



VAN GESPREK NAAR DAGELIJKS LEVEN

WERKBOEK VOOR TUSSEN DE SESSIES

Plannen, oefenen en reflecteren



Zo gebruik je dit werkboek

Dit werkboek helpt je een afspraak uit de sessie meenemen naar het dagelijks leven en er later samen op terugkijken. Kies met je behandelaar alleen de bladen die bij je situatie passen. Je hoeft het boek niet van begin tot eind in te vullen.

Kiezen en plannen • p. 3-16

Leg een haalbare afspraak vast, kies een kleine stap en maak ruimte voor steun en alternatieven.

Opmerken en leren • p. 17-26

Noteer enkele ervaringen en bekijk wat een vrijwillige poging je liet zien.

Bijstellen en ondersteunen • p. 27-36

Gebruik je ervaringen om het plan aan te passen aan jouw draagkracht en omstandigheden.

Meenemen naar de sessie • p. 37-43

Vat samen wat je wilt bespreken en kies samen een vervolg.

JOUW KEUZE

Je mag een blad overslaan, stoppen met invullen of om uitleg vragen. Je hoeft geen gevoelige details op te schrijven. Bewaar het werkboek op een plek die jij passend vindt.

Dit werkboek is een hulpmiddel bij de behandeling. Het geeft geen nieuwe zelfstandige behandeling en is geen manier om jouw prestaties te beoordelen.

Samen een haalbare afspraak kiezen

Een afspraak werkt beter als je zelf begrijpt waarom je haar wilt proberen. Kies met je behandelaar één onderwerp; je hoeft niet alle bladen te gebruiken.

Wat willen we deze periode onderzoeken?

Waarom past dit bij mij op dit moment?

Hoeveel tijd en energie heb ik beschikbaar?

Wanneer bekijken we samen of de afspraak bruikbaar was?

Je mag een voorstel aanpassen of aangeven dat het nu niet past.

Mijn afspraken na de sessie

Leg vast wat jullie hebben afgesproken voordat je naar de details gaat. Schrijf in je eigen woorden en houd de afspraak overzichtelijk.

Datum van de sessie en geplande volgende afspraak

Wat hebben we samen afgesproken?

Wat wil ik proberen en wat laat ik voorlopig liggen?

Wat wil ik bij onduidelijkheid navragen?

Een afspraak is een hulpmiddel voor samenwerking, geen toets.

Wat ik heb meegenomen

Sta kort stil bij wat uit het gesprek bij je bleef. Dat kan een vraag, herkenning of iets zijn waar je nog over twijfelt.

Wat bleef mij bij uit de sessie?

Wat begrijp ik nu beter?

Wat was voor mij nog onduidelijk of niet passend?

Wat wil ik hiervan gebruiken in het dagelijks leven?

Ook weinig meenemen of het oneens zijn mag je bespreken.

Mijn richting voor deze periode

Benoem waar je ruimte voor wilt maken in deze periode. Denk aan hoe je wilt omgaan met werk, zorg, contact of jezelf, zonder alles tegelijk te veranderen.

Welk gebied vraagt nu mijn aandacht?

Wat vind ik daarin persoonlijk belangrijk?

Hoe wil ik mij in dat gebied gedragen?

Welke kleine handeling zou daarbij passen?

Een richting is iets wat je kunt blijven kiezen; een doel kan worden afgerond.

Eén kleine stap

Welke handeling wil je vóór de volgende sessie proberen? Kies samen met je behandelaar een kleine stap die past bij wat voor jou belangrijk is.

Wat wil ik concreet doen?

Waarom is dit voor mij belangrijk?

Wat is de kleinste haalbare versie?

Wat heb ik nodig om te beginnen?

Eén poging kan al informatie geven. Je hoeft niets perfect uit te voeren.

Wanneer en waar begin ik?

Gebruik de kleine stap van de vorige pagina. Kies een moment en een plek die echt bij je situatie passen. Pas de afspraak aan als zij niet haalbaar blijkt.

Welke kleine stap heb ik gekozen?

Wanneer en waar wil ik beginnen?

Wat kan in de weg zitten?

Als dat gebeurt, wat is mijn alternatief?

Neem je observaties mee naar de volgende sessie. Een gemiste poging is ook bespreekbaar.

Wat heb ik nodig?

Bekijk de praktische voorwaarden voor je stap. Denk aan tijd, materiaal, rust of vervoer; niet alleen aan motivatie.

Welke middelen of voorbereiding zijn nodig?

Wat heb ik al beschikbaar?

Wat ontbreekt nog en hoe kan ik dat regelen?

Wat kan ik vereenvoudigen als iets ontbreekt?

Maak afhankelijkheden zichtbaar in plaats van jezelf de schuld te geven.

