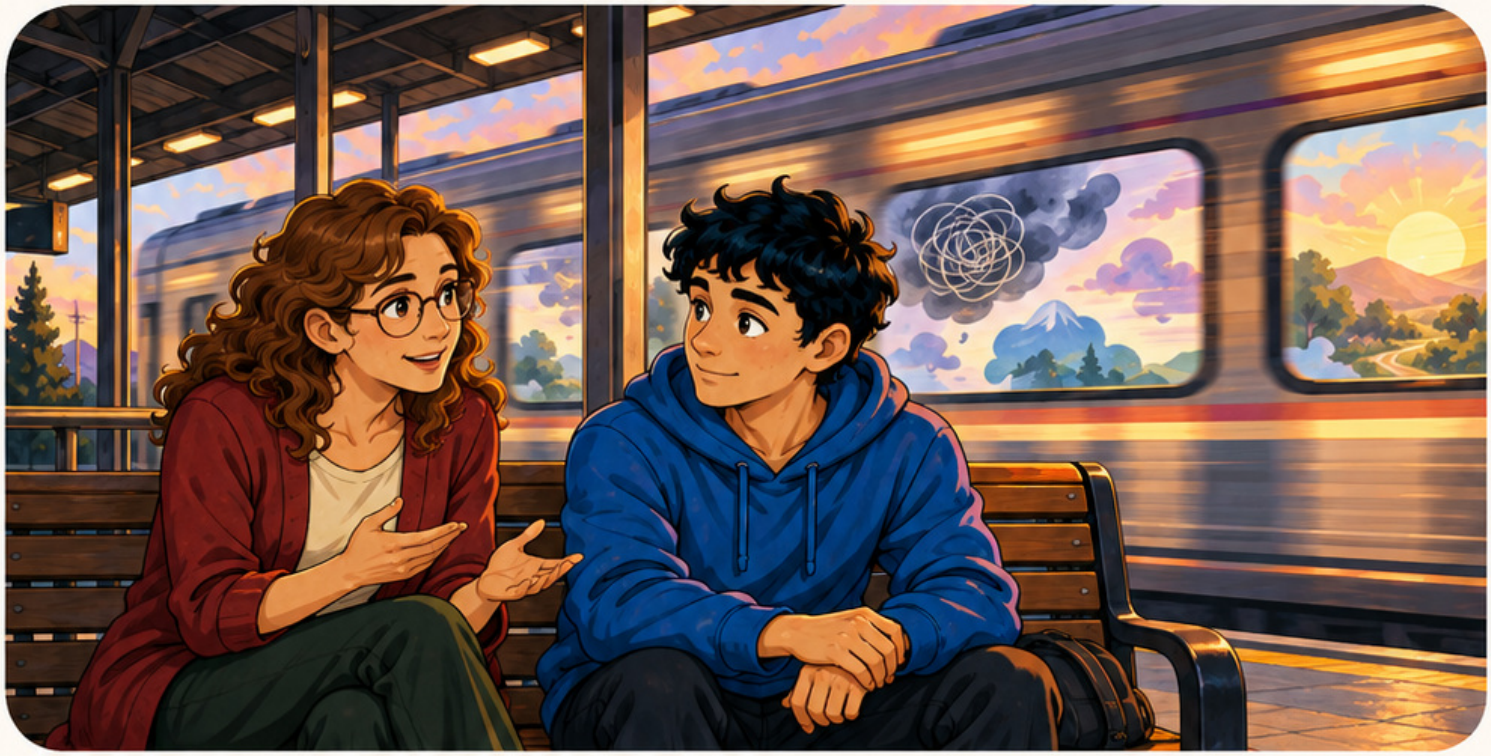
Stop als het beeld belangrijke expertise of noodzakelijke informatie ondermijnt. Verhelder context en grenzen eerst.

Zonder beeldspraak

“Mijn verstand adviseert dat...” “Wat is daarvan nu bruikbaar?” “Welke reactie kies ik op basis van de situatie?”

Kleine vervolgstap

Onderzoek één vrijwillige, beperkte reactie die bij de eigen richting past. Evalueer het effect en stel de keuze zo nodig bij.



METAFOOR 18 • OPMERKEN EN MEEGAAN

De trein en het perron

Merken wanneer je aandacht met een gedachte meegaat

Doel en passend moment

Onderzoek hoe aandacht opgaat in een gedachtegang. Het gaat om opmerken en terugkeren, niet om gedachten weg te laten rijden.

Duur en materiaal

3–5 minuten. Verbeelding of een tekening; kies een ander beeld als een station niet prettig is.

Uitnodiging

“Wil je kort een perron als beeld gebruiken? Je kunt ogen openhouden en op ieder moment stoppen.”

Begeleidingsscript

“Stel je voor dat je op een bankje zit en treinen ziet langskomen. Een trein kan staan voor een gedachtegang. Soms merk je pas later dat je aandacht ermee is meegegaan. Dan kun je opmerken waar je bent en opnieuw aandacht geven aan dit moment.”

Verdiepen

“Welke gedachtegang trok jouw aandacht? Waaraan merkte je dat je meeging? Waar wil je nu aandacht aan geven, ook als de gedachte blijft?”

Grenzen en herkomst

Geen opdracht om ervaringen buiten te sluiten. Bekend ACT-beeld; script nieuw geformuleerd voor flexibel omgaan met aandacht.



METAFOOR 18 • TOEPASSING

Het perron: nabespreking

Terugkeren is een keuze, geen prestatietoets

De ervaring onderzoeken

"Kon je merken wanneer je aandacht meeging?" "Wat hielp bij het terugkeren?" Afdwalen hoort bij het onderzoek.

Naar de eigen context

Kies één gewone situatie waarin aandacht opgaat in denken. Vraag wat de cliënt in dat moment wil kunnen doen.

Wat kun je observeren?

Kan de cliënt de gedachtegang opmerken en aandacht verplaatsen? Stilte of ontspanning is geen bewijs dat het proces is gelukt.

Wanneer stoppen?

Stop bij ongemak, verwarring of onprettige associaties. Kies een zichtbaar voorwerp of een korte pauze als dat beter past.

Zonder beeldspraak

"Mijn aandacht zat bij een gedachte." "Waar wil ik haar nu op richten?" Geef één eenvoudige aanwijzing tegelijk.

Kleine vervolgstap

Kies één actuele handeling, zoals een vraag volgen of een voorwerp beschrijven. Evalueer betrokkenheid en haalbaarheid, niet een leeg hoofd.



METAFOOR 19 • WAARNEMEN EN INTERPRETATIE

De modderige ruit

Waarnemen en interpretatie.

DOEL EN PASSEND MOMENT

Onderzoek het verschil tussen wat je waarneemt en wat je daarover denkt. Bruikbaar wanneer een eerste interpretatie als feit voelt.

DUUR EN MATERIAAL

Ongeveer 3–5 minuten; papier is optioneel. Geen oefening in een risicovolle omgeving.

UITNODIGING

‘Zullen we een raam gebruiken om waarneming en interpretatie naast elkaar te zetten?’

BEGELEIDINGSSCRIPT

‘Door een bespat raam zie je een vorm in de tuin. Je denkt misschien: daar staat iemand. Wat zie je letterlijk, en wat vult je hoofd in? Je hoeft de gedachte niet weg te poetsen. Je kunt haar opmerken en nagaan welke informatie ontbreekt. Wat verandert er wanneer je zegt: ik merk dat ik denk dat daar iemand staat?’

VERDIEPEN

Vraag welke feiten beschikbaar zijn en welke uitleg voorlopig blijft. Ook een heldere blik geeft geen volledige zekerheid.

GRENZEN EN HERKOMST

Gedachten zijn geen vuil dat weg moet. Algemeen waarnemingsbeeld; eigen begeleidingsscript.



METAFOOR 19 • TOEPASSING

De modderige ruit: nabespreking

Van beeld naar een haalbare keuze.

De ervaring onderzoeken

Wat nam je waar? Welke uitleg kwam erbij? Kon je beide onderscheiden zonder een conclusie te forceren?

Naar de eigen context

Kies een recente, overzichtelijke situatie. Schrijf één waarneming en één interpretatie op; laat onbekende informatie open.

Wat kun je observeren?

Let op of de cliënt interpretaties als gedachten kan benoemen en informatie kan toetsen. Minder spanning is geen voorwaarde.

Wanneer stoppen?

Stop als het beeld verwarring of schaamte oproept. Bespreek direct de situatie; er hoeft geen raambeeld te passen.

Zonder beeldspraak

Wat weet je uit directe waarneming? Wat vermoed je? Welke aanvullende informatie zou helpen?

Kleine vervolgstap

Formuleer één voorlopige gedachte en kies, als het zinvol is, één kleine manier om informatie te controleren.



METAFOOR 20 • AANDACHT RICHTEN

Een zaklamp

Aandacht richten.

Doel en passend moment

Oefen bewust kiezen waar aandacht naartoe gaat, terwijl andere ervaringen aanwezig mogen blijven.

Duur en materiaal

Ongeveer 3–5 minuten; papier is optioneel. Geen oefening in een risicovolle omgeving.

Uitnodiging

‘Wil je onderzoeken hoe aandacht lijkt op een lichtbundel die je kunt verplaatsen?’

Begeleidingsscript

‘Stel je een zaklamp in een kamer voor. De bundel maakt iets zichtbaar; de rest van de kamer verdwijnt niet. Richt nu je aandacht op een geluid. Merk daarna het contact van je voeten op. Misschien trekt een gedachte je aandacht. Dat mag. Kun je de bundel opnieuw richten, zonder de gedachte eerst uit te schakelen?’

Verdiepen

Laat de cliënt zelf een anker kiezen. Onderzoek het verschil tussen bewust richten en krampachtig vasthouden.

Grenzen en herkomst

Gebruik het beeld niet om gevoelens buiten te sluiten. Algemeen aandachtsbeeld; eigen begeleidingsscript.



