

ACT-oefenkaarten voor tussen de sessies

30 werkbladen voor de zes ACT-processen





Voor de behandelaar

Kies één vaardigheid die al samen is besproken.

1 SELECTEER GERICHT

Gebruik één kaart die past bij het behandeldoel, de actuele situatie en de draagkracht. De zes basiskaarten staan op p. 5-10.

2 DOE EEN KORTE PROEF

Loop de instructie samen door. Controleer begrip en toestemming; geef niet alleen een stapel kaarten mee.

3 MAAK DE KEUZE VRIJWILLIG

Vraag of oefenen buiten de sessie zinvol lijkt. Pas vorm, duur of kaart aan; geen opdracht is ook een optie.

4 BESPREEK DE ERVARING

Vraag naar wat is opgemerkt en welk handelen volgde. Dit materiaal oefent specifieke ACT-vaardigheden; het vervangt geen algemene planner.



Voor jou als cliënt

Eén poging kan al informatie geven.

1 KIES SAMEN

Gebruik een kaart die je met je behandelaar hebt gekozen. Je hoeft niet alle kaarten te doen.

2 HOUD HET KLEIN

De genoemde tijd is een voorstel. Korter oefenen of de opdracht aanpassen mag. Stop wanneer het te belastend wordt.

3 NOTEER ALLEEN WAT HELPT

Je kunt enkele woorden opschrijven of je ervaring onthouden. Het is geen test en niets hoeft perfect te worden ingevuld.

4 NEEM JE ERVARING MEE

Vertel wat bruikbaar, onprettig of onduidelijk was. Ook niet oefenen kan iets laten zien over wat je nodig hebt.



Samen een kaart kiezen

Verbind een concrete situatie aan één vaardigheid.

1 · KIES EEN MOMENT

Welke kleine dagelijkse situatie wil je onderzoeken? Vermijd een te brede opdracht als mijn hele week veranderen.

2 · KIES HET LEERDOEL

Een gedachte benoemen, mild ongemak laten bestaan, aandacht richten, een label relativeren, een richting kiezen of een stap zetten.

3 · CONTROLEER PASSENDHEID

Zijn taal, duur en belasting werkbaar? Bij twijfel: vereenvoudigen of eerst in de sessie proberen.

4 · SPREEK TERUGKIJKEN AF

Wat wil je onthouden voor de volgende sessie? Bijvoorbeeld: wat ik merkte en wat ik daarna deed. Geen verplicht dagelijks registreren.



Een gedachte opmerken

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Onderzoek of je een gedachte kunt benoemen zonder dat zij eerst hoeft te verdwijnen.

ZO KUN JE OEFENEN • 1-2 MINUTEN

1. Kies een herkenbare, hanteerbare gedachte.
2. Zeg: Ik merk dat ik de gedachte heb dat... Vul je eigen woorden in.
3. Merk op wat er gebeurt, zonder een beter gevoel af te dwingen.
4. Kies daarna één kleine handeling die voor jou belangrijk is.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Ruimte voor een mild gevoel

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Onderzoek of een mild gevoel aanwezig kan zijn terwijl je zelf kiest wat je doet.

ZO KUN JE OEFENEN • 30-60 SECONDEN

1. Kies samen een mild, hanteerbaar gevoel.
2. Benoem het in gewone woorden; je hoeft het niet groter te maken.
3. Laat het even aanwezig zijn zonder het te veranderen.
4. Kies een passende handeling; stop wanneer de proef te belastend wordt.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een extern anker kiezen

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Breng je aandacht even naar iets in je omgeving.

ZO KUN JE OEFENEN · 30-60 SECONDEN

1. Kijk met open ogen naar een voorwerp in de kamer.
2. Noem in stilte drie zichtbare kenmerken.
3. Merk afdwalen op zonder jezelf te beoordelen.
4. Breng je aandacht terug en hervat je bezigheid.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Meer dan één label

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Verken het verschil tussen een zelfbeschrijving en alles wat je bent.

ZO KUN JE OEFENEN • 2-3 MINUTEN

1. Kies een hanteerbaar label dat je jezelf geeft.
2. Schrijf: Soms beschrijf ik mezelf als...
3. Noem een situatie waarin dat label niet je hele ervaring beschreef.
4. Merk op dat je verschillende ervaringen en beschrijvingen kunt waarnemen.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Mijn gekozen richting

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Kies een kwaliteit die je in één situatie wilt laten zien.

