

ACT introduceren bij twijfel en terughoudendheid

Praktische dialogen, keuzevrijheid en samenwerking





Zo gebruik je deze gids

Kies een gesprekssituatie; gebruik het script als steun, niet als vaste tekst.

1 BEGIN BIJ DE BETEKENIS

Vraag wat niet aansluit: de uitleg, de vorm, het doel of de samenwerking. Dezelfde uitspraak kan verschillende betekenissen hebben.

2 KIES TWEE PAGINA'S

Pagina 7-42 bevat achttien situaties. De eerste pagina helpt reageren; de tweede helpt verhelderen, aanpassen en evalueren.

3 STEM AF OP DE CLIËNT

Gebruik de eigen woorden van de cliënt. Laat zinnen weg die niet passen en controleer of jouw samenvatting klopt.

4 BEHOUD EEN ECHTE KEUZE

Aanpassen, een andere aanpak of geen oefening zijn geldige opties. Een script mag geen manier worden om toch toestemming te krijgen.



Twijfel is informatie

Een afwijzing kan iets zeggen over de vorm, de belasting of de relatie.

1 HOOR EERST DE UITSPRAAK

Herhaal kort wat je hoorde: Je zegt dat dit niet voor je werkt. Vul nog geen reden in.

2 VERHELDER ZONDER ONDERVRAGING

Vraag naar één concreet moment: Wat gebeurde er tijdens de proef? Wacht op het antwoord voordat je een verklaring geeft.

3 ONDERZOEK JOUW BIJDRAGE

Was het doel helder? Ging de uitnodiging te snel? Was de oefening passend bij de situatie? De mismatch kan ook in het aanbod zitten.

4 MINI-CASUS

Een cliënt noemt een oefening zinloos omdat de spanning bleef. Wanneer het doel wordt besproken, blijkt dat spanning wegmaken was verwacht. Bespreek dit verschil voordat je opnieuw oefent.



ACT in gewone taal

Meer keuze in wat je doet, ook wanneer het vanbinnen moeilijk is.

1 EEN KORTE INTRODUCTIE

We kunnen onderzoeken hoe gedachten en gevoelens jouw handelen beïnvloeden. Het doel is ruimte voor gedrag dat past bij wat jij belangrijk vindt.

2 WAT WE ONDERZOEKEN

Niet of een gedachte waar of onwaar is, maar hoe je erop reageert en wat die reactie in deze situatie oplevert. Praktische problemen blijven onderdeel van het gesprek.

3 EEN CONCREET VOORBEELD

Bij een lastig gesprek kan de gedachte opkomen: Ik ga het verkeerd zeggen. We kunnen een kleine stap voorbereiden, ook als die gedachte niet verdwijnt.

4 CONTROLEER HET BEGRIP

Vraag: Hoe klinkt dit voor jou? Wat sluit aan, en wat niet? Geef de cliënt ruimte om de uitleg te corrigeren.



Toestemming en keuze

Een vrijwillige proef heeft een helder doel en een werkbare grens.

1 LEG DE PROEF VOORAF UIT

Vertel wat je voorstelt, waarom, hoe kort het duurt en wat jullie onderzoeken. Geef geen garantie dat het gevoel verandert.

2 VRAAG NAAR VOORKEUR

Zou je dit kort willen proberen, liever aanpassen of eerst verder praten? Laat de opties werkelijk open.

3 SPREEK STOPPEN AF

Een nee, een gebaar of merkbare overbelasting is aanleiding om te pauzeren. Vraag wat nu nodig is; ga niet automatisch door.

4 EVALUEER DE KEUZE

Vraag na afloop of de cliënt voldoende vrijheid voelde. Een ogenschijnlijk enthousiast ja kan ook bedoeld zijn om jou tevreden te houden.



Een gezamenlijk behandeldoel

Vertaal een brede wens naar iets waar jullie samen aan kunnen werken.

1 HOOR DE OORSPRONKELIJKE WENS

Bijvoorbeeld: Ik wil niet meer piekeren. Erken de last voordat je een ander doel voorstelt.

2 MAAK DE CONTEXT CONCREET

Vraag wanneer piekeren vooral hindert en welke activiteiten erdoor wachten. Kies één herkenbare situatie.

3 FORMULEER SAMEN EEN PROEFDOEL

Bijvoorbeeld: Onderzoeken of ik mijn bericht kan versturen terwijl de piekergedachte er is. Dit is een leerdoel, geen eis tot uitvoering.

4 KIES EEN EVALUATIEVRAAG

Waaraan merken we of deze aanpak bruikbaar is? Neem gedrag, draagkracht, gevolgen en samenwerking mee; alleen rust is geen volledige maat.



Dit werkt niet voor mij

Eerst begrijpen wat niet aansluit

EERSTE REACTIE

Wat werkte niet: de uitleg, de oefening of wat je ervan verwachtte?

VOORBEELDDIALOOG

Clënt: Ik deed de oefening en bleef gespannen.

Behandelaar: Je hoopte dat de spanning zou afnemen. Laten we eerst kijken wat er werkelijk gebeurde. Dan sluit ons doel misschien nog niet goed aan. We onderzoeken of je anders kunt handelen met spanning erbij; rust is geen voorwaarde.

Clënt: Ik wil niet meteen nog een oefening.

