ACT-KEUZEHULP

ACT-keuzehulp: welke oefening past bij dit moment?

Van context en proceshypothese naar een gezamenlijke oefenkeuze

Voor klinisch psychologen





Zo gebruik je de keuzehulp

Kies samen één kleine oefenproef.

1. Begrijp het moment

Wat gebeurt er? Wat doet de cliënt? Wat is nu belangrijk?

2. Stem af

Is een korte oefenproef passend en vrijwillig?
Bij onduidelijkheid of hoge belasting: eerst afstemmen.

3. Maak een hypothese

Onderzoek welke functie het patroon mogelijk heeft. Een procesroute is een voorlopige ingang.

4. Kies en doseer

Kies één oefening uit het hoofdproduct en begin met een kleine variant.

5. Onderzoek de ervaring

Wat was bruikbaar, hetzelfde of onprettig? Kies samen: voortzetten, aanpassen of heroverwegen.

Wegwijzer

Pagina 5–10: zes routes.
Pagina 11–34: besliscasussen.
Pagina 35–40: herkeuze, evaluatie en register.
De losse A4-kaart is bedoeld voor snelle raadpleging.



ACT-KEUZEHULP

Legenda en proceshypothesen

Een route is een werkhypothese, geen diagnose.

Defusie

Een gedachte lijkt het handelen te bepalen.

Acceptatie

Innerlijke strijd of vermijding verkleint de keuzeruimte.

Huidige moment

Aandacht raakt verstrikt in analyse of raakt het contact met nu kwijt.

Zelf-als-context

Een zelfverhaal lijkt alle mogelijkheden te begrenzen.

Waarden

Een eigen gekozen richting is nog onduidelijk.

Toegewijd handelen

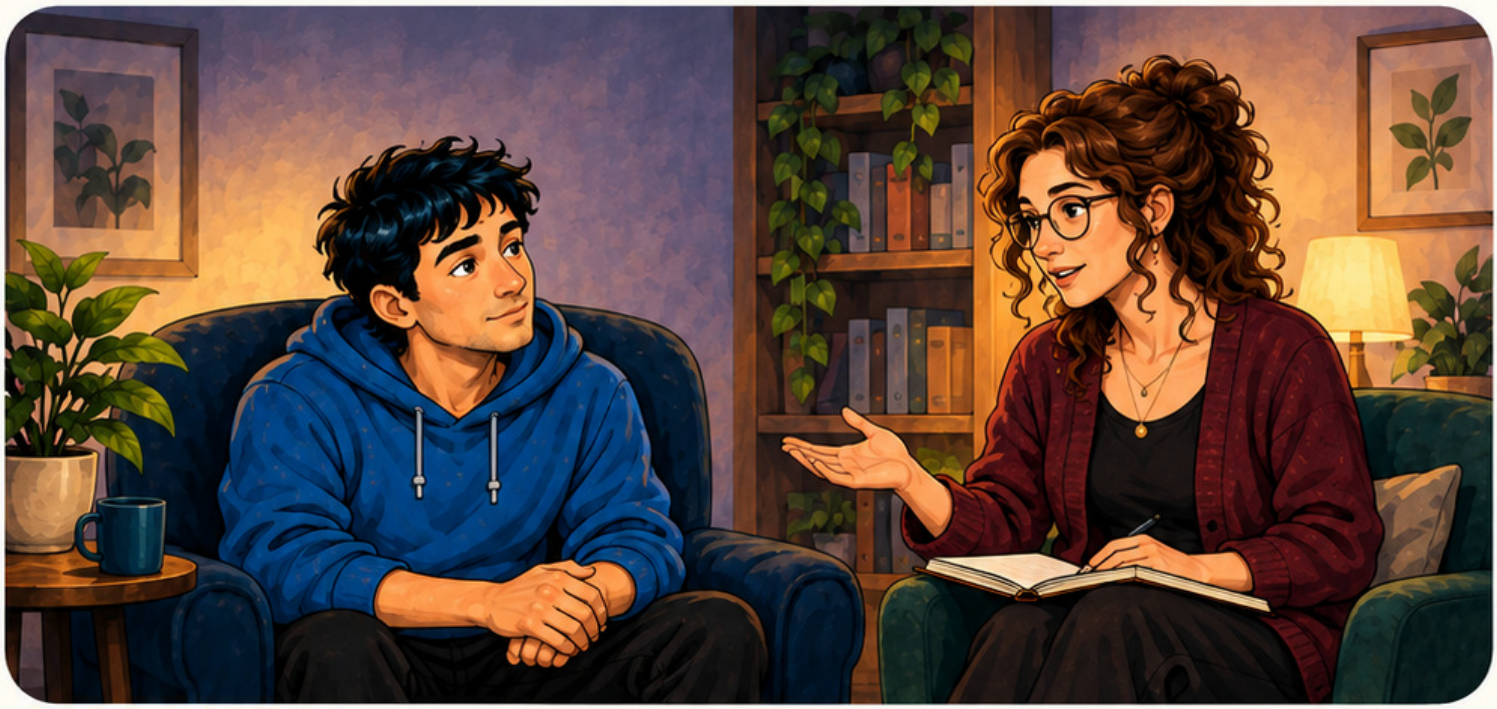
Een gekozen richting wordt nog geen haalbare stap.

Zo lees je een route

Aanleiding → kernvraag → passende oefenproef → gezamenlijke evaluatie.

Context bepaalt de keuze

Hetzelfde patroon kan verschillende functies hebben. Meerdere processen kunnen meespelen; vraag naar de ervaring en toets je hypothese.



ACT-KEUZEHULP

Context en toestemming

Eerst begrijpen, dan oefenen

Doel

Wat wil de cliënt in deze situatie kunnen doen? Kies een concreet en gezamenlijk begrepen doel.

Draagkracht

Vraag wat nu haalbaar is. Stem duur, tempo, taal en intensiteit af op de cliënt.

Vrijwilligheid

“Wil je een korte proef proberen? Je kunt aanpassen, pauzeren of stoppen.”

Praktische context

Neem actuele dreiging, grenzen en oplosbare problemen serieus. Een oefening vervangt geen noodzakelijke actie.

Bij twijfel

Verhelder eerst de situatie of herstel het contact.
Er hoeft niet in iedere sessie een oefening te worden gedaan.

Korte afstemming

“Wat wil je onderzoeken? Hoe merken we of dit bruikbaar is? Wat spreken we af als het te veel wordt?”



Route 1 • Cognitieve defusie

Als een gedachte het handelen lijkt te sturen

Voorlopige aanleiding

Een gedachte wordt gevolgd als een bevel of feit, ook wanneer dit de gekozen richting belemmert.

Kernvraag

“Wat doe je wanneer deze gedachte verschijnt, en helpt dat je bij wat belangrijk is?”

Eerst onderzoeken

Controleer feiten en context. Defusie betekent niet dat relevante informatie wordt genegeerd.

Oefenproef

001 — Ik merk dat ik de gedachte heb. Vraag toestemming en gebruik één herkenbare, hanteerbare gedachte.

Kleine variant

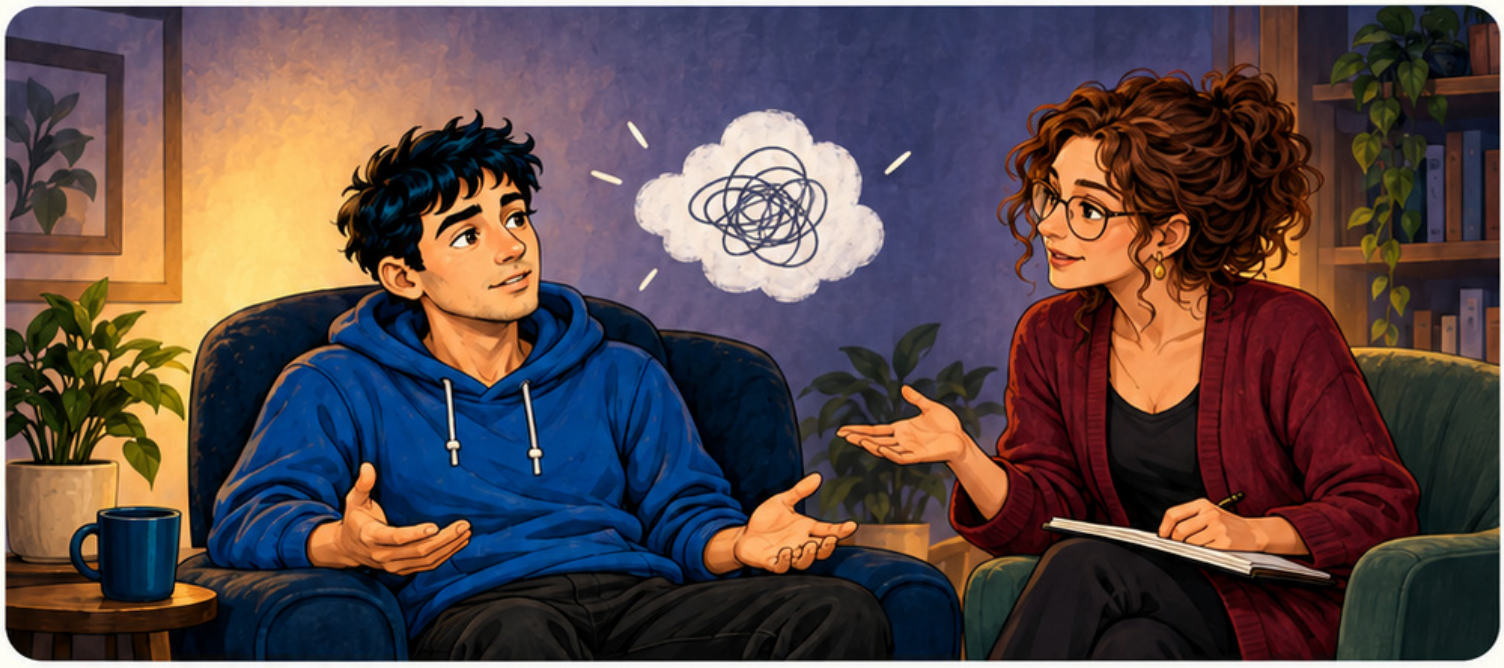
Benoem de gedachte één keer en vraag wat verandert in de manier waarop de cliënt haar ervaart.