METAFOOR 20 • TOEPASSING

Een zaklamp: nabespreking

Van beeld naar een haalbare keuze.

De ervaring onderzoeken

Waar ging je aandacht naartoe? Wanneer koos je zelf? Wat gebeurde er als iets anders je aandacht trok?

Naar de eigen context

Koppel het oefenen aan een gesprek, taak of rustmoment. Kies een anker dat in die situatie helpt.

Wat kun je observeren?

Let op het opmerken van afdwalen en opnieuw kiezen. Langdurige concentratie of ontspanning bewijst geen succes.

Wanneer stoppen?

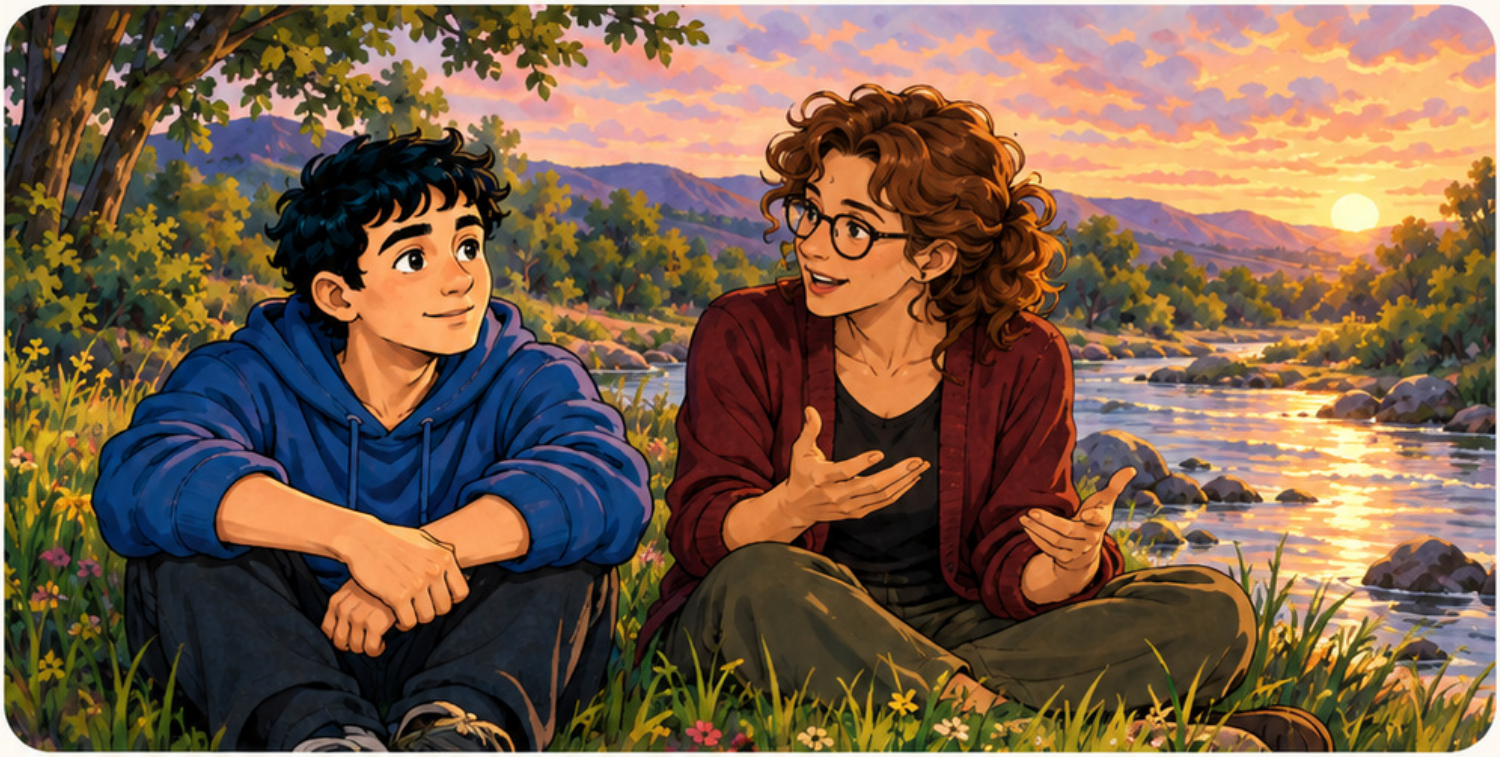
Pauzeer bij overbelasting. Ogen mogen open blijven; een concreet voorwerp kan prettiger zijn dan lichamelijke sensaties.

Zonder beeldspraak

‘Merk één geluid op. Kijk naar één voorwerp. Kies waar je aandacht nu naartoe gaat.’

Kleine vervolgstap

Kies één kort moment om aandacht bewust terug te brengen naar de activiteit die je wilt doen.



METAFOOR 21 • RUIMTE VOOR ERVARING

De rivieroevers

Ruimte voor ervaring.

DOEL EN PASSEND MOMENT

Onderzoek of ervaringen aanwezig kunnen zijn zonder dat je elke beweging hoeft te regelen.

DUUR EN MATERIAAL

Ongeveer 3–5 minuten; papier is optioneel. Geen oefening in een risicovolle omgeving.

UITNODIGING

'Past een rivierbeeld bij jou, of werken we liever met een concrete situatie?'

BEGELEIDINGSSCRIPT

'Een rivier heeft stroming en oevers. Het water beweegt; de oevers bieden ruimte voor die beweging. Kun je een gedachte of gevoel opmerken en er een beetje ruimte omheen voorstellen? Je hoeft niet mee te drijven of de stroom te stoppen. Blijf ook verbonden met deze kamer. Wat merk je terwijl de ervaring én je omgeving er mogen zijn?'

VERDIEPEN

Vraag of ruimte maken mogelijk is zonder afstand van zichzelf te verliezen. Kies een milde ervaring.

GRENZEN EN HERKOMST

Het beeld vraagt geen verdragen van gevaar. Eigen uitwerking van een algemeen rivierbeeld.



METAFOOR 21 • TOEPASSING

De rivieroevers: nabespreking

Van beeld naar een haalbare keuze.

De ervaring onderzoeken

Wat betekende ruimte voor jou? Voelde je je aanwezig, of juist verder weg? Wat was behulpzaam?

Naar de eigen context

Gebruik een kleine, actuele ervaring. Houd contact met wat de cliënt ziet en hoort in de ruimte.

Wat kun je observeren?

Let op het benoemen van ervaring en omgeving, en op keuzevrijheid.

Verdoving is geen aanwijzing voor acceptatie.

Wanneer stoppen?

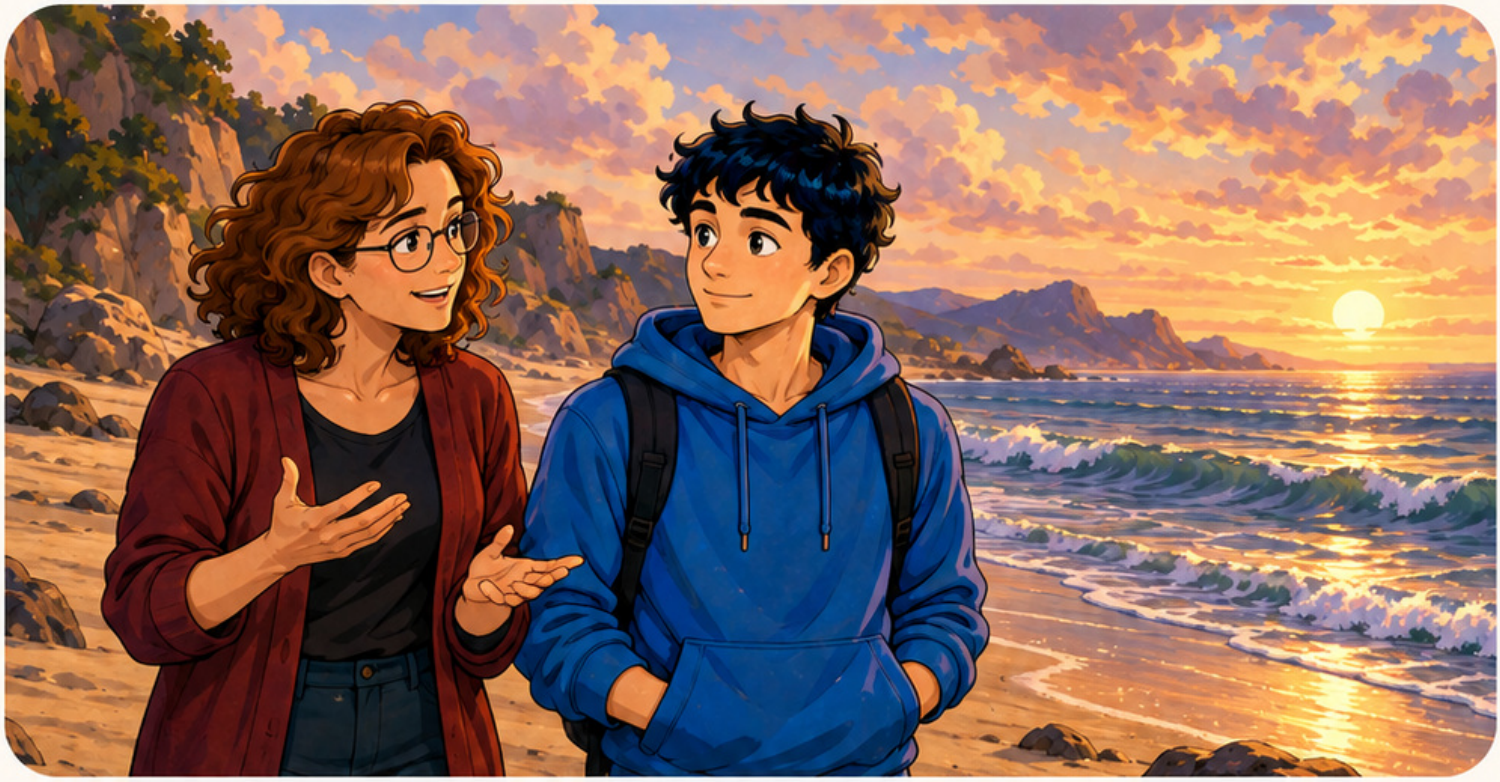
Stop bij desoriëntatie of overspoeling. Oriënteer samen op de omgeving en kies een concretere aanpak.