Behandelaar: Dat hoeft niet. We kunnen bespreken, aanpassen of vandaag stoppen met oefenen.

VERHELDEREN

Vraag naar één concreet moment. Vul de betekenis van twijfel niet vooraf in.

VERMIJDEN

Niet zeggen: Je hebt het verkeerd gedaan.



Dit werkt niet voor mij — vervolg

Verhelder, bied opties en toets de samenwerking.

1 MOGELIJKE BETEKENIS

Verhelder de verwachting: minder spanning, meer ruimte of een andere handeling? Vraag om één concreet moment in plaats van een algemeen oordeel.

2 VRIJWILLIGE VERVOLGSTAP

Kies samen een gesprek, een kortere proef of geen oefening. Bij een nieuwe proef spreekt de cliënt zelf af wat onderzocht wordt.

3 EEN KORTE NABESPREKING

Wat was bruikbaar, onprettig of hetzelfde? Laat ook ruimte voor geen verschil, een nee of een andere voorkeur.

4 AFSTEMMING BEWAKEN

Vraag of het doel en de keuze begrijpelijk zijn. Kijk naar draagkracht en praktische omstandigheden. Bij een mismatch: pauzeren, aanpassen of een andere aanpak bespreken.



Ik wil eerst begrijpen waarom

Eerst begrijpen wat niet aansluit

EERSTE REACTIE

Welke uitleg heb je nodig om zelf te kunnen kiezen?

VOORBEELDDIALOOG

Clïënt: Wat heeft een gedachte benoemen voor zin?

Behandelaar: Een korte uitleg is redelijk. Daarna bepaal jij of je iets wilt uitproberen. Soms reageren we op een gedachte alsof zij een opdracht is. Benoemen kan helpen onderzoeken of er ook een andere reactie mogelijk is.

Clïënt: Dus moet ik geloven dat het werkt?

Behandelaar: Nee. Het is een kleine proef. Je mag merken dat zij niet bij je past.

VERHELDEREN

Vraag naar één concreet moment. Vul de betekenis van twijfel niet vooraf in.

VERMIJDEN

Niet zeggen: Je moet het gewoon doen om het te begrijpen.



Ik wil eerst begrijpen waarom — vervolg

Verhelder, bied opties en toets de samenwerking.

1 MOGELIJKE BETEKENIS

Vraag naar het ontbrekende stuk: het doel, de werkwijze of de relatie met het behandelprobleem. Geef één voorbeeld uit de woorden van de cliënt.

2 VRIJWILLIGE VERVOLGSTAP

Bied maximaal een minuut uitleg en daarna een vrijwillige proef van twintig seconden. Een gesprek zonder proef blijft een volwaardige keuze.

3 EEN KORTE NABESPREKING

Welke uitleg gaf voldoende houvast, en wat is nog onduidelijk? Laat ook ruimte voor geen verschil, een nee of een andere voorkeur.

4 AFSTEMMING BEWAKEN

Vraag of het doel en de keuze begrijpelijk zijn. Kijk naar draagkracht en praktische omstandigheden. Bij een mismatch: pauzeren, aanpassen of een andere aanpak bespreken.



Ik wil van mijn gedachten af

Eerst begrijpen wat niet aansluit

EERSTE REACTIE

Wat zou je anders willen doen als die gedachte minder ruimte innam?

VOORBEELDDIALOOG

Clënt: Als de gedachte blijft, schiet ik toch niets op?

Behandelaar: Het is begrijpelijk dat je ervan af wilt als zij zo pijnlijk is. Misschien kunnen we onderzoeken of zij minder hoeft te bepalen wat je doet, ook als zij terugkomt.

Clënt: Ik wil niet leren om ermee te leven.

Behandelaar: Laten we eerst bij jouw wens blijven. Wat kost het gevecht ermee, en wat zou een bruikbaar alternatief moeten opleveren?

VERHELDEREN

Vraag naar één concreet moment. Vul de betekenis van twijfel niet vooraf in.

VERMIJDEN

Niet zeggen: Je moet accepteren dat je altijd zulke gedachten hebt.



Ik wil van mijn gedachten af — vervolg

Verhelder, bied opties en toets de samenwerking.

1 MOGELIJKE BETEKENIS

Maak onderscheid tussen de aanwezigheid van gedachten en de invloed ervan op gedrag. Erken de last zonder afwezigheid te beloven.

2 VRIJWILLIGE VERVOLGSTAP

Kies een lichte gedachte en één korte handeling. Benoem de gedachte eenmaal; onderzoek daarna wat de cliënt wil doen.

3 EEN KORTE NABESPREKING

Kon je iets kiezen zonder dat de gedachte eerst verdween? Laat ook ruimte voor geen verschil, een nee of een andere voorkeur.

4 AFSTEMMING BEWAKEN

Vraag of het doel en de keuze begrijpelijk zijn. Kijk naar draagkracht en praktische omstandigheden. Bij een mismatch: pauzeren, aanpassen of een andere aanpak bespreken.



Acceptatie klinkt als opgeven

Eerst begrijpen wat niet aansluit

EERSTE REACTIE

Wat zou je volgens jou opgeven als je ruimte maakt voor dit gevoel?

VOORBEELDDIALOOG

Clënt: Dus ik moet mijn werkdruk gewoon verdragen?