Evaluatie

“Kon je opmerken wat je dacht en opnieuw kiezen wat je deed?” Minder spanning is geen vereiste.

Herkeuze

Bij belasting of geen aansluiting: pauzeer en onderzoek een andere ingang.



ACT-KEUZEHULP

Route 2 • Acceptatie

Als de strijd met gevoelens keuzes beperkt

Voorlopige aanleiding

Pogingen om innerlijke ervaringen weg te krijgen geven kort opluchting, maar beperken later het leven.

Kernvraag

“Wat levert deze strijd direct op, en wat kost zij je op langere termijn?”

Eerst onderzoeken

Maak onderscheid tussen innerlijk ongemak en omstandigheden die om bescherming, grenzen of actie vragen.

Oefenproef

033 — Bereidheid verkennen. Onderzoek vrijwillig wat de cliënt bij een kleine waardevolle stap wil toelaten.

Kleine variant

Kies één milde ervaring en een korte, zelfgekozen handeling. Geen verplichting om ongemak te vergroten.

Evaluatie

“Was er ruimte voor de ervaring terwijl je koos wat je deed?” Acceptatie is geen berusting.

Herkeuze

Bij te hoge belasting: verklein de proef of stem eerst opnieuw af.



ACT-KEUZEHULP

Route 3 • Contact met het huidige moment

Als aandacht vastloopt in analyse

Voorlopige aanleiding

De cliënt raakt verstrikt in verklaren, voorspellen of herhalen en verliest contact met de actuele situatie.

Kernvraag

"Wat merk je nu op in jezelf en om je heen?"

Eerst onderzoeken

Vraag of aandacht naar binnen of naar buiten nu passend is. Maak afleiding niet automatisch tot een probleem.

Oefenproef

051 — Drie dingen in de kamer opmerken.
Nodig de cliënt uit met open ogen drie concrete dingen te beschrijven.

Kleine variant

Kies één zichtbaar voorwerp. Benoem kleur, vorm of plaats zonder verdere analyse.

Evaluatie

"Kon je je aandacht bewust richten en weer terugbrengen? Wat hielp je om contact te houden?"

Herkeuze

Als dit onprettig of belastend is: stop en vraag welke vorm van contact beter past.



Route 4 • Zelf-als-context

Als een label alle mogelijkheden lijkt te bepalen

Voorlopige aanleiding

Een zelfverhaal zoals “Ik ben een mislukkeling” lijkt iedere andere ervaring of keuze uit te sluiten.

Kernvraag

“Wat merk je op over jezelf, en ben je meer dan dit ene verhaal?”

Eerst onderzoeken

Erken de betekenis van het label. Vraag naar context, rollen en ervaringen; ga niet bewijzen wie de cliënt werkelijk is.

Oefenproef

066 — Ik ben meer dan dit label. Onderzoek een herkenbaar zelfverhaal en andere ervaringen die ook aanwezig zijn.

Kleine variant

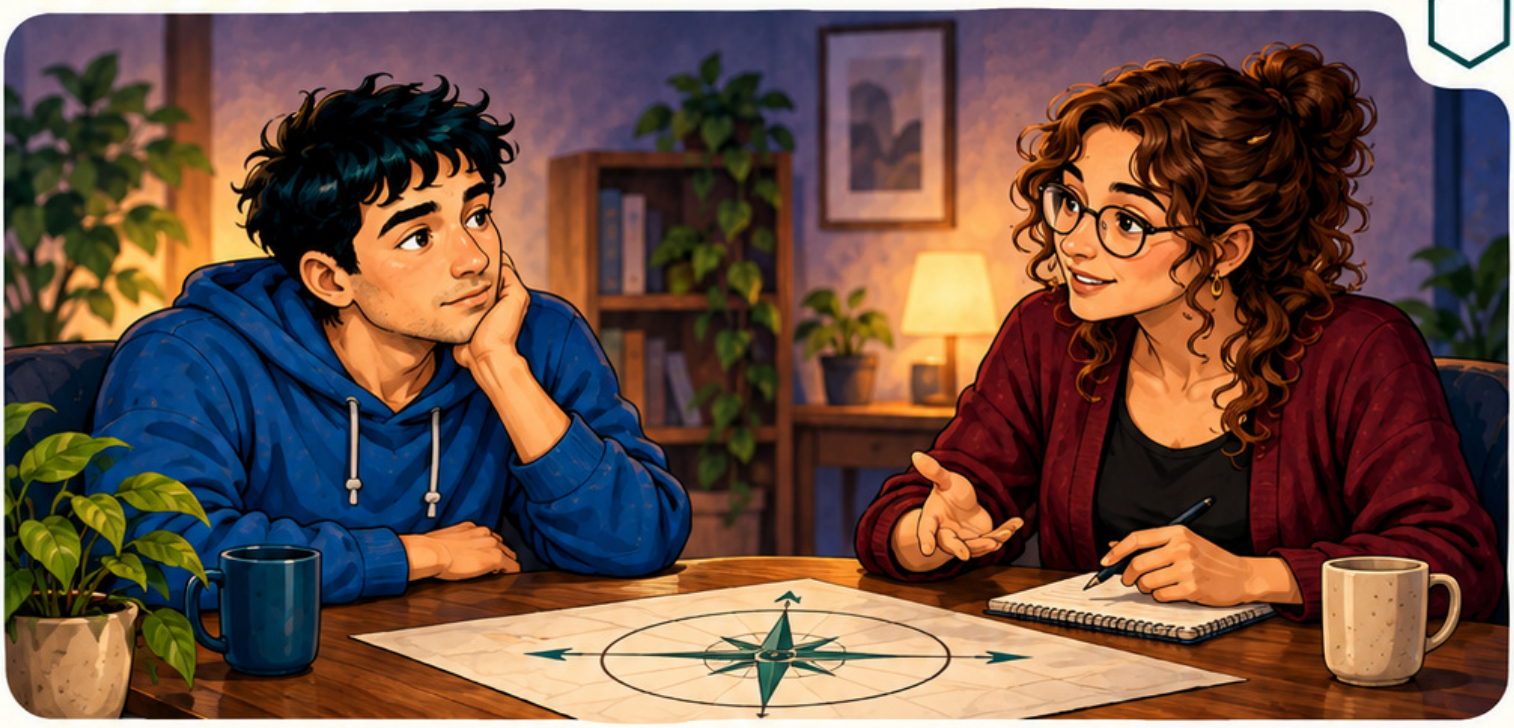
“Je merkt dit verhaal op. Wat merk je daarnaast nog meer op?” Houd het concreet.

Evaluatie

“Ontstond er ruimte om jezelf op meer manieren te zien en een keuze te maken?”

Herkeuze

Bij verwarring of afstandelijkheid: laat abstracte taal los en keer terug naar de actuele situatie.



Route 5 • Waarden

Als een eigen richting nog onduidelijk is

Voorlopige aanleiding

De cliënt noemt vooral verwachtingen van anderen of doelen, maar kan nog moeilijk benoemen hoe die zelf wil handelen.

Kernvraag

"Welke kwaliteit wil jij in deze situatie laten zien?"

Eerst onderzoeken

Maak onderscheid tussen een doel dat af te ronden is en een waarde die richting geeft aan handelen.

Oefenproef

081 — Wat maakt dit belangrijk? Verken één betekenisvolle situatie in de eigen woorden van de cliënt.

Kleine variant

Vraag naar één moment waarop de cliënt betrokken, zorgvuldig of moedig wilde handelen.
De voorbeelden zijn uitnodigingen, geen voorschriften.

Evaluatie

"Voelt deze richting als jouw keuze? Welk gedrag zou daarbij passen?"

Herkeuze

Bij botsende verwachtingen: verhelder eerst wat van de cliënt zelf is en wat de context vraagt.