Zonder beeldspraak

“Dit gevoel is er nu. Wat merk je daarnaast in de kamer? Welke reactie is op dit moment haalbaar?”

Kleine vervolgstap

Laat één milde ervaring kort aanwezig zijn terwijl je een eenvoudige, gekozen handeling uitvoert.



METAFOOR 22 • VERANDERENDE GEVOELENS

De golven en het strand.

Veranderende gevoelens.

DOEL EN PASSEND MOMENT

Onderzoek veranderingen in gevoelens zonder te eisen dat ze snel verdwijnen.

DUUR EN MATERIAAL

Ongeveer 3–5 minuten; papier is optioneel. Geen oefening in een risicovolle omgeving.

UITNODIGING

‘Zullen we kijken of golven helpen om een gevoel te beschrijven?’

BEGELEIDINGSSCRIPT

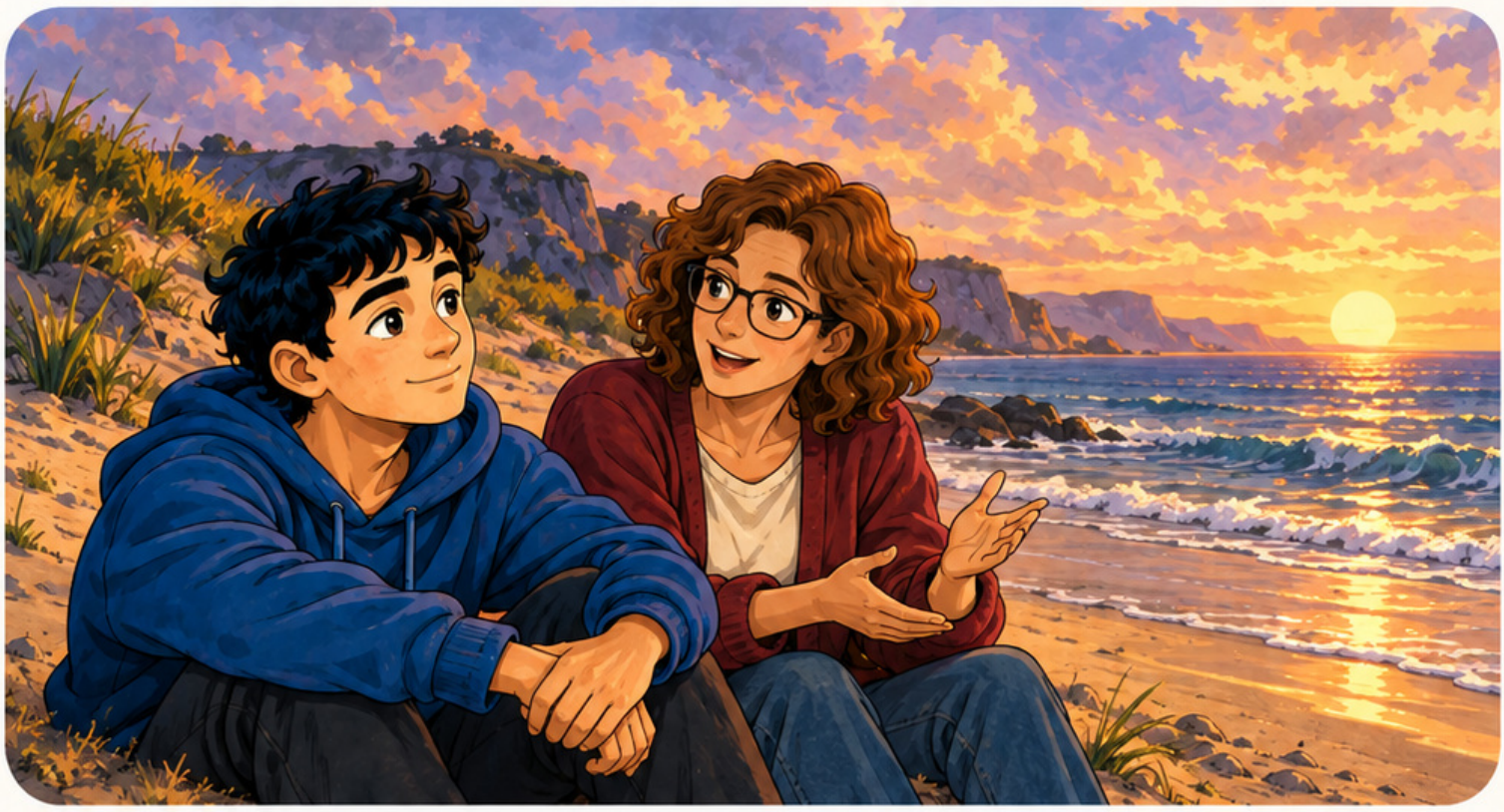
‘Golven verschillen in hoogte, tempo en duur. Een gevoel kan ook wisselen, al gebeurt dat niet altijd snel of voorspelbaar. Kies een mild gevoel. Wat merk je nu aan intensiteit, plek of beweging? Kijk na een kort moment opnieuw. Je hoeft geen verandering te maken. Als het gelijk blijft, is dat ook informatie. Welke reactie past bij wat je nu nodig hebt?’

VERDIEPEN

Vraag naar kleine verschillen én naar wat gelijk bleef. Vermijd de belofte dat iedere golf snel zakt.

GRENZEN EN HERKOMST

Gebruik dit niet om hevige nood te laten uitzitten. Algemeen ervaringsbeeld; eigen begeleidingsscript.



METAFOOR 22 • TOEPASSING

De golven en het strand: nabespreking

Van beeld naar een haalbare keuze.

De ervaring onderzoeken

Wat veranderde? Wat bleef hetzelfde? Hielp het kijken, of maakte het je meer bezig met het gevoel?

Naar de eigen context

Kies een alledaags moment. Bespreek ook omstandigheden die steun, bescherming of praktische actie vragen.

Wat kun je observeren?

Let op flexibel reageren op de huidige ervaring. Een dalende intensiteit is geen vereiste.

Wanneer stoppen?

Pauzeer als observeren spanning versterkt. Richt aandacht naar buiten en bespreek wat nu steun geeft.

Zonder beeldspraak

Hoe is het gevoel nu? Wat is er anders dan daarnet? Wat heb je op dit moment nodig?

Kleine vervolgstap

Kies één passende reactie: steun vragen, rust nemen of een kleine betekenisvolle handeling doen.



METAFOOR 23 • FLEXIBEL ZELFPERSPECTIEF

Het podium en de rollen

Flexibel zelfperspectief.

DOEL EN PASSEND MOMENT

Onderzoek rollen en zelfbeschrijvingen zonder de persoon tot één rol te beperken.

DUUR EN MATERIAAL

Ongeveer 3–5 minuten; papier is optioneel. Geen oefening in een risicovolle omgeving.

UITNODIGING

‘Wil je bekijken welke rollen je hebt, met een podium als tijdelijk beeld?’

BEGELEIDINGSSCRIPT

Op een podium kun je verschillende rollen spelen. In het dagelijks leven ben je misschien collega, ouder, vriend of leerling. Eén rol kan soms alles lijken te bepalen. Kies een zelfbeschrijving die zwaar voelt. Kun je zeggen: in deze situatie vertel ik mezelf dit verhaal? Welke andere rollen en ervaringen horen ook bij je? Je hoeft geen definitieve beschrijving van jezelf te vinden.

VERDIEPEN

Vraag wat de rol mogelijk maakt en wat zij beperkt. Ook het observeren hoeft geen nieuwe vaste identiteit te worden.

GRENZEN EN HERKOMST

Geen uitnodiging om gevoelens te spelen of te verbergen. Algemeen rollenbeeld; eigen begeleidingsscript.



METAFOOR 23 • TOEPASSING

Het podium en de rollen: nabespreking

Van beeld naar een haalbare keuze.

De ervaring onderzoeken

Welke rol kwam naar voren?
Wat gebeurde er als je die als één beschrijving zag?
Wat bleef belangrijk?

Naar de eigen context

Kies een concrete situatie waarin een zelflabel gedrag stuurt.
Zoek ruimte voor een andere reactie.

Wat kun je observeren?

Let op flexibeler taalgebruik en nieuwe handelingsmogelijkheden.
Een positief zelfbeeld is geen verplicht resultaat.

Wanneer stoppen?