ZO KUN JE OEFENEN • 2-3 MINUTEN

1. Neem een kleine dagelijkse situatie.
2. Kies een kwaliteit, zoals zorgvuldig, betrokken of eerlijk.
3. Beschrijf hoe die kwaliteit in zichtbaar gedrag eruitziet.
4. Onderzoek of dit jouw keuze is; wijzigen mag.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een kleine waardevolle stap

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Zet een haalbare stap in een richting die je zelf belangrijk vindt.

ZO KUN JE OEFENEN • 2-5 MINUTEN

1. Kies een waardevolle richting in je eigen woorden.
2. Maak er één concrete handeling van.
3. Verklein de stap tot iets dat in je huidige situatie past.
4. Probeer eenmaal en noteer wat je leert, ook wanneer het anders loopt.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een terugkerend verhaal benoemen

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Herken een bekend denkpatroon zonder er volledig in mee te gaan.

ZO KUN JE OEFENEN • 1 MINUUT

1. Merk een terugkerend verhaal op, zoals Ik schiet tekort.
2. Geef het een neutrale naam: het tekortschietverhaal.
3. Zeg: Mijn hoofd vertelt nu dit verhaal.
4. Kies een kleine reactie die je zelf passend vindt.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een voorspelling herkennen

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Onderscheid een voorspelling van wat je nu kunt waarnemen.

ZO KUN JE OEFENEN • 2 MINUTEN

1. Schrijf één voorspelling op over een alledaagse situatie.
2. Begin met: Mijn hoofd voerspelt dat...
3. Noem wat je nu werkelijk kunt zien of horen.
4. Kies of je een kleine stap wilt zetten terwijl de afloop onzeker is.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een mentale regel onderzoeken

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Onderzoek of een moet-regel je helpt bij je gekozen richting.

ZO KUN JE OEFENEN • 3 MINUTEN

1. Schrijf een regel op die begint met Ik moet.
2. Merk op welk gedrag die regel oproept.
3. Vraag: Wanneer helpt deze regel, en wanneer beperkt zij mij?
4. Kies één hanteerbare situatie waarin je de regel iets flexibeler toepast.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een gedachte meenemen

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Probeer een kleine handeling terwijl een lastige gedachte mag meekomen.

ZO KUN JE OEFENEN • 2 MINUTEN

1. Kies een lichte, bekende gedachte.
2. Benoem haar eenmaal als gedachte.
3. Voer een kleine, gekozen handeling uit zonder op verdwijnen te wachten.
4. Kijk terug op wat je deed, niet op hoe vaak de gedachte kwam.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Bereidheid in een kleine stap

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Kies vrijwillig een klein beetje ongemak bij iets dat belangrijk is.

ZO KUN JE OEFENEN • 2 MINUTEN

1. Kies een kleine waardevolle stap.
2. Benoem welk mild ongemak daarbij kan verschijnen.
3. Bepaal welke dosis je nu vrijwillig wilt proberen.
4. Zet de stap of stel haar bij als zij niet hanteerbaar blijkt.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



De strijdreactie opmerken

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Herken wat je doet om een gevoel onmiddellijk weg te krijgen.

ZO KUN JE OEFENEN • 2-3 MINUTEN

1. Merk een mild gevoel op.
2. Benoem de neiging om het weg te drukken, te controleren of te ontlopen.
3. Kijk wat die reactie op korte en langere termijn doet.
4. Kies één zachtere reactie die je wilt onderzoeken.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Ongemak en richting verbinden

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Verbind een hanteerbare ervaring aan een door jou gekozen richting.

ZO KUN JE OEFENEN • 3 MINUTEN

1. Beschrijf een situatie waarin ongemak je tegenhoudt.
2. Noteer waarom een kleine stap daarin betekenis heeft.
3. Kies wat je bereid bent mee te nemen en wat te veel is.
4. Probeer alleen de haalbare versie van die stap.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een gevoel laten bestaan

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Oefen met niet onmiddellijk hoeven reageren op een mild gevoel.