ACT-KEUZEHULP

Route 6 • Toegewijd handelen

Als een richting nog geen haalbare stap wordt

Voorlopige aanleiding

Een betekenisvolle richting is duidelijk, maar uitstel, een te groot plan of praktische hindernissen blokkeren de uitvoering.

Kernvraag

"Wat is de kleinste haalbare stap die nu bij jouw richting past?"

Eerst onderzoeken

Vraag naar tijd, energie, middelen en steun. Niet iedere hindernis is vermijding.

Oefenproef

101 — Een stap van twee minuten.
Kies één concrete handeling, een moment en een plek.

Kleine variant

Maak de stap kleiner als beginnen nog niet haalbaar is. Kies samen een minimumversie.

Evaluatie

"Wat lukte, wat stond in de weg en wat leerde je?"
Een gemiste stap is informatie om bij te stellen.

Herkeuze

Blijft het plan vastlopen? Onderzoek opnieuw haalbaarheid, gekozen richting en benodigde steun.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 1

Piekeren tijdens een keuze

Fictieve casus • situatie en voorlopige keuze

Situatie

Milan twijfelt over een nieuwe baan. De gedachte “Ik mag geen verkeerde keuze maken” leidt tot steeds opnieuw vergelijken en advies vragen.

Functionele verkenning

Extra informatie geeft kort rust. Later groeit de twijfel en schuift de keuze op. Vraag wat nog feitelijk ontbreekt en wat vooral zekerheid moet geven.

Gezamenlijk doel

Milan wil zorgvuldig kiezen op basis van wat belangrijk is, zonder volledige zekerheid als voorwaarde.

Voorlopige hypothese

Een strakke regel lijkt het handelen te sturen. Cognitieve defusie kan een passende ingang zijn; toets dit samen.

Oefenkeuze

001 — Ik merk dat ik de gedachte heb. Gebruik één terugkerende gedachte en vraag toestemming voor een korte proef.

Andere ingang

Is de eigen richting onduidelijk? Verken eerst waarden. Ontbreekt informatie? Maak een concreet informatieplan.

Vervolg: proef en evaluatie op pagina 12.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 1

Piekeren: proef en evaluatie

Van een strakke regel naar een kleine keuze

Vooraf afstemmen

"Wil je onderzoeken hoe deze gedachte je keuze beïnvloedt? Je kunt aanpassen of stoppen." Spreek een korte duur af.

De oefenproef

Milan zegt: "Ik merk dat ik de gedachte heb dat ik geen verkeerde keuze mag maken." Vraag wat verandert in de omgang met de gedachte.

Verbind met richting

"Wat wil je in je werk laten zien? Welke kleine stap helpt je daarover meer te weten?" Kies één gerichte vraag aan de mogelijke werkgever.

Evaluatievragen

Kon je de gedachte opmerken zonder direct opnieuw te vergelijken?
Wat was bruikbaar?
Wat bleef onduidelijk?

Bijstellen

Meer vergelijken is niet automatisch onbruikbaar. Kijk of het concrete informatie oplevert of vooral de zoektocht naar zekerheid herhaalt.

Herkeuze

Geen aansluiting? Laat de formulering los. Verhelder waarden, praktische informatie of draagkracht voordat je verder oefent.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 2

Zelfkritiek na een fout

Fictieve casus • situatie en voorlopige keuze

Situatie

Noor ontdekt een fout in een rapport. De gedachte “Ik doe nooit iets goed” komt op. Noor blijft controleren en vermijdt overleg.

Functionele verkenning

Controle vermindert kort de onrust, maar vertraagt herstel en hulp vragen. Vraag wat nodig is om de fout feitelijk te herstellen.

Gezamenlijk doel

Noor wil zorgvuldig corrigeren en open contact houden met collega’s.

Voorlopige hypothese

Zelfkritiek lijkt het handelen te bepalen. Onderzoek cognitieve defusie; de gedachte hoeft niet eerst weerlegd te worden.

Oefenkeuze

020 — Zelfkritiek als mentale activiteit zien. Kies één herkenbare gedachte en één hanteerbare situatie.

Andere ingang

Als schaamte vooral wordt onderdrukt, kan acceptatie relevant zijn. Als de fout praktische gevolgen heeft, pak die ook concreet aan.

Vervolg: proef en evaluatie op pagina 14.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 2

Zelfkritiek: proef en evaluatie

Herstellen zonder eerst een oordeel op te lossen

Vooraf afstemmen

Erken dat de fout pijnlijk kan zijn. “Zullen we onderzoeken wat deze zelfkritiek met je handelen doet?”

De oefenproef

Noor benoemt de zelfkritische gedachte als mentale activiteit. Vraag: “Wat merk je wanneer je dit oordeel als gedachte ziet?”

Verbind met gedrag

Kies één herstelhandeling, zoals de correctie melden of om feedback vragen. Stem omvang en timing samen af.

Evaluatievragen

Kon je de gedachte opmerken en een herstelstap kiezen?
Wat was bruikbaar of onprettig?
Wat is nog nodig?

Bijstellen

Als de formulering kleinerend voelt, gebruik gewone taal. Vraag naar de betekenis van de zelfkritiek en de omstandigheden.

Herkeuze

Neem aanhoudende belasting serieus. Kies zo nodig eerst steun, praktische afstemming of een kleinere stap; vermijd een nieuwe prestatie-eis.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 3

Emoties steeds onderdrukken

Fictieve casus • situatie en voorlopige keuze

Situatie

Sam voelt verdriet na een conflict. Sam probeert het direct weg te duwen en blijft bezig, waardoor herstel en een gesprek met de partner uitblijven.

Functionele verkenning

Bezig blijven geeft kort afstand. Vraag wat het later kost en of rust, grenzen of praktische steun nodig zijn.

Gezamenlijk doel

Sam wil ruimte voor de ervaring en een zorgvuldig gesprek voeren, in een passend tempo.

Voorlopige hypothese

Innerlijke strijd lijkt keuzeruimte te beperken. Acceptatie kan een ingang zijn als de proef vrijwillig en hanteerbaar is.

Oefenkeuze

036 — Een emotie laten bestaan. Neem één milde ervaring; spreek samen een korte proef af.

Andere ingang

Als het conflict onveilig is of bescherming vraagt, heeft dat voorrang. Ruimte voor een gevoel betekent geen goedkeuring van de situatie.

Vervolg: proef en evaluatie op pagina 16.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 3

Emoties: proef en evaluatie

Ruimte maken zonder iets te moeten bewijzen

Vooraf afstemmen

"Wil je kort onderzoeken of dit milde gevoel aanwezig kan zijn? We kunnen pauzeren of iets anders kiezen."

De oefenproef

Sam benoemt wat opvalt aan de emotie, zonder haar te moeten verklaren of verminderen. Ogen blijven open als dat prettiger is.

Verbind met richting

Vraag: "Welke kleine handeling past bij hoe jij met jezelf of de ander wilt omgaan?" Kies bijvoorbeeld een rustmoment of een passende gesprekstijd.

Evaluatievragen

Was er ruimte voor de ervaring?
Kon je kiezen wat je deed?
Wat voelde passend en wat niet?

Bijstellen

Bij oplopende belasting: stop, vraag wat nodig is en stem opnieuw af. Maak duur en intensiteit kleiner als de cliënt dat wil.

Herkeuze

Als vooral grenzen, steun of herstel nodig zijn, kies dat eerst. Een daling van verdriet is geen voorwaarde voor een bruikbare proef.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 4

Onzekerheid willen uitsluiten

Fictieve casus • situatie en voorlopige keuze

Situatie

Jules blijft een alledaags bericht controleren voordat het wordt verstuurd. Iedere controle stelt even gerust, maar een nieuw “wat als” volgt.

Functionele verkenning

Vraag welke controle werkelijk nodig is en wanneer herhalen vooral geruststelling zoekt. Onderzoek de concrete gevolgen.

Gezamenlijk doel

Jules wil zorgvuldig communiceren en een bericht kunnen afronden zonder volledige zekerheid.

Voorlopige hypothese

Pogingen om onzekerheid weg te krijgen lijken de handeling te blokkeren. Onderzoek bereidheid tot een kleine, afgesproken proef.

Oefenkeuze

044 — Onzekerheid verdragen in kleine doses. Kies een gewone situatie met beperkte gevolgen en respecteer draagkracht.

Andere ingang

Bij ontbrekende informatie of belangrijke risico’s is eerst een praktische controle passend. Verminder niet automatisch noodzakelijke controles.

Vervolg: proef en evaluatie op pagina 18.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 4

Onzekerheid: proef en evaluatie

Een afgesproken stap met onzekerheid erbij

Vooraf afstemmen

Bepaal samen welk bericht geschikt is, welke controle nodig is en wat de cliënt wil onderzoeken. Geen druk om de stap te zetten.

De oefenproef

Jules merkt de onzekerheid op na de afgesproken controle. Vraag wat nodig is om vrijwillig de kleine handeling af te ronden.