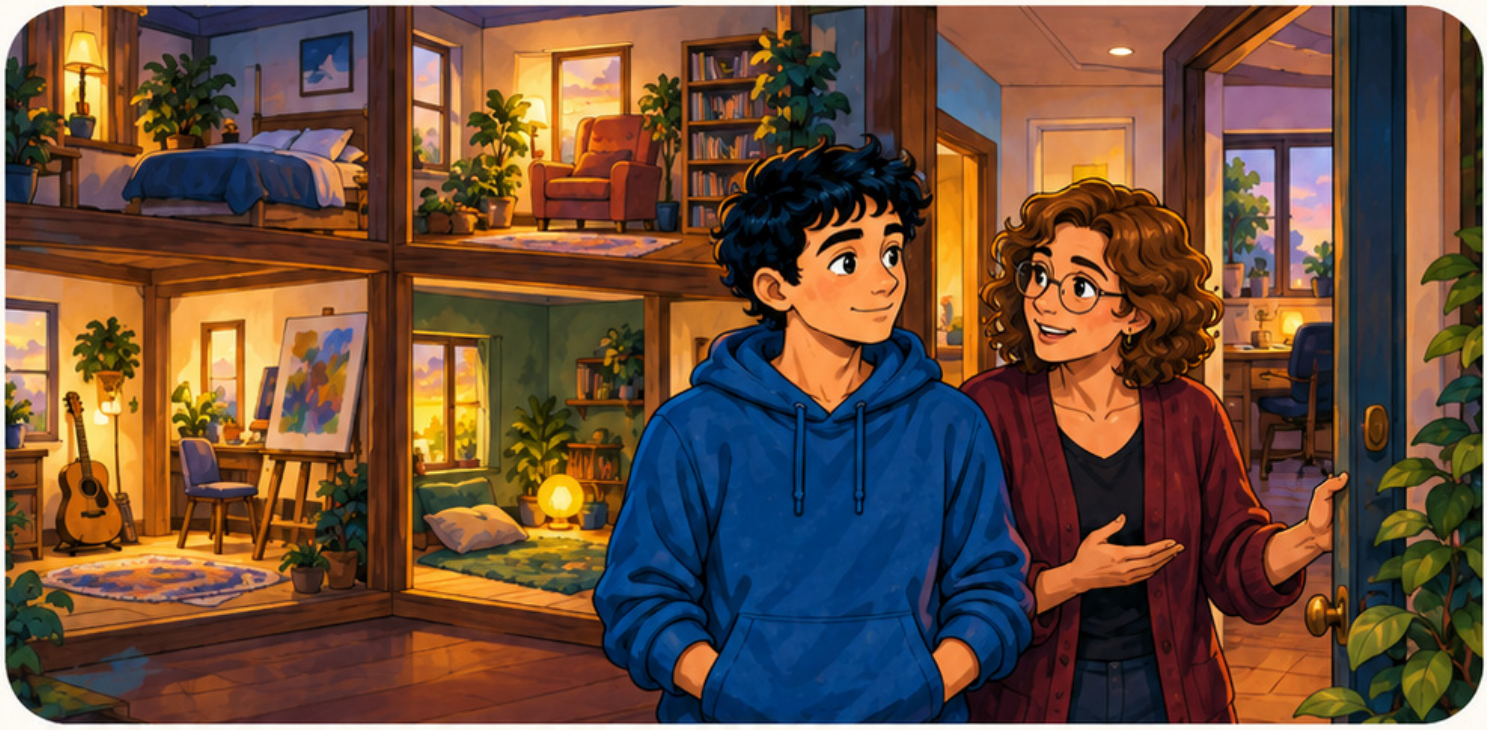
Stop als het beeld onecht of afstandelijk voelt.
Gebruik gewone woorden voor rollen en situaties.

Zonder beeldspraak

Je noemt jezelf zo in deze situatie.
Is dat de enige beschrijving?
Wat zou je daarnaast kunnen doen?

Kleine vervolgstap

Kies één kleine handeling die bij je waarden past, ook als het vertrouwde zelfverhaal aanwezig blijft.



METAFOOR 24 • RUIMTE VOOR ERVARINGEN

Het huis met verschillende kamers

Ruimte voor ervaringen.

3–5 min

Samen onderzoeken, niet overtuigen

DOEL EN PASSEND MOMENT

Onderzoek of verschillende ervaringen naast elkaar mogen bestaan, zonder er één te moeten verwijderen.

DUUR EN MATERIAAL

Ongeveer 3–5 minuten; papier is optioneel.

UITNODIGING

‘Wil je een huis met kamers als beeld proberen? We kunnen ook bij gewone woorden blijven.’

BEGELEIDINGSSCRIPT

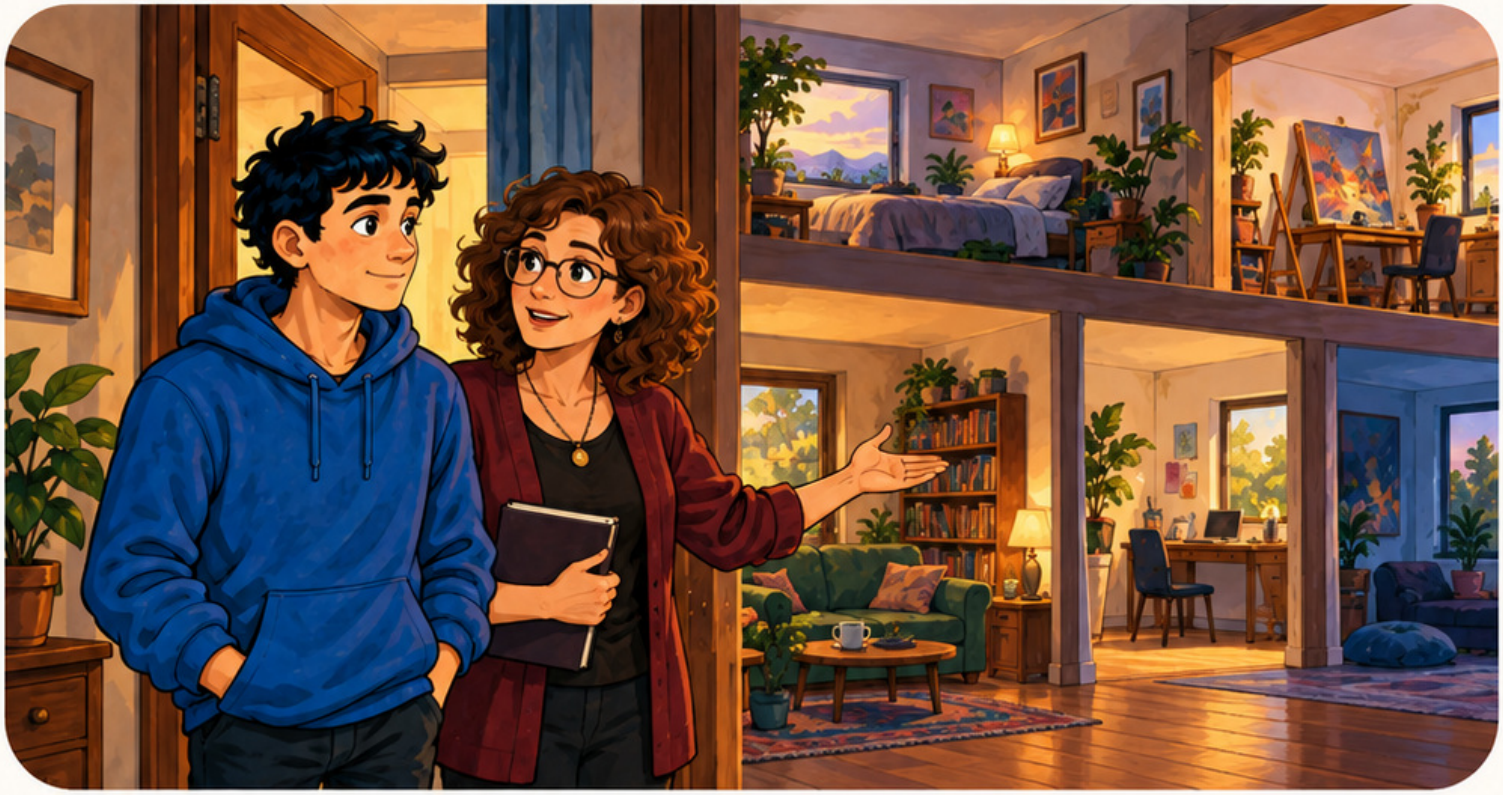
‘In een huis zijn verschillende kamers. Misschien herken je een ervaring van verdriet, een van plezier en een van twijfel. Je hoeft geen kamer op slot te doen. Kies een milde ervaring en merk haar op. Wat is er daarnaast aanwezig? Je blijft hier, in deze ruimte, en bepaalt zelf hoe lang je oefent. Welke ervaring vraagt aandacht, en welke handeling zou nu helpen?’

VERDIEPEN

Gebruik kamers als tijdelijk taalbeeld. Vraag niet om gedetailleerde verbeelding of toegang tot pijnlijke herinneringen.

GRENZEN EN HERKOMST

Ervaringen worden niet opgesloten of weggestopt. Eigen beeld en begeleidingsscript; geen afzonderlijke validatieclaim.



METAFOOR 24 • TOEPASSING

Het huis met verschillende kamers: nabespreking

Van beeld naar een haalbare keuze.

De ervaring onderzoeken

Welke ervaringen waren tegelijk aanwezig? Gaf het beeld ruimte, of juist meer afstand? Wat paste niet?

Naar de eigen context

Kies een overzichtelijke situatie met gemengde gevoelens. Laat de cliënt zelf woorden kiezen.

Wat kun je observeren?

Let op of verschillende ervaringen benoemd kunnen worden met behoud van contact met de omgeving.

Wanneer stoppen?

Stop als verbeelding onprettig of verwarrend wordt. Houd de ogen open en bespreek de actuele situatie.

Zonder beeldspraak

Welke gevoelens zijn er nu? Kunnen ze naast elkaar bestaan? Welke reactie helpt je verder?

Kleine vervolgstap

Benoem twee aanwezige ervaringen en kies één haalbare handeling zonder eerst één gevoel te moeten wissen.



METAFOOR 25 • RICHTING BIJ ONZEKERHEID

De vuurtoren

Richting bij onzekerheid.

DOEL EN PASSEND MOMENT

Onderzoek welke kwaliteit richting geeft wanneer de uitkomst van een keuze onzeker is.

DUUR EN MATERIAAL

Ongeveer 3–5 minuten; papier is optioneel.

UITNODIGING

‘Zullen we een vuurtoren gebruiken om richting te verkennen?’