ZO KUN JE OEFENEN • 30 SECONDEN

1. Benoem een mild gevoel zonder naar oorzaken te zoeken.
2. Merk je reactie op: wegmaken, vasthouden of analyseren.
3. Wacht enkele seconden, met open ogen en contact met de omgeving.
4. Kies daarna zelf wat passend is; stoppen is toegestaan.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Zintuigen gebruiken

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Merk concrete informatie in de omgeving op.

ZO KUN JE OEFENEN · 1 MINUUT

1. Noem drie dingen die je ziet.
2. Luister naar twee geluiden.
3. Merk één contactpunt op, zoals voeten op de grond.
4. Hervat je taak; dit hoeft geen ontspanningsoefening te zijn.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een handeling bewust doen

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Breng aandacht naar een alledaagse handeling.

ZO KUN JE OEFENEN • 1 MINUUT

1. Kies een veilige handeling, zoals een kopje neerzetten.
2. Let even op beweging, kleur of geluid.
3. Merk gedachten op en keer terug naar de handeling.
4. Ga verder zonder alles voortdurend bewust te hoeven doen.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Terugkeren na afdwalen

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Oefen het terugbrengen van aandacht zonder zelfkritiek.

ZO KUN JE OEFENEN • 1 MINUUT

1. Kies één extern aandachtspunt.
2. Merk op wanneer je aandacht elders is.
3. Zeg in stilte: Afdgedwaald.
4. Keer één keer terug; tel afdwalen niet als fouten.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een overgangspauze

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Maak ruimte om bewust van de ene activiteit naar de andere te gaan.

ZO KUN JE OEFENEN • 20 SECONDEN

1. Pauzeer kort voor een gewone overgang.
2. Kijk waar je bent en merk contact met de grond op.
3. Vraag: Wat vraagt de volgende activiteit van mijn aandacht?
4. Begin met één bewuste handeling.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Verschillende rollen opmerken

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Verken hoe zelfbeschrijvingen veranderen met de context.

ZO KUN JE OEFENEN • 3 MINUTEN

1. Noem twee rollen, bijvoorbeeld collega en vriend.
2. Schrijf per rol één gedachte over jezelf.
3. Merk op hoe die beschrijvingen verschillen.
4. Onderzoek wat je opmerkt wanneer je beide verhalen naast elkaar ziet.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een ervaring vanuit twee perspectieven

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Bekijk een hanteerbare situatie vanuit meer dan één standpunt.

ZO KUN JE OEFENEN • 3 MINUTEN

1. Beschrijf een lichte recente situatie in één zin.
2. Schrijf wat jij toen opmerkte.
3. Beschrijf hoe een betrokken vriend naar jou zou kunnen kijken.
4. Merk het verschil op zonder één perspectief als waarheid te kiezen.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Verandering in gedachten zien

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Merk op dat gedachten over jezelf in de tijd kunnen veranderen.

ZO KUN JE OEFENEN • 2 MINUTEN

1. Kies een milde zelfbeschrijving van vroeger.
2. Noteer een andere beschrijving die je nu soms gebruikt.
3. Merk op dat je beide kunt waarnemen.
4. Laat open welke woorden later nog kunnen veranderen.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een flexibel zelfverhaal

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Maak een star zelfverhaal specifieker en minder allesomvattend.

ZO KUN JE OEFENEN • 3 MINUTEN

1. Schrijf één zin die begint met Ik ben altijd.
2. Voeg toe: In deze situatie merk ik dat...
3. Noem een context waarin het anders was.
4. Kies een kleine handeling die niet door het oude label wordt voorgeschreven.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Waarde en doel onderscheiden

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Onderscheid een resultaat van de manier waarop je wilt handelen.

ZO KUN JE OEFENEN · 3 MINUTEN

1. Schrijf één concreet doel op.
2. Vraag welke kwaliteit je in de weg ernaartoe wilt tonen.
3. Noem een handeling die die kwaliteit vandaag uitdrukt.
4. Merk op dat die richting ook betekenis kan hebben wanneer het doel nog niet bereikt is.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een kwaliteit van handelen

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Maak een gekozen waarde zichtbaar in een gewone activiteit.