Verbind met richting

“Waarom is dit bericht belangrijk? Hoe wil je in dit contact handelen?” Kies een stap die daarbij past.

Evaluatievragen

- Wat gebeurde er met het controleren?
- Kon je kiezen hoe je reageerde?
- Wat heb je geleerd over haalbaarheid en steun?

Bijstellen

Als de proef te groot blijkt, maak haar kleiner. Onderzoek ook de strakke regel achter het controleren; defusie kan een andere ingang zijn.

Herkeuze

Is de context onduidelijk of zijn de gevolgen groter dan gedacht? Pauzeer en maak eerst een passend informatie- of controleplan.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 5

Aandacht verliezen in analyse

Fictieve casus • situatie en voorlopige keuze

Situatie

Milan analyseert tijdens de sessie steeds waarom een gesprek misliep. Milan merkt nauwelijks wat er nu gebeurt en mist vragen van de behandelaar.

Functionele verkenning

Vraag of het analyseren nieuwe informatie geeft of zich herhaalt. Onderzoek ook vermoeidheid, taal en belasting.

Gezamenlijk doel

Milan wil betrokken blijven bij het gesprek en één actuele vraag onderzoeken.

Voorlopige hypothese

Aandacht is verstrikt in analyse. Contact met het huidige moment kan een passende ingang zijn.

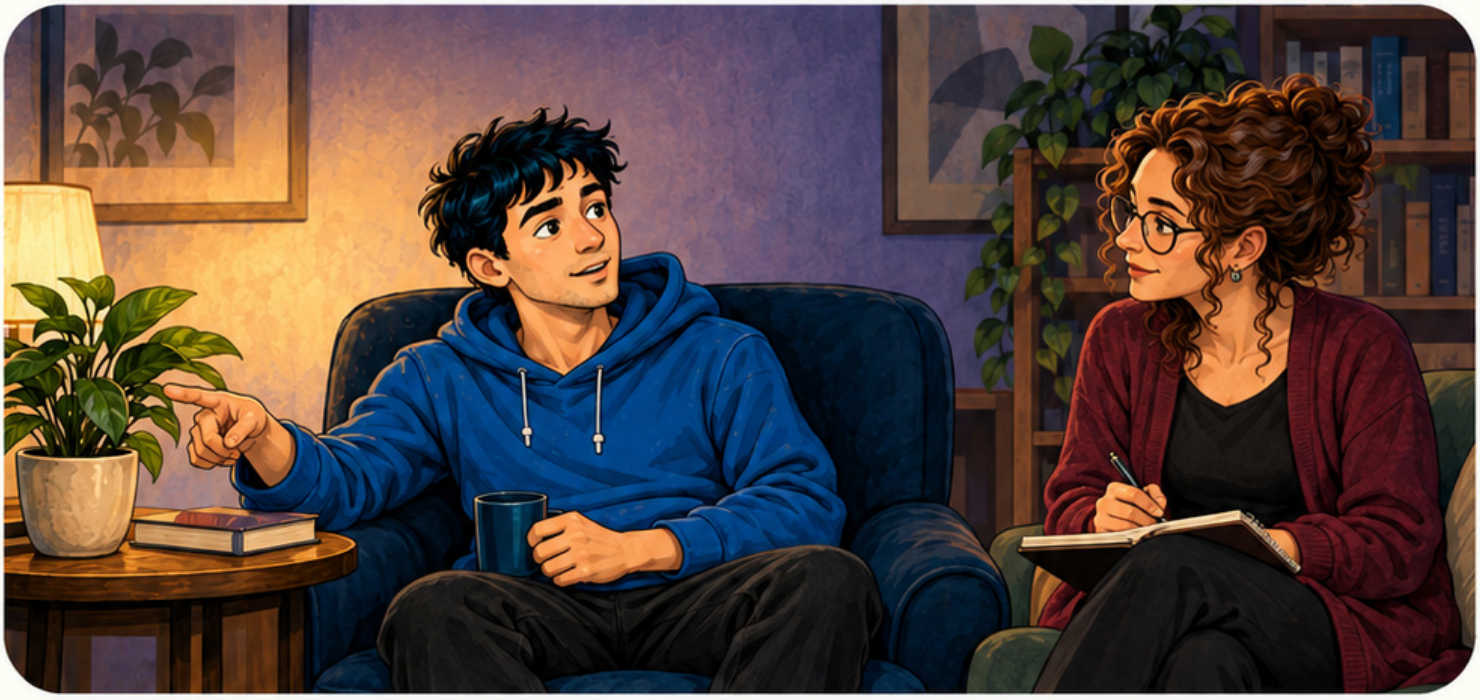
Oefenkeuze

051 — Drie dingen in de kamer opmerken. Begin met een korte, vrijwillige taak met open ogen.

Andere ingang

Als Milan vooral behoefte heeft aan uitleg, rust of duidelijkere vragen, stem dat eerst af. Niet ieder aandachtstekort vraagt om een oefening.

Vervolg: proef en evaluatie op pagina 20.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 5

Aandacht: proef en evaluatie

Terugkeren naar het gesprek van nu

Vooraf afstemmen

"Wil je kort onderzoeken hoe je aandacht naar de kamer kunt brengen? Als dat niet past, kiezen we iets anders."

De oefenproef

Milan beschrijft drie zichtbare dingen, zoals kleur, vorm of plaats. Vraag daarna wat Milan opmerkt in het gesprek.

Verbind met richting

Keer terug naar één actuele vraag. "Waar wil je voor dit moment je aandacht op richten?" Houd taal en tempo eenvoudig.

Evaluatievragen

Kon je merken waar je aandacht was en haar verplaatsen?
Wat was behulpzaam?
Wat vroeg te veel inspanning?

Bijstellen

Kies één voorwerp of een kortere duur als drie dingen te veel zijn. Afgeleid raken is informatie, geen mislukking.

Herkeuze

Blijft de belasting hoog? Pauzeer en onderzoek rust, uitleg of andere steun. Het doel is passend contact, niet een leeg hoofd.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 6

Overprikkeling tijdens een oefening

Fictieve casus • situatie en voorlopige keuze

Situatie

Sam raakt tijdens een aandachtsoefening belast door meerdere instructies en zegt: “Dit is te veel.” De behandelaar stopt de oefening.

Functionele verkenning

Vraag wat te veel werd: tempo, geluid, naar binnen richten of iets anders. Neem de beschrijving serieus; vul de oorzaak niet in.

Gezamenlijk doel

Sam wil kunnen aangeven wat passend is en weer betrokken zijn bij de sessie. Eerst afstemmen, daarna pas eventueel oefenen.

Voorlopige hypothese

De huidige oefenvorm past niet bij de belasting. Er is nog geen reden om dit als vermijding of tekort aan bereidheid te benoemen.

Eventuele oefenkeuze

063 — Een neutraal extern anker kiezen. Alleen als Sam dat wil: één zichtbaar voorwerp, kort en met open ogen.

Andere ingang

Een pauze, minder prikkels, eenvoudige uitleg of afronden kan passender zijn. Een nieuwe oefening is geen verplicht vervolg.

Vervolg: proef en evaluatie op pagina 22.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 6

Overprikkeling: afstemmen en evalueren

Belasting serieus nemen en de keuze bijstellen.

Eerst ruimte geven

"We stoppen. Wat heb je nu nodig?" Bied tijd en een beperkt aantal keuzes. Geen nieuwe instructies blijven geven.

Een vrijwillige proef

Als Sam wil, benoemt Sam één zichtbaar kenmerk van een gekozen voorwerp. Houd het kort en stop op verzoek.

Verbind met het doel

Vraag of Sam weer een actuele vraag wil bespreken, rust wil nemen of wil afronden.
De eigen keuze staat centraal.

Evaluatievragen

- Wat werd te veel?
- Wat hielp bij het afstemmen?
- Was een proef passend, of was niet oefenen behulpzamer?

Bijstellen

Verminder instructies, tempo en prikkels. Spreek een eenvoudig pauzesignaal af. Onderzoek samen welke omstandigheden verschil maken.

Herkeuze

Bij aanhoudende belasting: geen oefenreeks afwerken. Stem verdere steun en het vervolg van de sessie af op wat nodig is.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 7

Vastzitten in een identiteitslabel

Fictieve casus • situatie en voorlopige keuze

Situatie

Milan zegt: “Ik ben een zwak persoon.” Milan weigert steun te vragen omdat dit volgens het verhaal opnieuw zwakte zou bewijzen.

Functionele verkenning

Vraag wanneer dit label verschijnt, wat het betekent en welk gedrag erop volgt. Erken de ervaringen die eraan verbonden zijn.

Gezamenlijk doel

Milan wil kunnen beslissen of een steunvraag nu passend is, zonder dat één label alles bepaalt.

Voorlopige hypothese

Een zelfbeschrijving lijkt de mogelijkheden te vernauwen. Zelf-als-context kan een passende ingang zijn.

Oefenkeuze

066 — Ik ben meer dan dit label. Onderzoek één herkenbare situatie en laat ruimte voor andere ervaringen en rollen.