BEGELEIDINGSSCRIPT

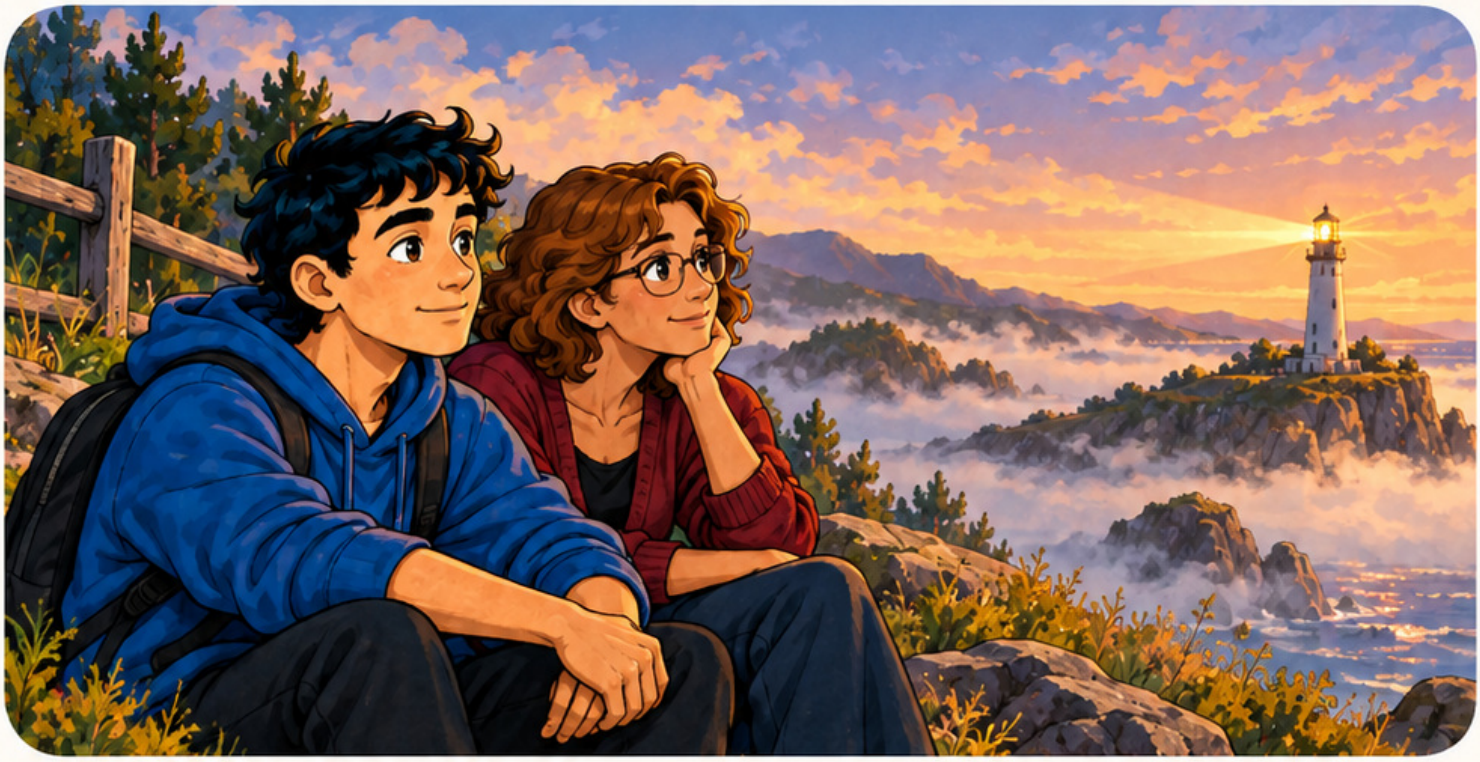
‘Een vuurtoren geeft een oriëntatiepunt, maar neemt niet elke beslissing over. Welke kwaliteit wil jij laten terugkomen in wat je doet, bijvoorbeeld zorgzaamheid, eerlijkheid of nieuwsgierigheid? Noem die kwaliteit als jouw richting. Welke kleine handeling past daarbij in deze situatie? Kijk ook naar omstandigheden en grenzen. Je hoeft geen zekerheid over het hele traject te hebben om één keuze te onderzoeken.’

VERDIEPEN

Waarden zijn gekozen kwaliteiten van handelen. Een doel kan veranderen terwijl de richting bruikbaar blijft.

GRENZEN EN HERKOMST

Richting garandeert geen goede afloop. Algemeen oriëntatiebeeld; eigen begeleidingsscript.



METAFOOR 25 • TOEPASSING

De vuurtoren: nabespreking

Van beeld naar een haalbare keuze.

De ervaring onderzoeken

Welke kwaliteit gaf richting? Was die van jou, of vooral een verwachting van anderen? Wat bleef onzeker?

Naar de eigen context

Kies één actuele beslissing. Betrek praktische omstandigheden, behoeften en de ruimte die werkelijk beschikbaar is.

Wat kun je observeren?

Let op of een eigen kwaliteit gekoppeld wordt aan concreet gedrag. Een stellige beslissing is niet vereist.

Wanneer stoppen?

Stop als het beeld druk oproept om een levensrichting vast te leggen. Beperk de vraag tot dit moment.

Zonder beeldspraak

Hoe wil je in deze situatie handelen? Welke kleine keuze laat die kwaliteit zien?

Kleine vervolgstap

Kies één haalbare handeling die je richting zichtbaar maakt, en bepaal wanneer je opnieuw evalueert.



METAFOOR 26 • HANDELEN MET ONGEMAK

Een fiets met tegenwind

Handelen met ongemak.

DOEL EN PASSEND MOMENT

Onderzoek betekenisvol handelen terwijl ongemak aanwezig is, met ruimte voor rust en aanpassing.

DUUR EN MATERIAAL

Ongeveer 3–5 minuten; papier is optioneel.

UITNODIGING

‘Past tegenwind op de fiets als beeld voor wat je nu tegenkomt?’

BEGELEIDINGSSCRIPT

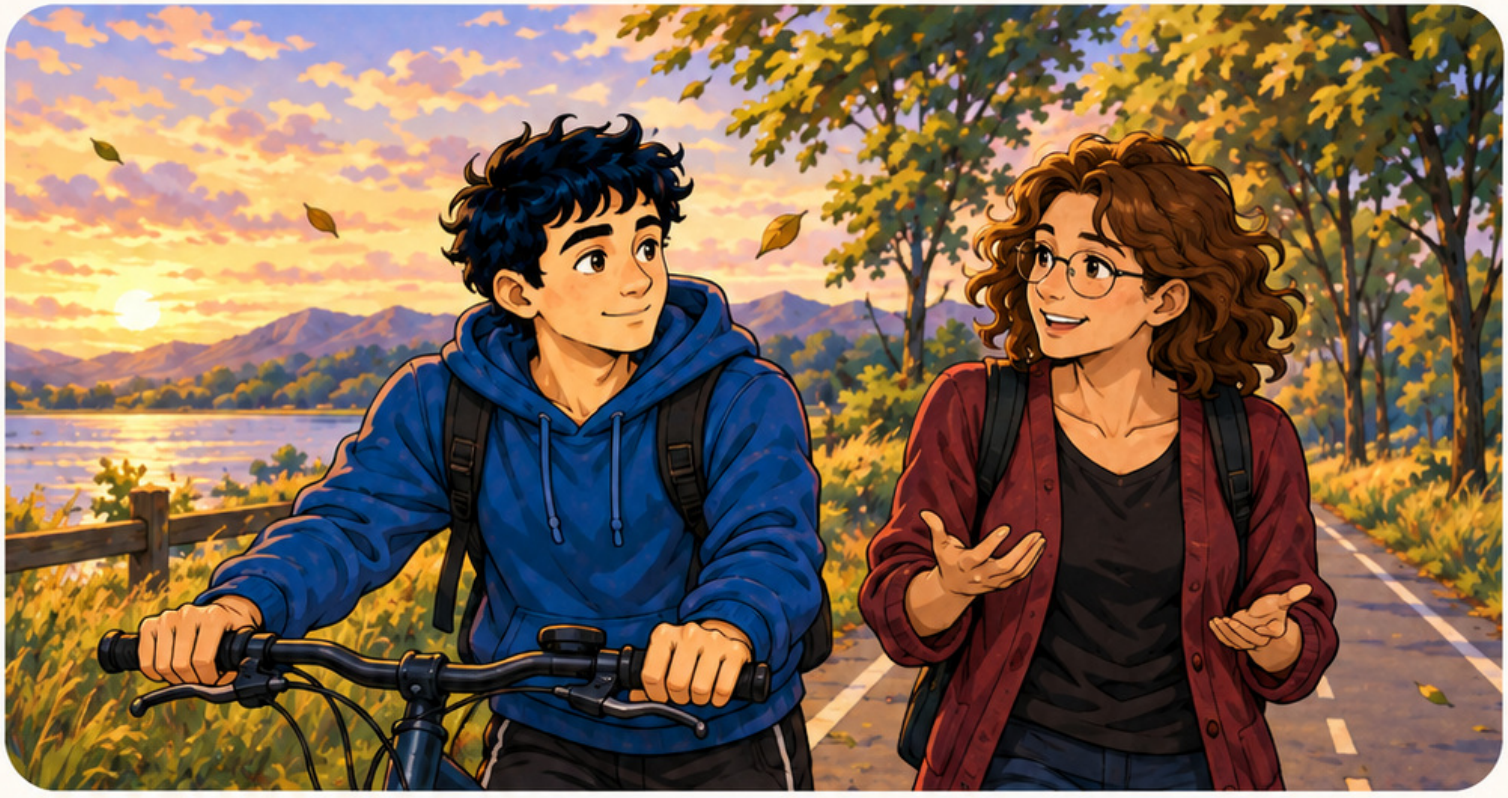
‘Met tegenwind kost fietsen soms meer moeite. Je kunt langzamer gaan, afstappen, steun zoeken of een andere route nemen. Denk aan iets wat je belangrijk vindt maar lastig voelt. Welke tegenwind merk je? Welke kleine beweging is haalbaar?’
Je hoeft niet harder te duwen om te bewijzen dat je kunt doorzetten. Wat helpt om je richting én je draagkracht serieus te nemen?’