ZO KUN JE OEFENEN • 2 MINUTEN

1. Kies een activiteit die je toch al doet.
2. Kies zelf een kwaliteit, zoals aandacht of zorgvuldigheid.
3. Bepaal één zichtbaar gedrag dat daarbij past.
4. Probeer het en beschrijf hoe het in die context uitpakte.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Grenzen en betrokkenheid

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Onderzoek hoe een grens en zorg voor een relatie samen kunnen gaan.

ZO KUN JE OEFENEN • 3 MINUTEN

1. Kies een hanteerbare situatie waarin je een grens wilt aangeven.
2. Benoem wat je wilt beschermen en wat je in het contact belangrijk vindt.
3. Formuleer een korte grens in je eigen woorden.
4. Bespreek of oefenen passend en veilig is voordat je het uitvoert.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een keuze toetsen

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Onderzoek welke optie het beste past bij je gekozen richting.

ZO KUN JE OEFENEN · 3 MINUTEN

1. Beschrijf twee realistische opties.
2. Benoem per optie welke kwaliteit zij kan uitdrukken.
3. Neem omstandigheden, grenzen en gevolgen mee.
4. Kies voorlopig; je hoeft geen perfecte of definitieve keuze te maken.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een als-dan-afspraken

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Koppel één gekozen handeling aan een herkenbaar moment.

ZO KUN JE OEFENEN • 2 MINUTEN

1. Kies een kleine, waardevolle handeling.
2. Maak de aanleiding concreet: Als ik...
3. Voeg toe: dan probeer ik...
4. Bepaal een haalbaar alternatief voor wanneer de situatie verandert.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een taak verkleinen

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Maak een te grote stap uitvoerbaar in je huidige omstandigheden.

ZO KUN JE OEFENEN • 2 MINUTEN

1. Beschrijf de stap die te groot voelt.
2. Kies het kleinste zichtbare onderdeel.
3. Controleer of dat nog in je gekozen richting wijst.
4. Probeer dit onderdeel eenmaal en stel zo nodig bij.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een obstakel en alternatief

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Bereid een passende reactie op één waarschijnlijke hindernis voor.

ZO KUN JE OEFENEN • 3 MINUTEN

1. Kies één kleine handeling.
2. Benoem een concrete hindernis, niet alle denkbare problemen.
3. Bedenk een kleiner of anders getimed alternatief.
4. Probeer de oorspronkelijke of aangepaste stap afhankelijk van de situatie.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Herstart na een gemiste poging

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Gebruik een gemiste poging als informatie voor een nieuwe keuze.

ZO KUN JE OEFENEN • 3 MINUTEN

1. Beschrijf feitelijk wat er gebeurde.
2. Benoem wat de uitvoering bemoeilijkte.
3. Kies wat aan de stap, steun of timing moet veranderen.
4. Probeer opnieuw als je dat wilt; inhalen is niet verplicht.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een gedachte opmerken — korte versie

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Onderzoek of je een gedachte kunt benoemen zonder dat zij eerst hoeft te verdwijnen.

ZO KUN JE OEFENEN • 10-30 SECONDEN

1. Kies een lichte gedachte.
2. Zeg: Ik merk dat ik de gedachte heb dat...
3. Kies daarna één kleine, passende handeling.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Ruimte voor een mild gevoel — korte versie

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Onderzoek of een mild gevoel aanwezig kan zijn terwijl je zelf kiest wat je doet.

ZO KUN JE OEFENEN • 10-30 SECONDEN

1. Benoem een mild, hanteerbaar gevoel.
2. Laat het enkele seconden aanwezig zijn; stoppen mag.
3. Kies zelf wat je daarna wilt doen.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een extern anker kiezen — korte versie

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Breng je aandacht even naar iets in je omgeving.

ZO KUN JE OEFENEN • 10-30 SECONDEN

1. Kijk naar een voorwerp met open ogen.
2. Noem twee zichtbare kenmerken.
3. Hervat je bezigheid; afdwalen is geen fout.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Meer dan één label — korte versie

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Verken het verschil tussen een zelfbeschrijving en alles wat je bent.