Andere ingang

Als vooral een terugkerende gedachte het handelen stuurt, kan defusie passen. Als steun niet veilig of beschikbaar is, onderzoek de context eerst.

Vervolg: proef en evaluatie op pagina 24.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 7

Het label: proef en evaluatie

De persoon ruimer zien dan eén beschrijving

Vooraf afstemmen

"Wil je onderzoeken wat dit label beschrijft en wat het niet omvat? We hoeven het woord niet weg te nemen."

De oefenproef

Milan benoemt het label als een verhaal over zichzelf en beschrijft twee concrete situaties waarin anders werd gehandeld.

Verbind met richting

Vraag hoe Milan nu met zichzelf en een steunpersoon wil omgaan. Kies eventueel één passende, beperkte steunvraag.

Evaluatievragen

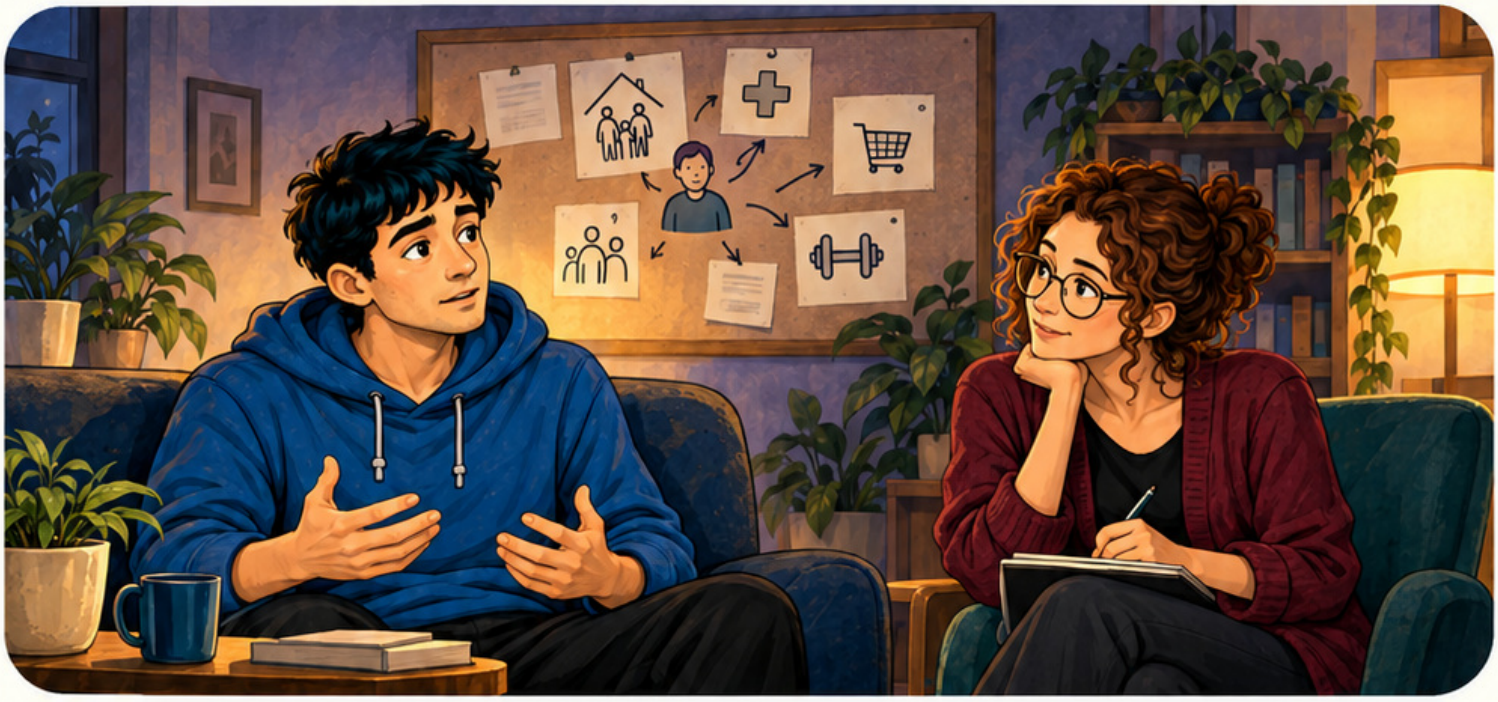
- Kon je label en ervaring onderscheiden?
- Kwam er ruimte voor een andere keuze?
- Wat paste wel of niet in de woorden?

Bijstellen

Gebruik eenvoudige beschrijvingen als de uitleg abstract wordt. Erken de functie en betekenis van het label zonder erover te debatteren.

Herkeuze

Geeft perspectief nemen geen houvast? Onderzoek de concrete gedachte, de beschikbare steun of de praktische belemmering opnieuw.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 8

Een rol is niet de hele persoon

Fictieve casus • situatie en voorlopige keuze

Situatie

Jules zorgt vaak voor een familielid en zegt: “Als ik niet altijd help, ben ik niemand.” Eigen herstel en andere relaties krijgen weinig ruimte.

Functionele verkenning

Vraag wat helpen betekent, welke gevolgen de regel heeft en welke praktische zorg nodig is. Erken betrokkenheid en omstandigheden.

Gezamenlijk doel

Jules wil zorg bieden én kunnen kiezen wanneer rust of een grens passend is.

Voorlopige hypothese

Eén rol lijkt samen te vallen met de hele persoon. Flexibel perspectief op rollen kan keuzeruimte geven.

Oefenkeuze

068 — Rollen in verschillende situaties. Gebruik concrete voorbeelden, zonder de zorgrol kleiner te maken.

Andere ingang

Bij een werkelijk tekort aan hulp is praktische ondersteuning nodig. Bij botsende richtingen kan daarna waardenwerk passen.

Vervolg: proef en evaluatie op pagina 26.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 8

Rollen: proef en evaluatie

Betrokken blijven met ruimte voor grenzen.

Vooraf afstemmen

"Wil je kijken naar verschillende rollen die je hebt? Je hoeft je zorgrol niet los te laten."

De oefenproef

Jules beschrijft twee of drie gewone situaties en de rollen daarin. Vraag wat verandert en wat Jules in elke situatie kan opmerken.

Verbind met richting

"Hoe wil je zorgen, en hoe wil je met je eigen herstel omgaan?" Kies een haalbare grens of steunvraag die beide serieus neemt.

Evaluatievragen

Was er ruimte om meer dan één rol te zien? Hielp dat bij kiezen? Welke praktische zorg bleef nodig?

Bijstellen

Werk met één concrete dag als meerdere rollen verwarren. Maak geen lijst van rollen die de cliënt hoort te vervullen.

Herkeuze

Blijft de belasting vooral praktisch? Onderzoek ondersteuning en herstel. Bij een strakke moet-regel kan defusie een andere ingang zijn.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 9

Geen eigen richting kunnen benoemen

Fictieve casus • situatie en voorlopige keuze

Situatie

Sam noemt vooral wat anderen verwachten: harder werken, beschikbaar zijn en geen fouten maken. Op de vraag wat zelf belangrijk is, volgt stilte.

Functionele verkenning

Vraag naar concrete momenten die betekenis hadden. Onderzoek taal, energie en ruimte voor een eigen keuze; stilte heeft niet één betekenis.

Gezamenlijk doel

Sam wil één persoonlijke kwaliteit van handelen verkennen, zonder een levensplan te hoeven maken.

Voorlopige hypothese

Een eigen richting is nog onduidelijk. Waarden verkennen kan helpen als Sam daar belangstelling voor heeft.