Behandelaar: Dat woord kan inderdaad zo klinken. Ik bedoel niet dat je een schadelijke situatie moet laten voortduren. Nee. We kunnen grenzen aan werkdruk veranderen én onderzoeken hoe je met de spanning bij dat gesprek omgaat.

Clënt: Dat is iets anders dan berusten.

Behandelaar: Precies. Welke grens wil je stellen, en welk gevoel komt daarbij mee?

VERHELDEREN

Vraag naar één concreet moment. Vul de betekenis van twijfel niet vooraf in.

VERMIJDEN

Niet zeggen: Verzet maakt het alleen maar erger.



Acceptatie klinkt als opgeven — vervolg

Verhelder, bied opties en toets de samenwerking.

1 MOGELIJKE BETEKENIS

Scheid veranderbare omstandigheden van innerlijke reacties. Onderzoek context voordat je bereidheid bespreekt.

2 VRIJWILLIGE VERVOLGSTAP

Werk eerst aan een passende grens of praktische steun. Eventueel volgt een korte bereidheidsproef voor het gevoel bij die stap.

3 EEN KORTE NABESPREKING

Maakte dit meer ruimte voor handelen of juist minder? Laat ook ruimte voor geen verschil, een nee of een andere voorkeur.

4 AFSTEMMING BEWAKEN

Vraag of het doel en de keuze begrijpelijk zijn. Kijk naar draagkracht en praktische omstandigheden. Bij een mismatch: pauzeren, aanpassen of een andere aanpak bespreken.



Ik wil niet mediteren

Eerst begrijpen wat niet aansluit

EERSTE REACTIE

Wat aan mediteren spreekt je niet aan of voelt onprettig?

VOORBEELDDIALOOG

Clënt: Stilzitten maakt me zenuwachtig.

Behandelaar: We hoeven geen meditatie te gebruiken. Aandacht oefenen kan ook met open ogen tijdens een gewone handeling. Dan blijven we bewegen of richten we ons op iets in de kamer. Jij kiest.

Clënt: Kan het ook tijdens wandelen?

Behandelaar: Ja. Bijvoorbeeld even kijken wat je om je heen ziet, zonder je adem te veranderen.

VERHELDEREN

Vraag naar één concreet moment. Vul de betekenis van twijfel niet vooraf in.

VERMIJDEN

Niet zeggen: Mindfulness is noodzakelijk, dus je moet toch mediteren.



Ik wil niet mediteren — vervolg

Verhelder, bied opties en toets de samenwerking.

1 MOGELIJKE BETEKENIS

Onderzoek of het gaat om stilzitten, lichaamsfocus, spirituele associaties of eerdere ervaringen. Neem de voorkeur serieus.

2 VRIJWILLIGE VERVOLGSTAP

Bied een externe aandachtsproef: kijk naar drie kleuren of voel de stoel. Laat ogen open; stop wanneer de proef niet helpt.

3 EEN KORTE NABESPREKING

Welke vorm van aandacht paste beter bij je? Laat ook ruimte voor geen verschil, een nee of een andere voorkeur.

4 AFSTEMMING BEWAKEN

Vraag of het doel en de keuze begrijpelijk zijn. Kijk naar draagkracht en praktische omstandigheden. Bij een mismatch: pauzeren, aanpassen of een andere aanpak bespreken.



Dit voelt kinderachtig

Eerst begrijpen wat niet aansluit

EERSTE REACTIE

Welk onderdeel voelt voor jou niet serieus of passend?

VOORBEELDDIALOOG

Clënt: Ik wil geen rare stemmen of spelletjes doen.

Behandelaar: Dank dat je dat aangeeft. De vorm moet aansluiten bij jou, niet andersom. Dat hoeft niet. We kunnen in gewone woorden onderzoeken hoe deze gedachte je handelen beïnvloedt.

Clënt: Dat lijkt me prettiger.

Behandelaar: Dan gebruiken we jouw taal en laten we de speelse vorm weg.

VERHELDEREN

Vraag naar één concreet moment. Vul de betekenis van twijfel niet vooraf in.

VERMIJDEN

Niet zeggen: Je neemt jezelf te serieus.



Dit voelt kinderachtig — vervolg

Verhelder, bied opties en toets de samenwerking.

1 MOGELIJKE BETEKENIS

Een afwijzing van de vorm is geen afwijzing van het behandeldoel. Vraag welke stijl de cliënt wél passend vindt.

2 VRIJWILLIGE VERVOLGSTAP

Vervang een metafoor door een concreet voorbeeld uit de afgelopen week. Gebruik een korte beschrijving van gedachte, reactie en gevolg.

3 EEN KORTE NABESPREKING

Was de aangepaste vorm respectvol en bruikbaar? Laat ook ruimte voor geen verschil, een nee of een andere voorkeur.

4 AFSTEMMING BEWAKEN

Vraag of het doel en de keuze begrijpelijk zijn. Kijk naar draagkracht en praktische omstandigheden. Bij een mismatch: pauzeren, aanpassen of een andere aanpak bespreken.



Ik heb hier geen tijd voor

Eerst begrijpen wat niet aansluit

EERSTE REACTIE

Wat maakt oefenen op dit moment moeilijk in je dag?

VOORBEELDDIALOOG

Clënt: Ik red mijn gewone taken al nauwelijks.