VERDIEPEN

Onderzoek het verschil tussen bereidheid en overbelasting.
Een pauze kan een passende keuze zijn.

GRENZEN EN HERKOMST

Geen fysieke fietsoefening of aansporing tot uitputting. Eigen uitwerking van een algemeen tegenwindbeeld.



METAFOOR 26 • TOEPASSING

Een fiets met tegenwind: nabespreking

Van beeld naar een haalbare keuze.

De ervaring onderzoeken

Wat was de tegenwind? Welke aanpassing gaf ruimte? Wanneer zou doorgaan te veel vragen?

Naar de eigen context

Kies een concrete activiteit. Bespreek tijd, energie, steun en mogelijke grenzen naast het ongemak.

Wat kun je observeren?

Let op passende keuzes en aanpassingen. Volhouden op zichzelf laat geen psychologische flexibiliteit zien.

Wanneer stoppen?

Pauzeer wanneer het beeld schuld of prestatiedruk versterkt. Bespreek rechtstreeks wat haalbaar is.

Zonder beeldspraak

Wat maakt deze stap lastig? Wat kun je aanpassen? Is handelen, rusten of hulp vragen nu passend?

Kleine vervolgstap

Kies een kleinere versie van de activiteit of een ondersteunende actie. Plan ook een moment om te stoppen of bij te stellen.



METAFOOR 27 • DRAAGKRACHT EN HAALBARE INZET

De batterij en de agenda

Draagkracht en haalbare inzet.

DOEL EN PASSEND MOMENT

Stem geplande acties af op beschikbare ruimte, energie en herstelmogelijkheden.

DUUR EN MATERIAAL

Ongeveer 3–5 minuten; papier is optioneel.

UITNODIGING

‘Wil je je agenda bekijken met een batterij als eenvoudig beeld, zonder je energie exact te hoeven meten?’

BEGELEIDINGSSCRIPT

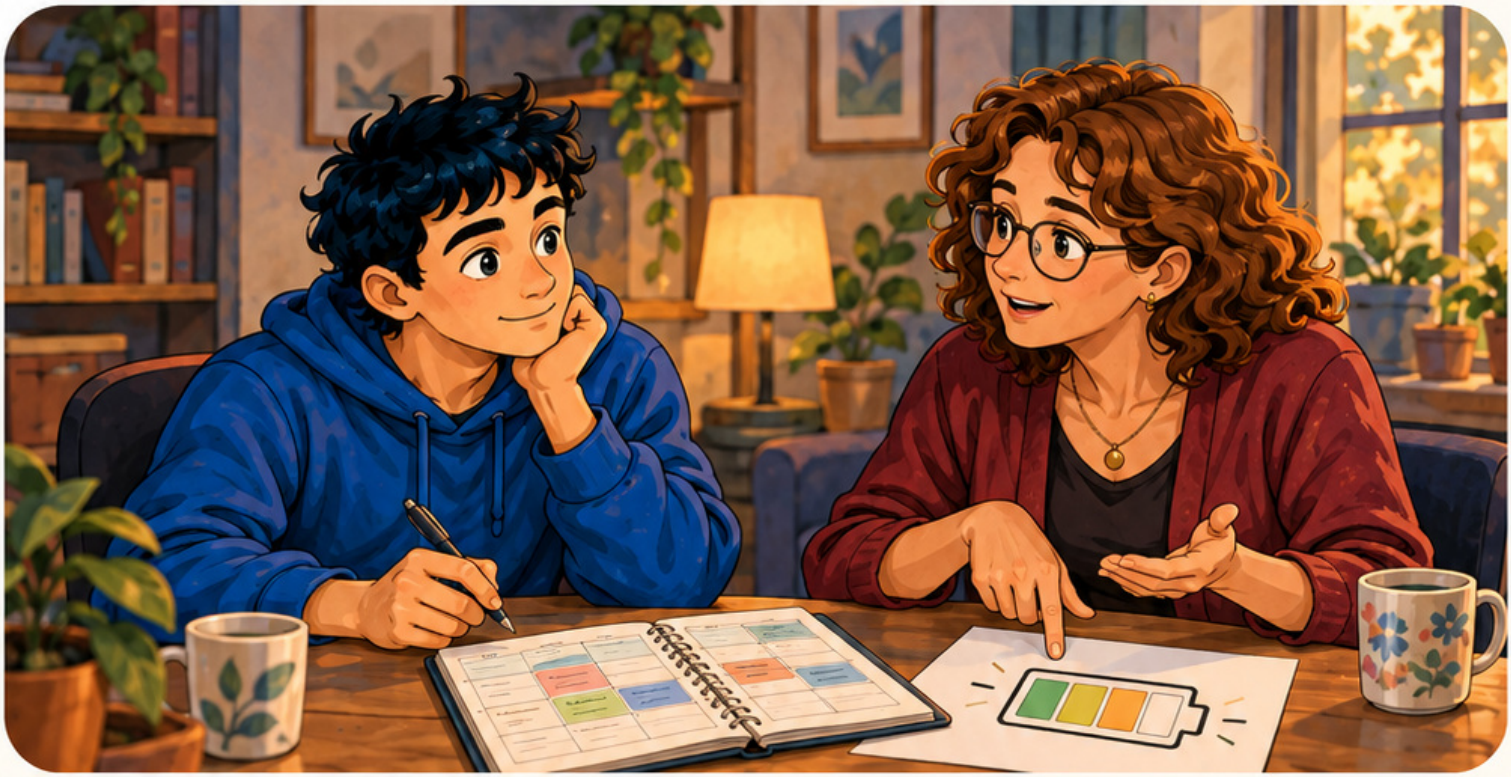
‘Een agenda laat zien wat gepland staat. Een batterij kan ons eraan herinneren dat ruimte en energie begrensd zijn. Het is geen precieze meter voor je gezondheid. Kijk naar één dag. Wat vraagt veel, wat geeft steun en wat kan kleiner? Welke activiteit is betekenisvol? Wat kun je uitstellen, delen of laten vervallen? Kies een haalbare inzet en laat ruimte om die later aan te passen.’

VERDIEPEN

Bespreek ook omstandigheden buiten de invloed van de cliënt. Weinig energie is geen persoonlijk tekort.

GRENZEN EN HERKOMST

Geen medische energiemeting of behandeladvies. Eigen beeld en begeleidingsscript; geen afzonderlijke validatieclaim.



METAFOOR 27 • TOEPASSING

De batterij en de agenda: nabespreking

Van beeld naar een haalbare keuze.

De ervaring onderzoeken

Waar zat de grootste belasting?
Welke afspraak kon anders?
Welke behoefte werd duidelijker?

Naar de eigen context

Gebruik de echte agenda als de cliënt dat wil. Kies één afgebakende periode en vermijd een volledige levensplanning.

Wat kun je observeren?

Let op afstemming tussen intenties en mogelijkheden. Een vollere agenda is geen bewijs van vooruitgang.

Wanneer stoppen?

Stop als plannen controlezucht of zelfkritiek versterkt. Begin bij één behoefte of één afspraak.

Zonder beeldspraak

Wat vraagt deze dag van je?
Wat is beschikbaar? Wat kan kleiner, later of met hulp?

Kleine vervolgstap

Pas één afspraak aan en reserveer ruimte voor rust of steun.
Controleer later of de planning nog past.



METAFOOR 28 • KEUZEMOMENTEN

De kruising

Keuzemomenten.

DOEL EN PASSEND MOMENT

Verken een keuzemoment in samenhang met waarden, behoeften en omstandigheden.

DUUR EN MATERIAAL

Ongeveer 3–5 minuten; papier is optioneel.

UITNODIGING

‘Zullen we deze situatie bekijken alsof je bij een kruising staat?’

BEGELEIDINGSSCRIPT

‘Bij een kruising kun je verschillende kanten op. Denk aan één recent moment waarop je kon kiezen. Wat gebeurde er, wat voelde je en welke mogelijkheden zag je? Sommige reacties geven snelle verlichting; andere ondersteunen iets wat je belangrijk vindt. Dat onderscheid is geen oordeel. Soms is bescherming of rust precies passend. Welke reactie zou je nu bewust willen kiezen, rekening houdend met jouw situatie?’

VERDIEPEN

Onderzoek de functie van gedrag in deze context. Dezelfde handeling kan op verschillende momenten iets anders betekenen.

GRENZEN EN HERKOMST

Geen vaste indeling in goede en slechte keuzes. Eigen begeleidingsscript bij een algemeen keuzebeeld.



METAFOOR 28 • TOEPASSING

De kruising: nabespreking

Van beeld naar een haalbare keuze.

1 De ervaring onderzoeken

Welke opties zag je? Welke behoefte diende elke optie? Wat maakte een bewuste keuze makkelijker of moeilijker?

2 Naar de eigen context

Gebruik één concrete situatie. Bespreek ook beperkingen en alternatieven die op dat moment werkelijk beschikbaar waren.

3 Wat kun je observeren?

Let op het herkennen van opties en hun functie. Een ongemakkelijke keuze is niet automatisch waardeegericht.

4 Wanneer stoppen?

Stop als de oefening beschuldigend voelt. Erken omstandigheden en bespreek wat de cliënt toen nodig had.

5 Zonder beeldspraak

Wat waren je mogelijkheden? Wat deed elke reactie voor je? Wat zou nu een passende volgende keuze zijn?

6 Kleine vervolgstap

Kies één klein keuzemoment om op te merken. Maak een haalbaar plan met ruimte voor een andere reactie als omstandigheden veranderen.



METAFOOR 29 • LEREN DOOR PROBEREN

Het atelier

Leren door proberen.

Doel en passend moment

Onderzoek leren door een kleine poging, zonder een perfecte uitvoering te eisen.

Duur en materiaal

Ongeveer 3–5 minuten; papier is optioneel.

Uitnodiging

“Wil je een atelier gebruiken als beeld voor oefenen en bijstellen?”