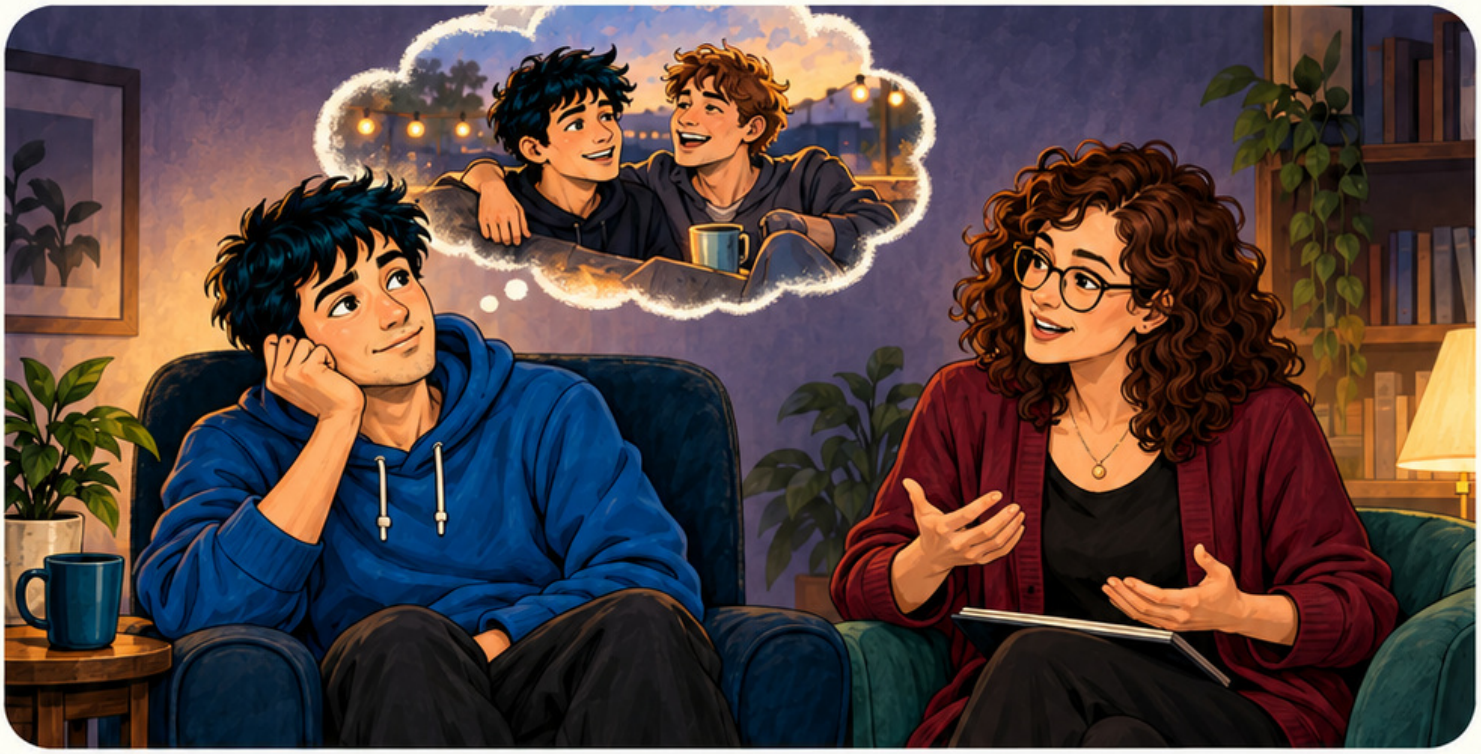
Oefenkeuze

081 — Wat maakt dit belangrijk? Begin bij een kleine, herkenbare gebeurtenis die Sam zelf kiest.

Andere ingang

Bij vermoeidheid of onduidelijke vragen kan eerst rust of eenvoudigere taal passen. Geen waardenwoord afdwingen.

Vervolg: proef en evaluatie op pagina 28.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 9

Eigen richting: proef en evaluatie

Betekenis ontdekken in een klein moment

Vooraf afstemmen

"Wil je één moment onderzoeken dat iets voor jou betekende? Een gewoon moment is genoeg; je mag ook nog niet weten waarom."

De oefenproef

Sam beschrijft een gekozen gebeurtenis. Vraag wat daarin belangrijk was en hoe Sam wilde handelen, zonder voorbeelden op te leggen.

Verbind met gedrag

Maak onderscheid tussen een kwaliteit en een resultaat. Vraag welke kleine handeling die kwaliteit in de huidige situatie kan uitdrukken.

Evaluatievragen

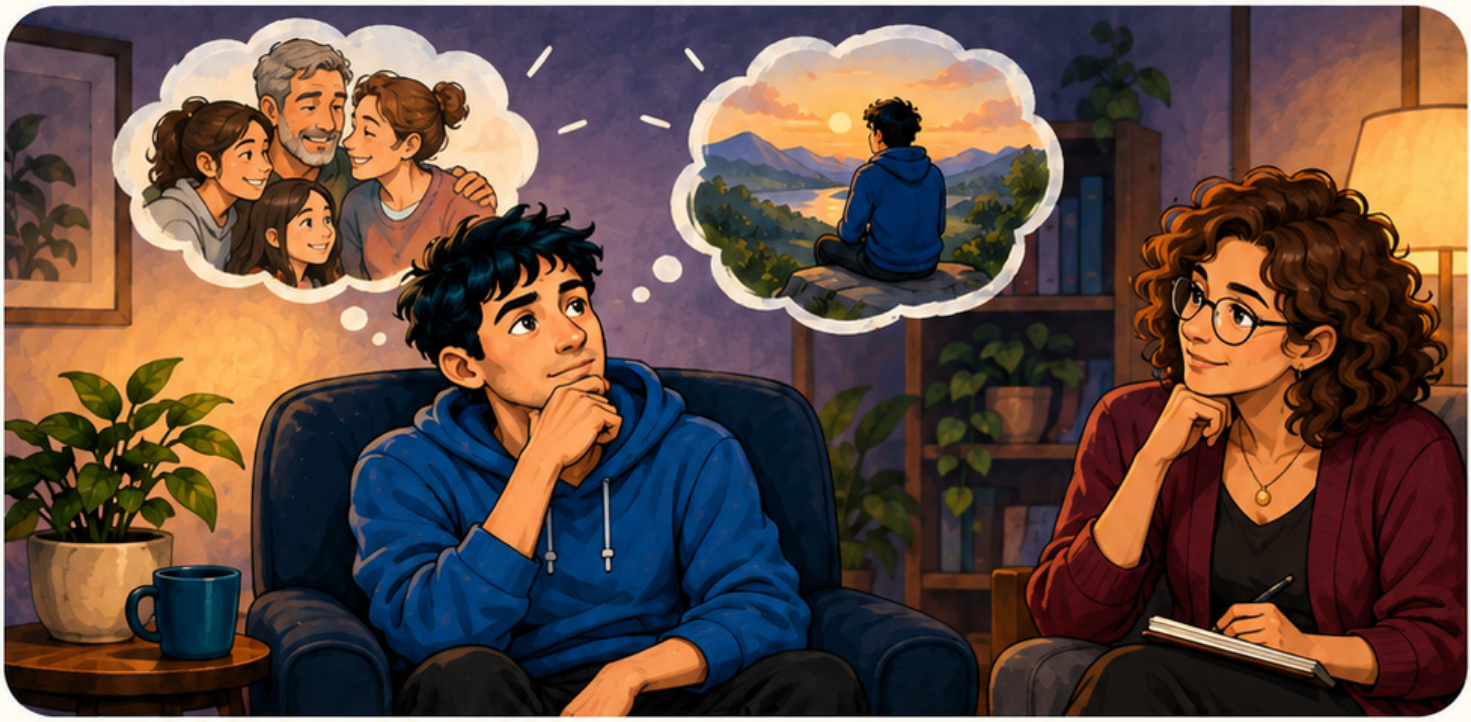
- Voelen de woorden van jezelf?
- Wat maakt de handeling betekenisvol?
- Welke twijfel of verwachting van anderen merk je op?

Bijstellen

Gebruik beschrijvingen van gedrag als waardenwoorden niet passen. Laat ruimte voor stilte en voor een voorlopig antwoord.

Herkeuze

Komt vooral een strakke regel naar voren? Onderzoek haar functie. Bij weinig draagkracht kan een kortere verkenning of pauze passender zijn.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 10

Botsende waarden en verwachtingen

Fictieve casus • situatie en voorlopige keuze

Situatie

Milan wil betrokken zijn bij familie én ruimte houden voor herstel. Een verzoek om hulp roept de regel op: “Ik moet altijd ja zeggen.”

Functionele verkenning

Vraag welke kwaliteiten Milan zelf kiest, welke verwachtingen meespelen en wat de concrete mogelijkheden zijn.

Gezamenlijk doel

Milan wil een passende reactie kiezen die betrokkenheid en herstel serieus neemt.

Voorlopige hypothese

Meerdere belangrijke richtingen vragen afweging. Waardenwerk kan helpen; een moet-regel kan daarnaast defusie vragen.

Oefenkeuze

091 — Kiezen tussen twee belangrijke richtingen. Onderzoek mogelijkheden zonder één waarde als winnaar vast te leggen.

Andere ingang

Als vooral een geleende verwachting leidend is, past 089 — Geleende verwachtingen herkennen. Bij ontbrekende informatie eerst praktisch verhelderen.

Vervolg: proef en evaluatie op pagina 30.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 10

Botsende richtingen: proef en evaluatie

Een keuze maken met ruimte voor beide betekenissen.

Vooraf afstemmen

"Wil je onderzoeken wat beide richtingen voor jou betekenen? We hoeven niet vast te stellen welke voor altijd belangrijker is."

De oefenproef

Milan benoemt betrokkenheid en herstel in eigen woorden. Verken enkele concrete reacties en wat elke reactie mogelijk maakt of kost.

Verbind met gedrag

Kies eventueel een begrensd aanbod, een ander moment of een steunvraag. Er hoeft geen oplossing te zijn die alles volledig dient.

Evaluatievragen

- Past de keuze bij jouw kwaliteiten en omstandigheden?
- Welke verwachting speelt mee?
- Wat heb je nodig om de stap haalbaar te maken?

Bijstellen

Als de afweging een prestatietoets wordt, verklein haar tot één situatie. Onderzoek de moet-regel zonder de gevolgen van de keuze te negeren.