Behandelaar: Je dag zit al vol. Laten we geen extra belasting toevoegen zonder te kijken wat haalbaar is. Dan kiezen we misschien geen huiswerk. Of we koppelen tien seconden opmerken aan iets dat je toch al doet.

Clënt: Geen uitgebreid dagboek dus?

Behandelaar: Alleen als jij dat nuttig vindt. Eén herinnering aan een moment kan genoeg zijn.

VERHELDEREN

Vraag naar één concreet moment. Vul de betekenis van twijfel niet vooraf in.

VERMIJDEN

Niet zeggen: Iedereen heeft wel vijf minuten.



Ik heb hier geen tijd voor — vervolg

Verhelder, bied opties en toets de samenwerking.

1 MOGELIJKE BETEKENIS

Breng echte tijdsdruk en herstelbehoefte in kaart. Vermijd de aanname dat een gebrek aan oefenen onwil betekent.

2 VRIJWILLIGE VERVOLGSTAP

Kies een minimumproef in een bestaande handeling, of stel oefenen uit en bespreek eerst belasting en steun.

3 EEN KORTE NABESPREKING

Was de afspraak haalbaar in je werkelijke dag? Laat ook ruimte voor geen verschil, een nee of een andere voorkeur.

4 AFSTEMMING BEWAKEN

Vraag of het doel en de keuze begrijpelijk zijn. Kijk naar draagkracht en praktische omstandigheden. Bij een mismatch: pauzeren, aanpassen of een andere aanpak bespreken.



Ik wil dat jij zegt wat ik moet doen

Eerst begrijpen wat niet aansluit

EERSTE REACTIE

Op welk punt heb je behoefte aan meer richting van mij?

VOORBEELDDIALOOG

Clënt: Ik raak verward door al die keuzes.

Behandelaar: Ik kan opties en mijn afweging uitleggen. Jouw voorkeur blijft belangrijk. Dan beperk ik het tot twee mogelijkheden en leg ik uit waarom ik één daarvan voorstel.

Clënt: Welke zou jij voorstellen?

Behandelaar: Eerst de kleinste stap richting het gesprek dat jij belangrijk vindt. Past dat bij jou?

VERHELDEREN

Vraag naar één concreet moment. Vul de betekenis van twijfel niet vooraf in.

VERMIJDEN

Niet zeggen: Alle antwoorden zitten al in jezelf.



Ik wil dat jij zegt wat ik moet doen — vervolg

Verhelder, bied opties en toets de samenwerking.

1 MOGELIJKE BETEKENIS

Onderscheid behoefte aan informatie, overzicht en steun. Autonomie betekent niet dat de behandelaar geen richting mag bieden.

2 VRIJWILLIGE VERVOLGSTAP

Geef een onderbouwde aanbeveling met een alternatief. Laat de cliënt toetsen of het voorstel aansluit bij doel en draagkracht.

3 EEN KORTE NABESPREKING

Was mijn richting behulpzaam, te sturend of te vaag? Laat ook ruimte voor geen verschil, een nee of een andere voorkeur.

4 AFSTEMMING BEWAKEN

Vraag of het doel en de keuze begrijpelijk zijn. Kijk naar draagkracht en praktische omstandigheden. Bij een mismatch: pauzeren, aanpassen of een andere aanpak bespreken.



Ik heb dit al geprobeerd

Eerst begrijpen wat niet aansluit

EERSTE REACTIE

Wat heb je geprobeerd, in welke situatie en wat gebeurde er toen?

VOORBEELDDIALOOG

Clënt: Ik moest mijn gedachten opschrijven; dat hielp niet.

Behandelaar: Je eerdere ervaring is relevante informatie. We hoeven niet automatisch hetzelfde te herhalen. Wat hoopte je dat het zou veranderen? En wat deed je daarna met die gedachten?

Clënt: Ik controleerde of ze verdwenen.

Behandelaar: Dan kunnen we het doel opnieuw bekijken, of een heel andere vorm kiezen.

VERHELDEREN

Vraag naar één concreet moment. Vul de betekenis van twijfel niet vooraf in.

VERMIJDEN

Niet zeggen: Je hebt het waarschijnlijk niet lang genoeg geprobeerd.



Ik heb dit al geprobeerd — vervolg

Verhelder, bied opties en toets de samenwerking.

1 MOGELIJKE BETEKENIS

Verhelder doel, dosis, context en gevolgen van de eerdere proef. Trek geen conclusie over inzet zonder deze informatie.

2 VRIJWILLIGE VERVOLGSTAP

Kies alleen een herhaling als er een duidelijk nieuw leerdoel is. Anders: andere vorm, gesprek of heroverweging van de aanpak.

3 EEN KORTE NABESPREKING

Wat is deze keer werkelijk anders dan de vorige poging? Laat ook ruimte voor geen verschil, een nee of een andere voorkeur.

4 AFSTEMMING BEWAKEN

Vraag of het doel en de keuze begrijpelijk zijn. Kijk naar draagkracht en praktische omstandigheden. Bij een mismatch: pauzeren, aanpassen of een andere aanpak bespreken.



Ik voel niets bij deze oefening

Eerst begrijpen wat niet aansluit

EERSTE REACTIE

Wat merk je wél: gedachten, iets in de omgeving of misschien weinig verschil?