Begeleidingsscript

In een atelier hoeft een eerste poging niet af te zijn. Je kunt iets proberen, bekijken wat het oplevert en aanpassen. Kies een kleine handeling die voor jou betekenis heeft. Wat wil je ermee onderzoeken? Wat zou je kunnen opmerken zonder jezelf een cijfer te geven? Een poging mag informatie opleveren, ook als zij anders loopt dan gehoopt. Welke aanpassing zou daarna mogelijk zijn?

Verdiepen

Maak de poging klein en vrijwillig. Onderzoek zowel het resultaat als de omstandigheden die invloed hadden.

Grenzen en herkomst

Geen tekenvaardigheid of prestatie vereist. Eigen beeld en begeleidingsscript; geen afzonderlijke validatieclaim.



METAFOOR 29 • TOEPASSING

Het atelier: nabespreking

Van beeld naar een haalbare keuze.

De ervaring onderzoeken

Wat wilde je onderzoeken?
Wat merkte je werkelijk op?
Welke informatie helpt bij een volgende poging?

Naar de eigen context

Kies een alledaagse activiteit met beperkte gevolgen.
Bespreek vooraf wat haalbaar is en wanneer je evalueert.

Wat kun je observeren?

Let op proberen, informatie verzamelen en bijstellen.
Een geslaagd resultaat is geen voorwaarde voor leren.

Wanneer stoppen?

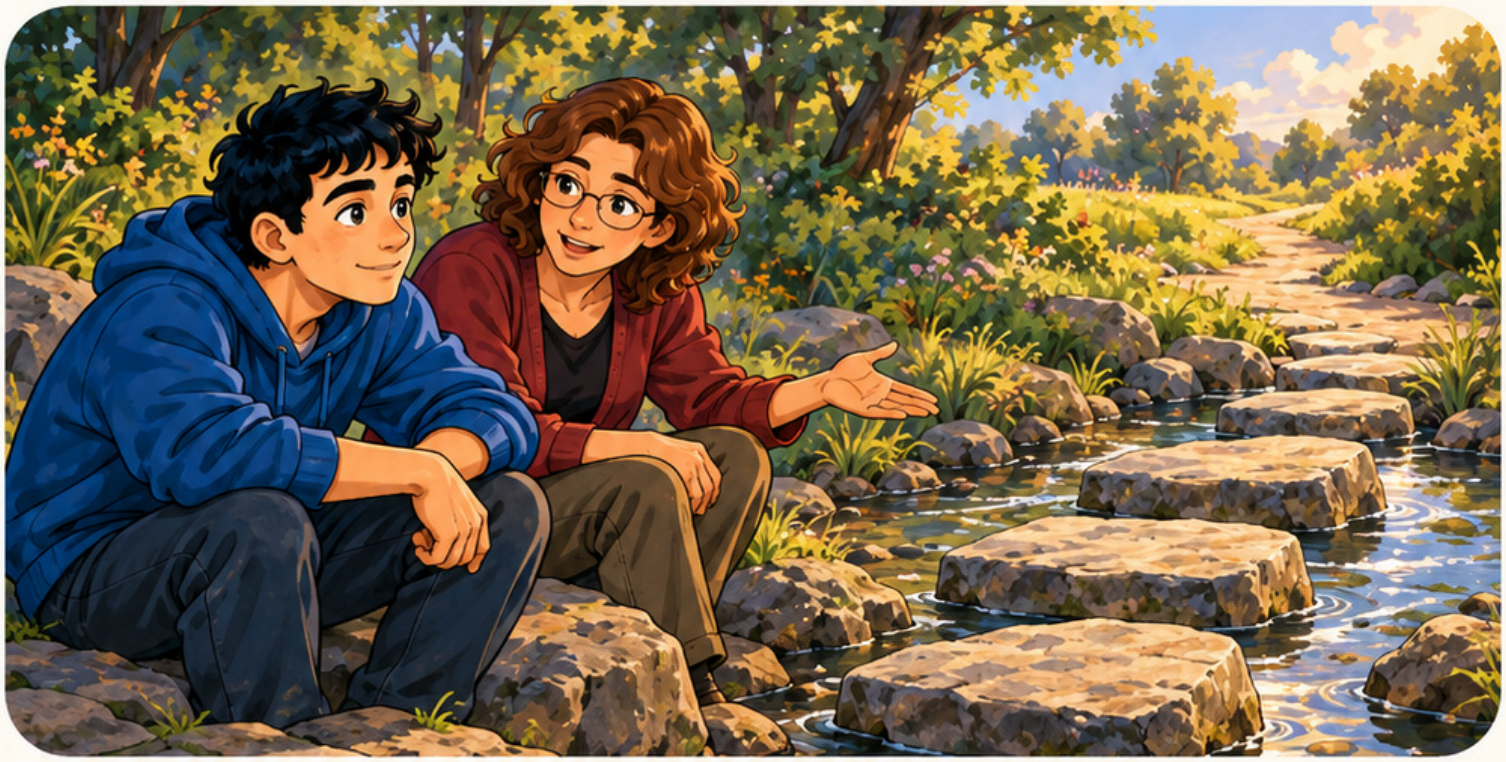
Stop als de oefening een nieuwe prestatietest wordt. Verklein de poging of kies samen een andere aanpak.

Zonder beeldspraak

Wat wil je proberen?
Wat wil je ervan leren?
Hoe bepaal je of je iets wilt aanpassen?

Kleine vervolgstap

Plan één kleine poging.
Noteer daarna wat je leerde en kies pas dan een eventuele volgende stap.



METAFOOR 30 • KLEINE TOEGEWIJDE STAPPEN

De stapstenen

Kleine toegewijde stappen.

DOEL EN PASSEND MOMENT

Vertaal een gekozen richting naar één kleine, uitvoerbare handeling.

DUUR EN MATERIAAL

Ongeveer 3–5 minuten; papier is optioneel.

UITNODIGING

‘Zullen we stapstenen gebruiken om een volgende stap overzichtelijk te maken?’

BEGELEIDINGSSCRIPT

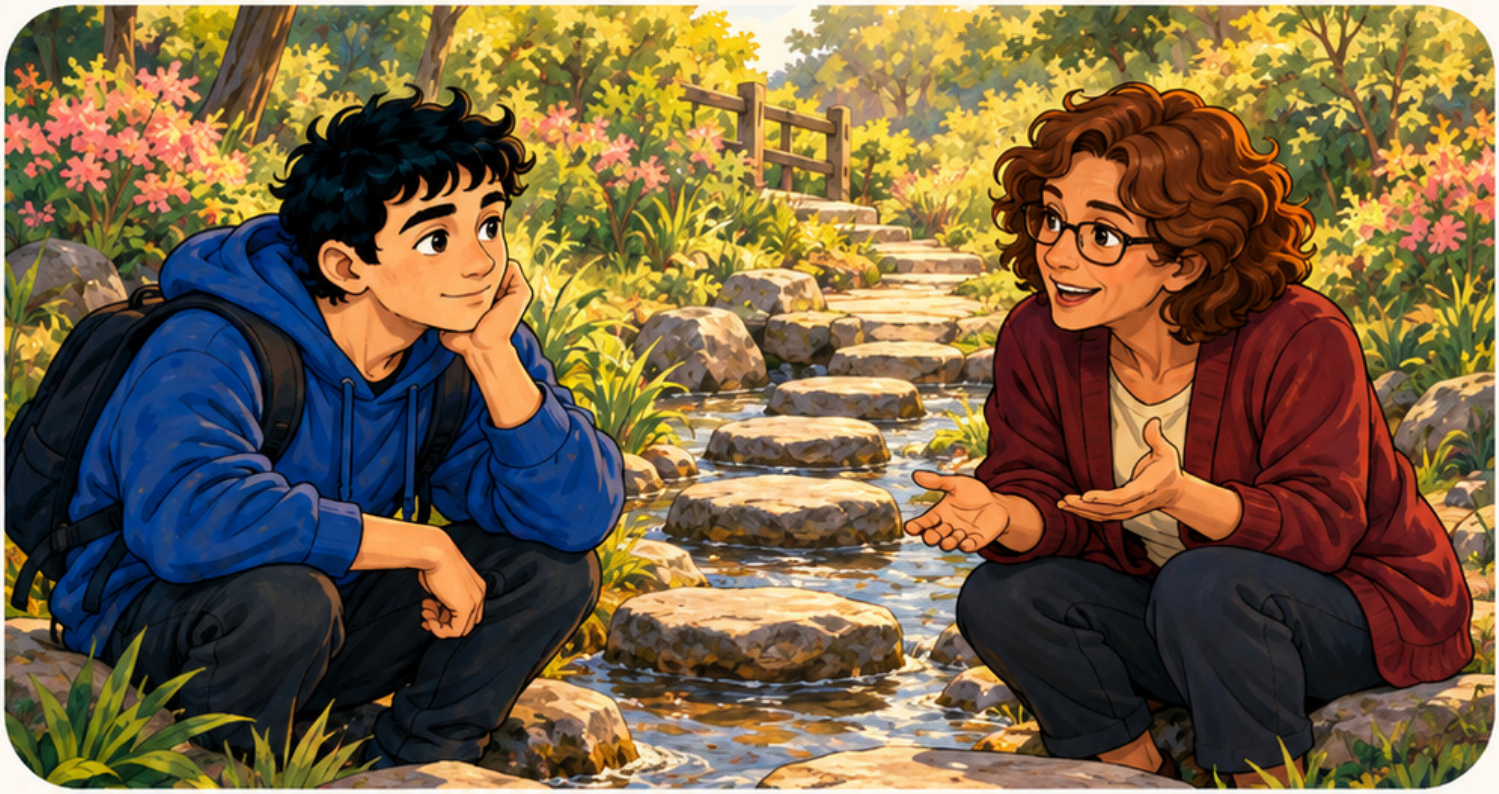
‘Je hoeft niet het hele pad tegelijk af te leggen. Kies iets wat je belangrijk vindt en benoem één kleine handeling die daarbij past. Wat is de eerstvolgende stapsteen? Wanneer en waar kun je die stap zetten? Welke hindernis verwacht je, en welke steun is beschikbaar? De stap hoeft het probleem niet op te lossen. Je mag na afloop bekijken of de volgende steen nog passend is.’