Herkeuze

Bij nieuwe informatie of te hoge belasting: pauzeer en heroverweeg. Een passende keuze kan later worden aangepast.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 11

Uitstel ondanks een duidelijk doel

Fictieve casus • situatie en voorlopige keuze

Situatie

Sam wil een sollicitatie voorbereiden maar stelt het openen van de vacature steeds uit. Even niet beginnen geeft opluchting; later groeit de druk.

Functionele verkenning

Vraag wat vóór, tijdens en na het uitstel gebeurt. Onderzoek ook beschikbare tijd, informatie, energie en vaardigheden.

Gezamenlijk doel

Sam wil begrijpen wat het beginnen belemmert en één haalbare voorbereiding kiezen.

Voorlopige hypothese

Uitstel lijkt kort opluchting te geven en de gewenste stap later moeilijker te maken. Dit blijft een hypothese om samen te toetsen.

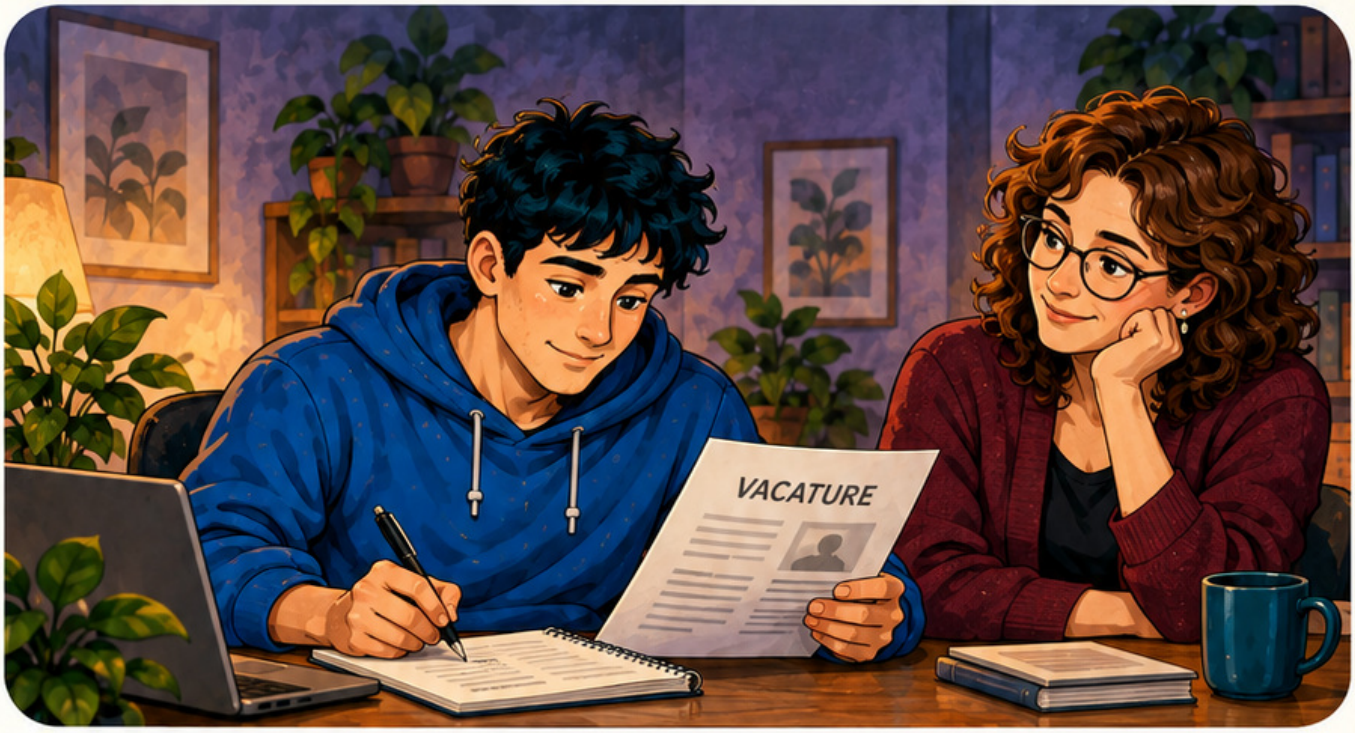
Oefenkeuze

109 — Uitstel functioneel onderzoeken. Begin met één gewone situatie en onderscheid innerlijke reacties van praktische obstakels.

Andere ingang

Bij ontbrekende informatie of weinig draagkracht: organiseer eerst steun of herstel. Bij een strakke regel kan defusie daarnaast passen.

Vervolg: proef en evaluatie op pagina 32.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 11

Uitstel: proef en evaluatie

De functie begrijpen en klein beginnen

Vooraf afstemmen

"Wil je één uitstelmoment onderzoeken? We zoeken informatie, geen bewijs dat je harder moet werken."

De oefenproef

Sam beschrijft de aanleiding, gedachten en gevoelens, het uitstellen en de gevolgen. Vraag wat kort hielp en wat later lastiger werd.

Verbind met gedrag

Kies eventueel één vrijwillige eerste handeling: de vacature openen en één vraag opschrijven. Stem tijd, grootte en steun af.

Evaluatievragen

Wat maakte beginnen mogelijk of lastig?
Welke praktische hindernis bleef bestaan?
Wat leerde je over de functie van uitstel?

Bijstellen

Verklein de stap of organiseer eerst informatie. Bij een gemiste poging onderzoek je opnieuw de context, zonder verwijt.

Herkeuze

Is de richting toch niet eigen gekozen, of is de belasting te hoog? Verhelder waarden of draagkracht voordat je een nieuwe afspraak maakt.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 12

Een te groot actieplan na de sessie

Fictieve casus • situatie en voorlopige keuze

Situatie

Jules maakt na een waardevol gesprek een plan met veel dagelijkse opdrachten. De lijst voelt al snel te groot en geen taak wordt gestart.

Functionele verkenning

Vraag welke handeling belangrijk is en wat de lijst oplevert of kost. Onderzoek tijd, herstel, vaardigheden en steun.

Gezamenlijk doel

Jules wil één kleine handeling kiezen die betekenis heeft en past bij de beschikbare energie.

Voorlopige hypothese

De grootte en onduidelijkheid van het plan lijken het beginnen te blokkeren. Toegewijd handelen kan een passende ingang zijn.

Oefenkeuze

103 — Een taak verkleinen.
Maak één eerste handeling zichtbaar; neem de overige lijst niet automatisch als verplichting over.

Andere ingang

Als het plan vooral een moet-regel volgt, onderzoek die regel.
Als de richting onduidelijk is, verhelder eerst wat Jules zelf belangrijk vindt.

Vervolg: proef en evaluatie op pagina 34.



ACT-KEUZEHULP • CASUS 12

Het actieplan: proef en evaluatie

Een minimumstap en een passend alternatief

VOORAF AFSTEMMEN

"Welke ene handeling wil jij onderzoeken? Wat is klein genoeg om bij jouw huidige energie te passen?"

DE OEFENPROEF

Jules vertaalt één taak naar een eerste handeling van beperkte duur. Bepaal samen waar en wanneer die kan worden geprobeerd.

VERBIND MET RICHTING

Vraag welke kwaliteit de stap uitdrukt. Kies een minimumstap en een alternatief voor een dag met minder mogelijkheden.

EVALUATIEVRAGEN

Was het plan duidelijk en vrijwillig?
Wat hielp bij beginnen?
Wat vroeg te veel?
Welke aanpassing past nu?

BIJSTELLEN

Verklein verder of kies een ander moment. Een gemiste stap geeft informatie over context en haalbaarheid, geen rapportcijfer.

HERKEUZE

Blijft de afspraak vooral druk geven? Onderzoek eigen richting, regels of benodigde steun voordat je verder plant.



ACT-KEUZEHULP • INTEGRATIE

Meerdere processen tegelijk

Eén gezamenlijke ingang kiezen.

Begin bij de situatie

Wat gebeurt er nu? Wat wil de cliënt kunnen doen? Onderzoek functie, context, draagkracht en bereidheid vóór je een proces kiest.

Maak voorlopige hypothesen

Een moet-regel, strijd met een gevoel en een groot plan kunnen tegelijk spelen. Formuleer mogelijkheden; maak er geen vaste verklaring van.

Kies één beperkt doel

Vraag welke ingang het beste aansluit bij de actuele behoefte. Begin met één kleine, vrijwillige proef.

Voorbeeld van samenhang

Bij uitstel kan eerst een regel worden opgemerkt, daarna een eigen richting verhelderd en vervolgens een stap verkleind. Dit is een mogelijkheid, geen vaste volgorde.

Evalueer de ervaring

Wat hielp bij het afgesproken doel? Wat werd te veel? Beslis samen of je doorgaat, aanpast of een andere ingang kiest.

Niet alles hoeft geoefend

De zes processen zijn geen checklist voor één sessie. Uitleg, rust of praktische ondersteuning kan nu passender zijn.



ACT-KEUZEHULP • EERST AFSTEMMEN

Wanneer niet oefenen

Samen begrijpen wat dit moment vraagt

DE CONTEXT IS ONDUIDELIJK

Verhelder wat gebeurt en wat de cliënt nodig heeft. Een symptoom of label bepaalt niet automatisch de oefening.