VOORBEELDDIALOOG

Clënt: Ik dacht dat ik iets moest voelen.

Behandelaar: Er hoeft geen bijzondere emotie te ontstaan. We kunnen kijken of de oefening informatie gaf. Dat is niet nodig. Ik wil weten of de manier van kijken of kiezen voor jou veranderde.

Clënt: Eigenlijk werd het gewoon saai.

Behandelaar: Dan bespreken we dat. Misschien past een concretere, actiegerichtere proef beter.

VERHELDEREN

Vraag naar één concreet moment. Vul de betekenis van twijfel niet vooraf in.

VERMIJDEN

Niet zeggen: Je zit te veel in je hoofd.



Ik voel niets bij deze oefening — vervolg

Verhelder, bied opties en toets de samenwerking.

1 MOGELIJKE BETEKENIS

Maak geen gevoelstest van ACT. Vraag naar aandacht, gedrag, betekenis en bruikbaarheid zonder een ervaring af te dwingen.

2 VRIJWILLIGE VERVOLGSTAP

Verklein de proef of verbind haar aan een actuele keuze. Wanneer het doel onduidelijk blijft, stop en formuleer samen een betere vraag.

3 EEN KORTE NABESPREKING

Wat leerde je, ook als er weinig te voelen was? Laat ook ruimte voor geen verschil, een nee of een andere voorkeur.

4 AFSTEMMING BEWAKEN

Vraag of het doel en de keuze begrijpelijk zijn. Kijk naar draagkracht en praktische omstandigheden. Bij een mismatch: pauzeren, aanpassen of een andere aanpak bespreken.



Ik word juist onrustiger

Eerst begrijpen wat niet aansluit

EERSTE REACTIE

Zullen we stoppen en eerst kijken wat je nu nodig hebt?

VOORBEELDDIALOG

Clënt: Door op mijn lichaam te letten word ik benauwd.

Behandelaar: Dank dat je dat meteen zegt. Je hoeft niet door te gaan. Dan laten we lichaamsfocus los. Wil je om je heen kijken, bewegen of alleen met mij praten?

Clënt: Even gewoon praten.

Behandelaar: Dat doen we. Daarna bespreken we of deze oefening aangepast moet worden of beter vervalt.

VERHELDEREN

Vraag naar één concreet moment. Vul de betekenis van twijfel niet vooraf in.

VERMIJDEN

Niet zeggen: Dit betekent dat de oefening werkt; blijf erbij.



Ik word juist onrustiger — vervolg

Verhelder, bied opties en toets de samenwerking.

1 MOGELIJKE BETEKENIS

Onderbreek de proef en oriënteer op de huidige omgeving. Onderzoek reactie, context en draagkracht; intensiteit is geen bewijs van vooruitgang.

2 VRIJWILLIGE VERVOLGSTAP

Kies een externe focus of een gesprek, uitsluitend wanneer passend. Stem vervolg en eventuele aanvullende beoordeling af op de klachten.

3 EEN KORTE NABESPREKING

Wanneer begon de onrust, en wat hielp om weer contact te krijgen? Laat ook ruimte voor geen verschil, een nee of een andere voorkeur.

4 AFSTEMMING BEWAKEN

Vraag of het doel en de keuze begrijpelijk zijn. Kijk naar draagkracht en praktische omstandigheden. Bij een mismatch: pauzeren, aanpassen of een andere aanpak bespreken.



Ik wil niet over waarden praten

Eerst begrijpen wat niet aansluit

EERSTE REACTIE

Wat maakt dit onderwerp vandaag niet passend voor je?

VOORBEELDDIALOOG

Clënt: Het klinkt alsof ik een levensplan moet maken.

Behandelaar: We hoeven het woord waarden niet te gebruiken en je hoeft niets persoonlijk te delen. Dat is niet nodig. We kunnen bij één dagelijkse keuze blijven, of vandaag een ander onderwerp kiezen.

Clënt: Eén keuze is wel te overzien.

Behandelaar: Wat zou je in die situatie zelf een zorgvuldige manier van reageren vinden?

VERHELDEREN

Vraag naar één concreet moment. Vul de betekenis van twijfel niet vooraf in.

VERMIJDEN

Niet zeggen: Zonder waarden kunnen we niet verder.



Ik wil niet over waarden praten — vervolg

Verhelder, bied opties en toets de samenwerking.

1 MOGELIJKE BETEKENIS

Onderzoek of het woord abstract, moraliserend of belastend klinkt. Waarden zijn gekozen kwaliteiten van handelen, geen norm van de behandelaar.

2 VRIJWILLIGE VERVOLGSTAP

Gebruik een concrete keuze en de eigen woorden van de cliënt. Respecteer de keuze om het onderwerp nu niet te behandelen.

3 EEN KORTE NABESPREKING

Voelde dit als jouw richting of als iets dat moest? Laat ook ruimte voor geen verschil, een nee of een andere voorkeur.

4 AFSTEMMING BEWAKEN

Vraag of het doel en de keuze begrijpelijk zijn. Kijk naar draagkracht en praktische omstandigheden. Bij een mismatch: pauzeren, aanpassen of een andere aanpak bespreken.



Mijn situatie moet veranderen

Eerst begrijpen wat niet aansluit

EERSTE REACTIE

Wat in je omstandigheden vraagt daadwerkelijk om verandering of bescherming?