ZO KUN JE OEFENEN • 10-30 SECONDEN

1. Merk één label over jezelf op.
2. Zeg: Soms beschrijf ik mezelf zo.
3. Noem één ervaring die niet helemaal in dat label past.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Mijn gekozen richting — korte versie

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Kies een kwaliteit die je in één situatie wilt laten zien.

ZO KUN JE OEFENEN • 10-30 SECONDEN

1. Kies één gewone situatie.
2. Benoem een kwaliteit die je zelf wilt laten zien.
3. Noem één kleine handeling die daarbij past.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Een kleine waardevolle stap — korte versie

Eén kleine proef tussen de sessies

DOEL

Zet een haalbare stap in een richting die je zelf belangrijk vindt.

ZO KUN JE OEFENEN • 10-30 SECONDEN

1. Kies één kleine, waardevolle handeling.
2. Probeer de kleinste haalbare versie, als je dat wilt.
3. Onthoud één ding dat je ervan leert.

Mijn situatie of ervaring:

Wat ik opmerkte:

Wat ik daarna koos te doen:

Wat ik bij de volgende sessie wil bespreken:

Eén poging is genoeg. Overslaan mag. Stop als het te belastend wordt en bespreek dit met je behandelaar.



Samen nabespreken

Kijk naar leren en werkbaarheid, niet naar een score.

1 BEGIN FEITELIJK

Welke kaart koos je en wat gebeurde er? Vraag ook wat de keuze om niet te oefenen beïnvloedde.

2 HOOR DE ERVARING

Wat viel op, wat was hetzelfde en wat was onprettig? Vermijd vooraf te bepalen wat de cliënt had moeten merken.

3 VERBIND MET HANDELEN

Wat deed je daarna? Paste dat bij je richting en omstandigheden? Een gevoel hoeft niet afgenomen te zijn om te kunnen leren.

4 KIES HET VERVOLG

Zelfde kaart, kleinere proef, andere vorm of geen opdracht. Pas de afspraak gezamenlijk aan.



Een kaart vereenvoudigen

Verander één onderdeel zodat de functie helder blijft.

1

MINDER STAPPEN

Gebruik eerst alleen opmerken en daarna kiezen. Een lange reeks is niet nodig wanneer twee stappen volstaan.

2

MINDER SCHRIJFTIJD

Laat invulvelden weg en vraag om één woord of mondelinge terugblik. De kaart is ondersteuning, geen administratieplicht.

3

KLEINERE DOSIS

Korter, een milder voorbeeld of een externe focus kan passender zijn. De zes korte versies staan op p. 35–40.

4

TOETS OPNIEUW

Is het doel nog begrijpelijk? Voelt de keuze nog vrijwillig? Stop wanneer vereenvoudigen de belasting niet voldoende vermindert.



Vaardigheden combineren

Voeg geen extra taken toe zonder een duidelijk leerdoel.

1 BEGIN MET ÉÉN VAARDIGHEID

Wanneer die vorm begrijpelijk en werkbaar is, kan een tweede vaardigheid aansluiten. Meer processen betekent niet automatisch meer effect.

2 EEN CONCRETE COMBINATIE

Benoem een gedachte eenmaal met de defusiekaart en kies daarna de kleine stap uit de kaart voor toegewijd handelen.

3 HOUD ÉÉN SITUATIE

Gebruik hetzelfde hanteerbare moment voor beide vaardigheden. Dit voorkomt dat een korte proef een volledig weekprogramma wordt.

4 CONTROLEER DE ERVARING

Vraag welk onderdeel hielp en welk onderdeel te veel was. Keer terug naar één vaardigheid wanneer de combinatie onduidelijk wordt.



Kaartregister en bronnen

Dertig verschillende kaarten; zes herkenbare korte versies.

1 BASISKAARTEN · P. 5-10

Per proces één basiskaart: gedachte opmerken; mild gevoel; extern anker; meer dan één label; gekozen richting; kleine stap.

2 VARIANTEN · P. 11-34

Defusie 11-14; acceptatie 15-18; huidige moment 19-22; zelf-als-context 23-26; waarden 27-30; handelen 31-34.

3 KORTE VERSIES · P. 35-40

Dezelfde zes basisvaardigheden in kleinere vorm. Dit zijn vereenvoudigingen, geen zes extra unieke oefeningen.

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.