DE BELASTING LOOPT OP

Stop de huidige oefening en vraag wat nodig is. Bied een pauze, minder instructies of een andere vorm van steun.

DE CLIËNT WIL NIET

Respecteer die keuze. Onderzoek belangstelling en voorkeuren zonder van instemming een behandelprestatie te maken.

PRAKTISCHE HULP GAAT VOOR

Bij ontbrekende informatie, steun of herstel kan eerst een concrete aanpassing nodig zijn. Neem actuele zorgen serieus.

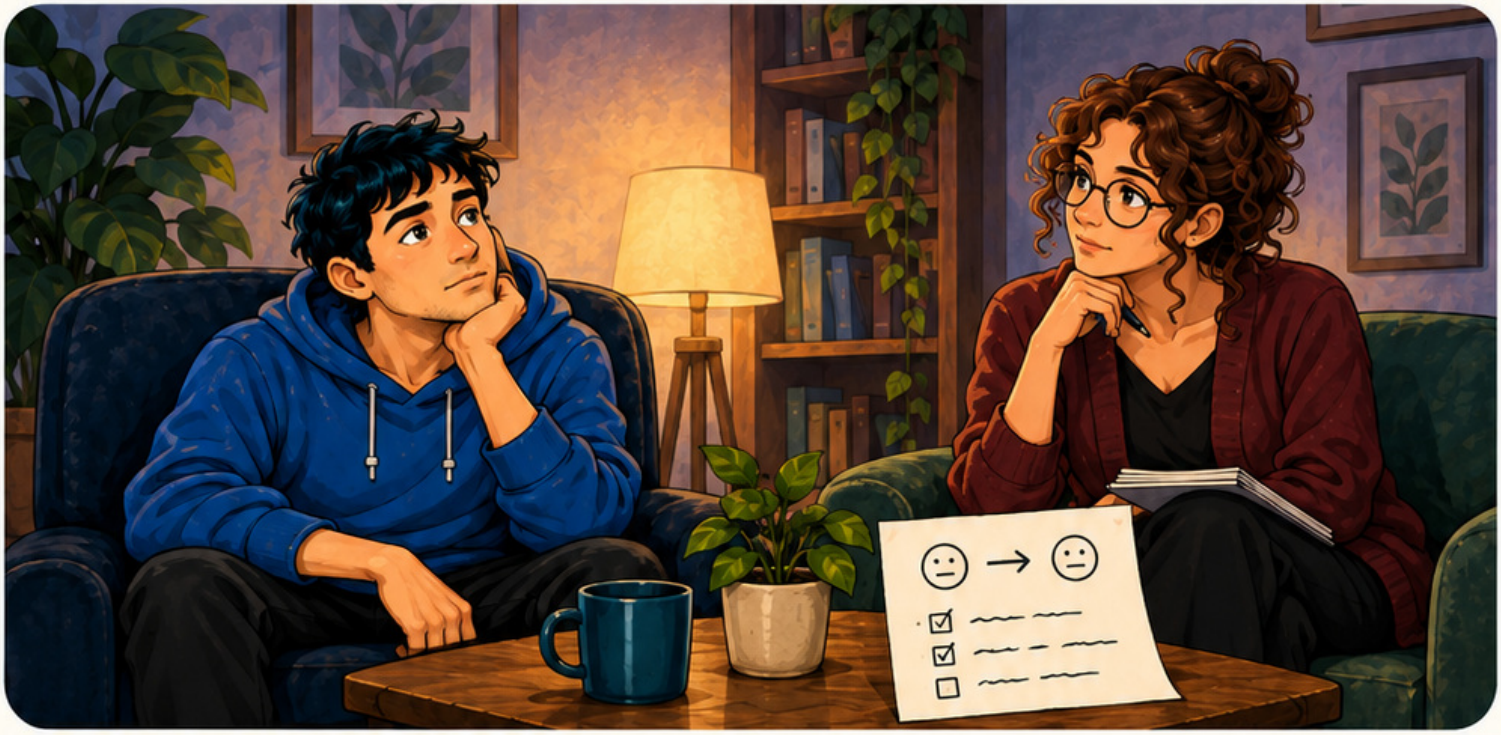
HET DOEL IS NIET GEDEELD

Vraag wat de cliënt uit de sessie wil halen. Maak eerst een gezamenlijke afspraak over wat wordt onderzocht.

EEN PASSENDE FORMULERING

“We hoeven nu niet te oefenen. Wat zou jou op dit moment helpen? Zullen we eerst verduidelijken wat er speelt?”

Afstemmen → **passend doel** → **vrijwillige keuze**



ACT-KEUZEHULP • EVALUATIE

Een oefenproef zonder merkbaar effect

Onderzoeken wat de poging leert

Verhelder het criterium

Werd minder spanning verwacht, terwijl het doel keuzeruimte was? Vraag wat precies veranderde, hetzelfde bleef of onduidelijk was.

Vraag naar de ervaring

“Wat merkte je?”
“Wat hielp, wat niet?”
“Voelde de proef passend?”
Laat ruimte voor geen verandering.

Bekijk de afstemming

Was het doel gedeeld?
Waren taal, duur en moeilijkheid passend? Begreep de cliënt wat vrijwillig werd onderzocht?

Herzie de hypothese

Misschien past een andere functie of ingang beter. Onderzoek context en gedrag opnieuw; stel niet vast dat de cliënt onvoldoende meewerkte.

Kies samen het vervolg

Verkleinen, anders uitleggen, een andere proef kiezen of niet oefenen. Geen reeks opdrachten afwerken om alsnog effect te krijgen.

Leg bruikbare informatie vast

Noteer doel, proef, cliëntreactie en gezamenlijke keuze. Een enkele poging geeft geen bewijs over de werkzaamheid van ACT als geheel.



ACT-KEUZEHULP • HERKEUZE

Twijfel en terughoudendheid

De samenwerking afstemmen op de reactie van de cliënt.

Neem de reactie serieus

"Dit past niet bij mij" kan informatie geven over taal, doel, eerdere ervaringen of belasting. Vraag door zonder een etiket te plakken.

Vraag wat ontbreekt

"Wat maakt deze aanpak minder passend?"
"Wil je eerst uitleg, een concreet voorbeeld of iets anders?"

Leg het doel kort uit

Benoem wat je samen wilt onderzoeken en waarom dat aansluit bij de situatie. Geen garantie of druk om het te proberen.

Bied echte keuzes

Een korte proef, andere woorden, een gesprek of voorlopig geen oefening. De cliënt mag ook stoppen tijdens een proef.

Maak een nieuwe afspraak

Kies een gedeeld doel en een passende vorm. Als er nog geen belangstelling is, onderzoek eerst de behoefte aan steun of verduidelijking.

Evalueer de samenwerking

Vraag of de keuze passend voelde en wat anders moet. Terughoudendheid is geen bewijs van een vast persoonlijk kenmerk.



ACT-KEUZEHULP • WERKBLAD

Keuze- en evaluatieblad

Samen invullen vóór en na een korte proef.

1

1. Situatie en gezamenlijk doel

Wat gebeurt er nu? Wat wil de cliënt kunnen doen?

2

2. Context en afstemming

Wat is nodig aan steun, informatie of herstel? Is een proef passend en vrijwillig?

3

3. Voorlopige proceshypothese

Welke functie lijkt het patroon te hebben? Wat blijft onzeker?

4

4. Gekozen proef

Oefen-ID, kleine variant, duur en afspraak om te pauzeren:

5

5. Ervaring en informatie

Wat merkte de cliënt? Wat hielp? Wat vroeg te veel?

6

6. Gezamenlijke vervolgkeuze

Voortzetten, aanpassen, heroverwegen of eerst niet oefenen? Waarom?

Gebruik een cliëntcode als dat voor jouw verslaglegging passend is.



ACT-KEUZEHULP • REGISTER

Oefenregister en bronnen

Ingangen bij de twaalf fictieve casussen.

	Casus	Pagina's	Oefen-ID
1	Piekeren tijdens een keuze	11–12	001
2	Zelfkritiek na een fout	13–14	020
3	Emoties onderdrukken	15–16	036
4	Onzekerheid uitsluiten	17–18	044
5	Aandacht in analyse	19–20	051
6	Overprikkeling	21–22	063
7	Identiteitslabel	23–24	066
8	Rol en persoon	25–26	068
9	Eigen richting	27–28	081
10	Botsende waarden	29–30	091, 089
11	Uitstel	31–32	109
12	Te groot actieplan	33–34	103

Zo lees je het register

De ID's verwijzen naar het hoofdproduct. Het zijn voorlopige ingangen; keuze volgt uit context, doel, draagkracht en bereidheid.

Bron

ACT-model en terminologie: Association for Contextual Behavioral Science, contextualscience.org/act.

Redactienotitie

Casussen en formuleringen zijn eigen Nederlandse uitwerkingen. De keuzehulp is geen diagnose-instrument; evalueer toepassing samen met de cliënt.