VOORBEELDDIALOOG

Clënt: Ik heb te weinig geld; een oefening lost dat niet op.

Behandelaar: Dat kan kloppen. ACT betekent niet dat we praktische problemen negeren. Nee. Laten we kijken welke praktische hulp nodig is en of er daarnaast iets is dat je blokkeert om die hulp te vragen.

Clënt: Ik schaam me om hulp te vragen.

Behandelaar: Dan kunnen we dat gevoel meenemen bij een concrete steunvraag, als jij dat wilt.

VERHELDEREN

Vraag naar één concreet moment. Vul de betekenis van twijfel niet vooraf in.

VERMIJDEN

Niet zeggen: Je kunt alleen veranderen hoe je ernaar kijkt.



Mijn situatie moet veranderen — vervolg

Verhelder, bied opties en toets de samenwerking.

1

MOGELIJKE BETEKENIS

Inventariseer materiële, relationele en werkgerelateerde problemen. Maak geen innerlijk probleem van een externe belemmering.

2

VRIJWILLIGE VERVOLGSTAP

Begin met praktische opties en passende steun. Oefen alleen een psychologische vaardigheid die aansluit op een gekozen, realistische stap.

3

EEN KORTE NABESPREKING

Hielp dit bij je situatie, of verschoof de aandacht ervan weg? Laat ook ruimte voor geen verschil, een nee of een andere voorkeur.

4

AFSTEMMING BEWAKEN

Vraag of het doel en de keuze begrijpelijk zijn. Kijk naar draagkracht en praktische omstandigheden. Bij een mismatch: pauzeren, aanpassen of een andere aanpak bespreken.



Ik ben bang om controle te verliezen

Eerst begrijpen wat niet aansluit

EERSTE REACTIE

Wat betekent controle verliezen voor jou in deze situatie?

VOORBEELDDIALOOG

- Cliënt:** Als ik een gevoel toelaat, houdt het misschien niet meer op.
- Behandelaar:** We gaan niets forceren. Laten we eerst begrijpen waar je bang voor bent. Dat klinkt bedreigend. We hoeven nu niet naar een intens gevoel toe; je mag zelf grenzen aangeven.
- Cliënt:** Ik wil eerst weten hoe ik kan stoppen.
- Behandelaar:** We spreken een stopsignaal en een korte duur af, of kiezen vandaag geen proef.

VERHELDEREN

Vraag naar één concreet moment. Vul de betekenis van twijfel niet vooraf in.

VERMIJDEN

Niet zeggen: Je hebt geen controle nodig.



Ik ben bang om controle te verliezen — vervolg

Verhelder, bied opties en toets de samenwerking.

1

MOGELIJKE BETEKENIS

Vraag naar eerdere ervaringen, gevreesde gevolgen en signalen van overbelasting. Bereidheid wordt niet gelijkgesteld aan maximale intensiteit.

2

VRIJWILLIGE VERVOLGSTAP

Alleen bij passende draagkracht: een milde ervaring, korte duur, open ogen en afgesproken stop. Anders eerst stabiliteit en afstemming.

3

EEN KORTE NABESPREKING

Was je keuzevrijheid duidelijk en bleef de proef hanteerbaar? Laat ook ruimte voor geen verschil, een nee of een andere voorkeur.

4

AFSTEMMING BEWAKEN

Vraag of het doel en de keuze begrijpelijk zijn. Kijk naar draagkracht en praktische omstandigheden. Bij een mismatch: pauzeren, aanpassen of een andere aanpak bespreken.



Ik weet niet wat ik belangrijk vind

Eerst begrijpen wat niet aansluit

EERSTE REACTIE

Is er een klein moment waarop je merkte: zo wil ik graag omgaan met iemand?

VOORBEELDDIALOOG

Clënt: Ik weet niet wat van mij is en wat anderen verwachten.

Behandelaar: Je hoeft geen grote levensrichting te formuleren. Niet weten mag een vertrekpunt zijn. Dan onderzoeken we dat onderscheid, zonder vandaag al een antwoord vast te leggen.

Clënt: Soms voel ik me goed als ik aandachtig luister.

Behandelaar: Zou aandachtig luisteren een richting kunnen zijn die je even wilt verkennen?

VERHELDEREN

Vraag naar één concreet moment. Vul de betekenis van twijfel niet vooraf in.

VERMIJDEN

Niet zeggen: Iedereen weet diep vanbinnen wat belangrijk is.



Ik weet niet wat ik belangrijk vind — vervolg

Verhelder, bied opties en toets de samenwerking.

1 MOGELIJKE BETEKENIS

Begin met kleine voorbeelden van betrokkenheid, bewondering of gemis. Gebruik ze als aanwijzingen, niet als definitieve waardenlijst.

2 VRIJWILLIGE VERVOLGSTAP

Bied een verkennende keuze tussen twee kwaliteiten of laat de vraag open. Geen testscore bepaalt de juiste waarde.

3 EEN KORTE NABESPREKING

Voelde deze richting gekozen, opgelegd of nog onzeker? Laat ook ruimte voor geen verschil, een nee of een andere voorkeur.

4 AFSTEMMING BEWAKEN

Vraag of het doel en de keuze begrijpelijk zijn. Kijk naar draagkracht en praktische omstandigheden. Bij een mismatch: pauzeren, aanpassen of een andere aanpak bespreken.