VERDIEPEN

Maak de handeling concreet en klein genoeg voor de huidige situatie.
Een noodzakelijke pauze mag deel van het plan zijn.

GRENZEN EN HERKOMST

Geen fysieke springoefening. Eigen begeleidingsscript bij een algemeen stappenbeeld.



METAFOOR 30 • TOEPASSING

De stapstenen: nabespreking

Van beeld naar een haalbare keuze.

De ervaring onderzoeken

Was de stap duidelijk en haalbaar? Wat hielp? Wat vraagt om aanpassing voordat je verdergaat?

Naar de eigen context

Koppel de stap aan een eigen waarde en aan de echte agenda. Vermijd een lange reeks verplichtingen.

Wat kun je observeren?

Let op concrete planning en flexibel bijstellen. Het aantal voltooide stappen zegt niet alles over passend handelen.

Wanneer stoppen?

Stop als kleine stappen alsnog als druk voelen. Onderzoek behoefte, draagkracht en steun opnieuw.

Zonder beeldspraak

Wat wil je doen? Wat is de kleinste haalbare versie? Wanneer beoordeel je of het plan nog past?

Kleine vervolgstap

Schrijf één handeling, één passend moment en één mogelijke steunbron op. Evalueer zonder jezelf af te rekenen.



NASLAG • PROCESINDEX

Kies vanuit het proces.

Het doel van het gesprek bepaalt de keuze.

Acceptatie

Beginpunten: metaforen 02–04 (p. 7–12), 09–10 (p. 21–24), 21–22 (p. 45–48) en 24 (p. 51–52).

Onderzoek ruimte voor ervaring; niet het verdwijnen van gevoelens.

Cognitieve defusie

Beginpunten: 01 (p. 5–6), 07–08 (p. 17–20), 15–19 (p. 33–42).

Onderzoek gedachten als gedachten en hun invloed op handelen.

Contact met het huidige moment

Beginpunten: 07 (p. 17–18), 18 (p. 39–40), 20–22 (p. 43–48).

Oefen bewust opmerken en aandacht opnieuw kiezen.

Zelf-als-context

Beginpunten: 05–06 (p. 13–16), 23–24 (p. 49–52).

Verken perspectief; maak geen nieuwe vaste identiteit.

Waarden

Beginpunten: 11–12 (p. 25–28), 25 (p. 53–54) en 28 (p. 59–60).

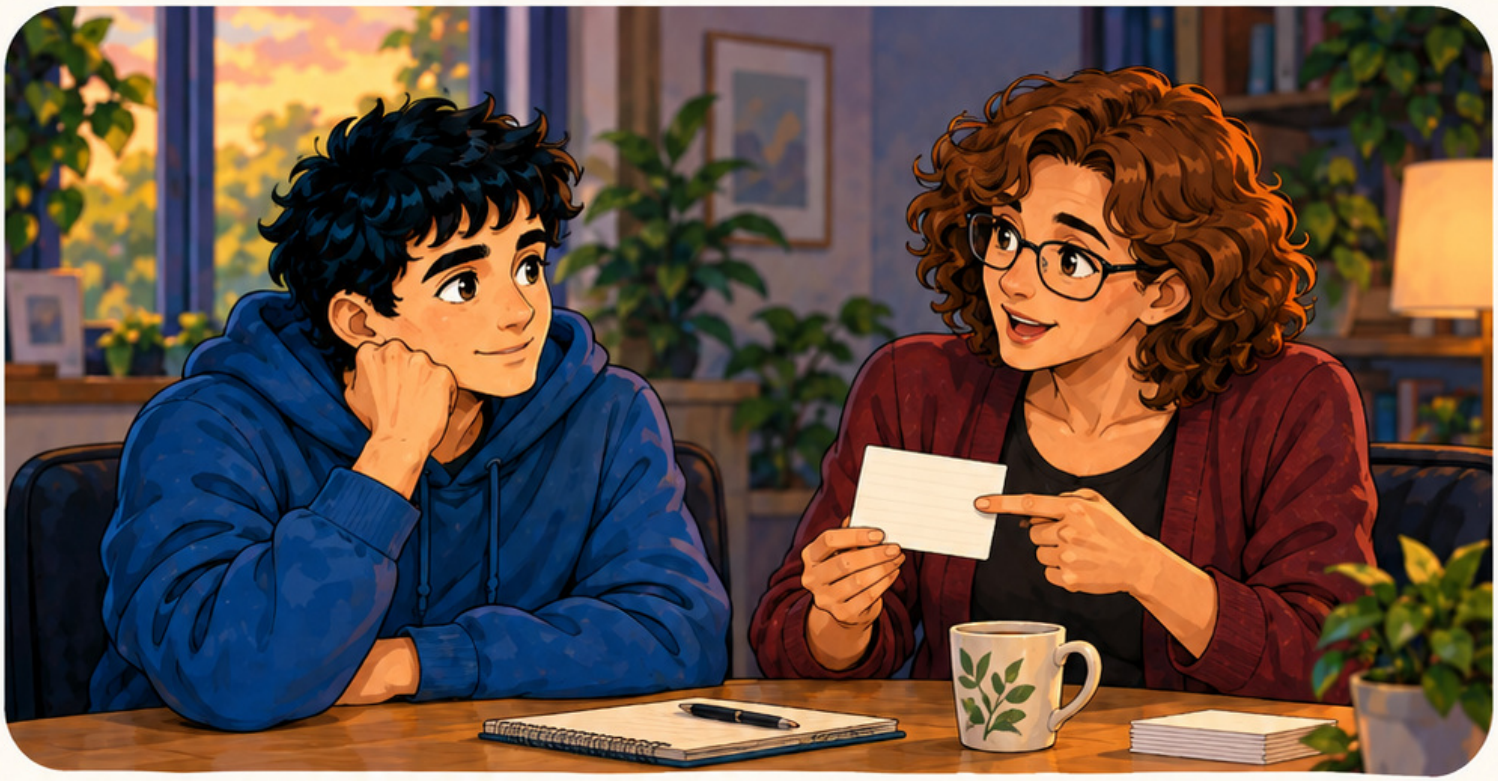
Onderzoek eigen kwaliteiten van handelen.

Toegewijd handelen

Beginpunten: 13–14 (p. 29–32), 26–30 (p. 55–64).

Kies haalbaar gedrag en stel bij.

Deze indeling is een werkhulp. Eén metafoor kan meerdere processen raken; observeer wat zij bij deze cliënt doet.



VARIANTEN • CONCREET TAALGEBRUIK

Zonder beeldspraak

Dezelfde onderzoeksvraag, in gewone woorden.

Vraag naar voorkeur

‘Helpt een beeld jou, of wil je liever een concreet voorbeeld?’

De cliënt hoeft een metafoor niet te begrijpen of mooi te vinden.

Begin bij een situatie

‘Wat gebeurde er? Wat merkte je op? Wat deed je daarna?’

Kies één recent en overzichtelijk moment.

Maak het proces concreet

Defusie: ‘Welke gedachte kwam op?’
Acceptatie: ‘Kan dit gevoel er even zijn terwijl je kiest wat je doet?’
Aandacht: ‘Wat merk je nu om je heen?’

Verken perspectief en richting

‘Is dit de enige beschrijving van jezelf?’
‘Hoe wil je hier handelen?’

Gebruik de eigen woorden van de cliënt.

Plan klein en zichtbaar

‘Wat ga je doen, waar en wanneer? Welke steun helpt? Wanneer pas je het plan aan?’

Schrijf alleen op wat bruikbaar is.

Controleer het effect

‘Wat was duidelijk? Wat hielp niet? Wat zou je anders willen?’

Een concrete variant is een volwaardige keuze; uitleg hoeft geen overtuigingspoging te worden.



AFSTEMMEN • ALS EEN BEELD NIET PAST

Laat de metafoor los.

De ervaring van de cliënt is leidend.

Herken het signaal

Verwarring, irritatie, letterlijk vastlopen of een onprettige associatie kunnen betekenen dat het beeld niet helpt. Vraag ernaar; vul de betekenis niet in.

Benoem zonder oordeel

‘Dit beeld lijkt niet aan te sluiten. Wat merk je?” Een mismatch zegt niets over inzet, intelligentie of geschiktheid van de cliënt.

Stop met overtuigen

Meer uitleg is niet automatisch beter. Laat het beeld rusten; er hoeft geen inzicht of instemming te volgen.

Keer terug naar de situatie

‘Wat gebeurt er nu? Wat heb je nodig? Welke vraag wilden we onderzoeken?” Gebruik gewone woorden en een concrete ervaring.

Kies samen een alternatief

Een gesprek, een korte aandachtsoefening of een kleine gedragsstap kan beter passen. Bij overbelasting: pauzeer en bespreek steun.

Noteer wat bruikbaar was

Leg doel, reactie en aanpassing kort vast. Bespreek de volgende keer of de andere aanpak hielp; blijf bereid om opnieuw bij te stellen.



BRONNEN • HERKOMSTREGISTER

Model, beelden en scripts

Transparant over wat dit materiaal wel onderbouwt.

ACT-model en terminologie

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

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

Bekende ACT-beelden

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

De Nederlandse uitwerking claimt geen oorspronkelijk auteurschap van deze beelden.

Algemene ervaringsbeelden

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

Herkenbaarheid is geen bewijs van klinische werkzaamheid.

Eigen redactionele uitwerking

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

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

Status van het materiaal

De afzonderlijke scripts zijn niet als aparte interventies klinisch gevalideerd.

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

Zorgvuldig hergebruik

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

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