Ik heb mijn opdracht niet gedaan

Eerst begrijpen wat niet aansluit

EERSTE REACTIE

Wat gebeurde er op het moment dat je zou beginnen?

VOORBEELDDIALOOG

Clënt: Ik vergat het en daarna voelde ik me schuldig.

Behandelaar: We kunnen daarvan leren zonder het als falen te behandelen. Was de afspraak duidelijk en klein genoeg? En was het echt jouw keuze?

Clënt: Eigenlijk durfde ik niet te zeggen dat het te veel was.

Behandelaar: Dan moeten we onze afspraak aanpassen. Bedankt dat je dat nu zegt.

VERHELDEREN

Vraag naar één concreet moment. Vul de betekenis van twijfel niet vooraf in.

VERMIJDEN

Niet zeggen: Zonder huiswerk heeft therapie geen zin.



Ik heb mijn opdracht niet gedaan — vervolg

Verhelder, bied opties en toets de samenwerking.

1

MOGELIJKE BETEKENIS

Onderzoek praktische hindernissen, belasting, betekenis en gezamenlijke instemming. De opdracht kan te groot of niet passend zijn geweest.

2

VRIJWILLIGE VERVOLGSTAP

Maak één kleinere vrijwillige proef, voeg een passende herinnering toe of kies geen opdracht. Gebruik de gebeurtenis om de samenwerking te verbeteren.

3

EEN KORTE NABESPREKING

Wat moeten wij aan de afspraak veranderen om haar bruikbaar te maken? Laat ook ruimte voor geen verschil, een nee of een andere voorkeur.

4

AFSTEMMING BEWAKEN

Vraag of het doel en de keuze begrijpelijk zijn. Kijk naar draagkracht en praktische omstandigheden. Bij een mismatch: pauzeren, aanpassen of een andere aanpak bespreken.



Ik voel me niet begrepen

Eerst begrijpen wat niet aansluit

EERSTE REACTIE

Wat heb ik gemist of te snel ingevuld?

VOORBEELDDIALOOG

Clënt: Je zegt steeds dat ik mijn gevoel moet toelaten, maar ik ben vooral uitgeput.

Behandelaar: Ik wil dat serieus nemen. Vertel me wat ik anders moet begrijpen. Dan legde ik de nadruk verkeerd. Laten we naar uitputting, belasting en herstel kijken.

Clënt: Dat zou beter passen.

Behandelaar: Dank je. Ik vat samen wat ik nu hoor; wil je me corrigeren waar nodig?

VERHELDEREN

Vraag naar één concreet moment. Vul de betekenis van twijfel niet vooraf in.

VERMIJDEN

Niet zeggen: Je interpreteert mijn bedoeling verkeerd.



Ik voel me niet begrepen — vervolg

Verhelder, bied opties en toets de samenwerking.

1 MOGELIJKE BETEKENIS

Geef relationeel herstel voorrang op een techniek. Erken de eigen bijdrage en controleer het begrip in de woorden van de cliënt.

2 VRIJWILLIGE VERVOLGSTAP

Pauzeer de oefenagenda. Vat samen, herstel het gezamenlijke doel en vraag welke vorm van steun nu gewenst is.

3 EEN KORTE NABESPREKING

Voel je je nu beter gehoord, of mis ik nog iets? Laat ook ruimte voor geen verschil, een nee of een andere voorkeur.

4 AFSTEMMING BEWAKEN

Vraag of het doel en de keuze begrijpelijk zijn. Kijk naar draagkracht en praktische omstandigheden. Bij een mismatch: pauzeren, aanpassen of een andere aanpak bespreken.



Ik wil vandaag geen oefening doen

Eerst begrijpen wat niet aansluit

EERSTE REACTIE

Wat zou vandaag wel behulpzaam zijn?

VOORBEELDDIALOOG

Cliënt: Ik wil vertellen wat er thuis is gebeurd.

Behandelaar: Dat is een geldige keuze. We kunnen bij gesprek of terugblik blijven. Dan maken we daar ruimte voor. Ik zal niet alsnog een oefening tussendoor invoegen.

Cliënt: Fijn, ik wil even geen taak.

Behandelaar: Laten we aan het eind kijken wat je uit het gesprek meeneemt, zonder huiswerk te verplichten.

VERHELDEREN

Vraag naar één concreet moment. Vul de betekenis van twijfel niet vooraf in.

VERMIJDEN

Niet zeggen: Een kleine oefening kan toch geen kwaad.



Ik wil vandaag geen oefening doen — vervolg

Verhelder, bied opties en toets de samenwerking.

1 MOGELIJKE BETEKENIS

Respecteer een expliciete afwijzing. Onderzoek de voorkeur wanneer de cliënt dat wil; maak toestemming niet afhankelijk van een verklaring.

2 VRIJWILLIGE VERVOLGSTAP

Kies gesprek, praktische afstemming of evaluatie. Een volgende uitnodiging komt pas wanneer er opnieuw ruimte en instemming is.

3 EEN KORTE NABESPREKING

Was het gesprek vandaag in lijn met wat je nodig had? Laat ook ruimte voor geen verschil, een nee of een andere voorkeur.

4 AFSTEMMING BEWAKEN

Vraag of het doel en de keuze begrijpelijk zijn. Kijk naar draagkracht en praktische omstandigheden. Bij een mismatch: pauzeren, aanpassen of een andere aanpak bespreken.



Herstel na een mislukte oefening

Een onprettige ervaring vraagt om herstel en onderzoek.

1 PAUZEER DE TECHNIEK

Stop de oefening en vraag hoe de cliënt er nu bij zit. Oriënteer op het gesprek en de omgeving wanneer dat helpt.

2 ERKEN JOUW AANDEEL

Zeg bijvoorbeeld: Ik heb mogelijk te snel gekozen of onvoldoende uitgelegd. Dat wil ik samen beter begrijpen.

3 RECONSTRUEER KORT

Wat was verwacht, wat gebeurde er en wat maakte het onprettig? Zoek geen schuldige en laat de cliënt het tempo bepalen.

4 HERSTEL VÓÓR HERHALING

Spreek af wat moet veranderen. Het kan passend zijn de oefening weg te laten of de behandelkeuze opnieuw te bekijken.



Uitleg of discussie?

Uitleg helpt kiezen; discussie probeert een standpunt te winnen.

1 EEN BEHULPZAME UITLEG

Beantwoord de concrete vraag van de cliënt in gewone taal. Gebruik één voorbeeld en controleer daarna wat duidelijker is geworden.

2 EEN SIGNAAL VAN DISCUSSIE

Je herhaalt dezelfde argumenten, de cliënt voelt zich verdedigen of jullie praten steeds minder over de actuele situatie.

3 EEN ANDERE BEWEGING

Zeg: Ik merk dat ik je probeer te overtuigen. Zullen we teruggaan naar wat jij nodig hebt om te kiezen?

4 EEN WERKBARE GRENS

Niet alles hoeft vandaag opgelost te worden. Bij een fundamenteel verschil over doel of aanpak bespreek je transparant de alternatieven.



Taal aanpassen

Behoud de functie, verander de woorden en de vorm.

1 VAN VAKTAAL NAAR ERVARING

Vervang defusie door: merken wat je hoofd zegt. Vervang toegewijd handelen door: een kleine stap in jouw richting.

2 GEBRUIK CLIËNTWOORDEN

Als de cliënt spreekt over vastdraaien, vraag dan wat dat betekent en gebruik die woorden waar ze behulpzaam zijn.

3 CONTROLEER DE LADING

Acceptatie kan klinken als verdragen; waarden als moraal. Vraag wat de woorden oproepen voordat je verder uitlegt.

4 GEEN AUTOMATISCHE VEREENVOUDIGING

Vraag hoeveel uitleg iemand wenst. Professionele taal mag wanneer de cliënt die verkiest; begrijpelijkheid wordt samen getoetst.



Korte introducties

Kies een passende ingang; laat ruimte voor een andere voorkeur.

1 BIJ BEHOEFTE AAN UITLEG

We onderzoeken hoe je reactie op gedachten je mogelijkheden beïnvloedt. Daarna kijken we of een kleine proef je bruikbare informatie geeft.

2 BIJ BEHOEFTE AAN ACTIE

Wil je één kleine situatie kiezen waarin je anders wilt handelen? We maken de stap zo klein dat zij te onderzoeken is.

3 BIJ TERUGHOUDENDHEID

We hoeven niets te oefenen. Ik wil eerst weten wat je nodig hebt en wat aan mijn voorstel niet aansluit.

4 NA DE INTRODUCTIE

Vraag: Welk deel spreekt je aan? Welk deel roept vragen op? Geen van deze zinnen is een belofte over behandeluitkomst.



Reflectie voor de behandelaar

Onderzoek jouw reactie op twijfel en afwijzing.

1 WAT HOORDE IK?

Noteer de precieze uitspraak en de context. Scheid waarneembare informatie van je eerste interpretatie.

2 WAT DEED IK?

Werd ik overtuigend, afstandelijk, gehaast of nieuwsgierig? Welke invloed had dat op het contact?

3 WAT VROEG DE CLIËNT?

Was er behoefte aan uitleg, erkenning, richting, een grens of een andere aanpak? Welke informatie ontbreekt nog?

4 WAT VERANDER IK?

Kies één concrete wijziging in tempo, taal, toestemming of doel. Bespreek lastige patronen waar passend in supervisie of intervisie.



Situatie-index en bronnen

Achttien herkenbare uitspraken, steeds met een vervolgstap.

1 SITUATIES 01-06 · P. 7-18

Dit werkt niet voor mij; eerst begrijpen waarom; van gedachten af; acceptatie als opgeven; niet mediteren; kinderachtig.

2 SITUATIES 07-12 · P. 19-30

Geen tijd; zeg wat ik moet doen; al geprobeerd; niets voelen; meer onrust; niet over waarden praten.

3 SITUATIES 13-18 · P. 31-42

Situatie moet veranderen; controle verliezen; niet weten wat belangrijk is; opdracht niet gedaan; niet begrepen; vandaag geen oefening.

4 BRON EN REDACTIE

Association for Contextual Behavioral Science: contextualscience.org/act. Deze bron onderbouwt het ACT-model; de dialogen, werkbladen en vragen in dit materiaal zijn nieuw geformuleerd. Dit pakket is geen zelfstandig behandelprotocol en er is geen effectonderzoek naar dit specifieke materiaal verricht.