Mijn week in één overzicht

Plaats één of enkele oefenmomenten tussen je bestaande verplichtingen. Laat ook ruimte voor herstel. Een leeg vak is geen gemiste prestatie.

Dag	Moment / kleine afspraak	Ruimte voor herstel
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Welke afspraak wil ik in dit overzicht plaatsen?

Wanneer kijk ik terug of de planning paste?

Gebruik alleen de dagen die relevant zijn; dit overzicht hoeft niet vol.

Mijn minimumstap op een moeilijke dag

Maak een kleinere versie voor een dag met weinig ruimte. De minimumstap moet nog bij je richting passen en mag ook bewust rusten of steun vragen zijn.

Hoe ziet een moeilijke dag er meestal uit?

Welke versie van mijn stap is dan nog passend?

Wat laat ik op zo'n dag weg?

Wanneer kies ik voor pauzeren of overleggen?

Kleiner kiezen kan helpen om realistisch te blijven.

Een als-dan-afspraken

Koppel een herkenbaar moment aan een kleine handeling. Kies een aanleiding die werkelijk in je dag voorkomt; schrijf ook een alternatief op.

Als dit concrete moment zich voordoet...

Dan wil ik deze kleine handeling proberen...

Als het moment niet komt, kan ik...

Hoe herinner ik mezelf aan deze afspraak?

Dit is een uitnodiging aan jezelf, geen onbuigzame regel.

Mogelijke hindernissen

Onderzoek wat je plan lastig kan maken. Praktische omstandigheden, gedachten en gevoelens kunnen elk een andere aanpak vragen.

Welke praktische hindernis verwacht ik?

Welke gedachte of welk gevoel kan me tegenhouden?

Welke hindernis kan ik vooraf verkleinen?

Waarvoor heb ik steun of overleg nodig?

Niet elke hindernis hoeft zelfstandig opgelost te worden.

Een haalbaar alternatief

Bedenk een alternatief dat dezelfde bedoeling heeft als je eerste stap. Verander de vorm, het moment of de omvang zonder jezelf te overvragen.

Wat is mijn eerste plan?

Welke bedoeling wil ik daarin behouden?

Wat is een kleiner of anders uitgevoerd alternatief?

Wanneer kies ik voor het alternatief?

Bijstellen levert informatie over wat in jouw leven past.

Wie of wat kan helpen?

Kies steun die past bij wat je nodig hebt. Dat kan een persoon, een praktische voorziening of een rustige plek zijn.

Waarbij heb ik hulp nodig?

Wie of wat zou daarin kunnen ondersteunen?

Welke concrete hulp wil ik vragen?

Wat doe ik als die steun niet beschikbaar is?

Steun hoort bij het plan; je hoeft het niet alleen te dragen.

Mijn eigen herinnering

Maak een herinnering die uitnodigt en geen extra druk geeft. Kies zelf de woorden en de plek; vermijd gevoelige informatie op zichtbare plekken.

Welke korte zin wil ik mezelf meegeven?

Waar of wanneer wil ik die herinnering zien?

Past een briefje, agenda of ander hulpmiddel beter?

Hoe pas ik de herinnering aan als zij druk geeft?

Gebruik woorden die als jouw eigen stem klinken.

Een korte dagelijkse observatie

Kies één moment dat je wilt onthouden. Kort noteren is genoeg; dagelijks invullen is niet verplicht en je hoeft geen volledige dag te reconstrueren.

Welk moment en welke situatie kies ik?

Wat merkte ik aan gedachten of gevoelens?

Wat deed ik op dat moment?

Wat wil ik daarover in de sessie bespreken?

Dit is een gespreksnotitie, geen klinische meetschaal.

Gedachten, gevoelens en handelen onderscheiden

Beschrijf één gebeurtenis in losse onderdelen. Een gedachte is wat je denken zegt, een gevoel wat je ervaart en gedrag wat je doet. Ze mogen door elkaar lopen.

Wat gebeurde er in de situatie?

Welke gedachte merkte ik op?

Welk gevoel of lichamelijk signaal merkte ik?

Wat deed ik, of wat liet ik na?

Je hoeft deze onderdelen niet perfect te scheiden om erover te praten.

Een moeilijke situatie beschrijven

Kies een situatie die je nu voldoende kunt bespreken. Houd het bij wat nodig is om je afspraak te begrijpen; je hoeft geen belastende details uit te schrijven.

Waar en wanneer speelde dit?

Wat gebeurde er concreet?

Wat maakte het voor mij moeilijk?

Waar wil ik samen verder naar kijken?

Laat een onderwerp rusten als opschrijven nu niet passend voelt.

Wat hielp in dat moment?

Zoek naar een klein onderdeel dat bruikbaar was, ook wanneer het moment als geheel moeilijk bleef. Er hoeft geen oplossing te zijn geweest.

Welk moment bekijk ik?

Wat gaf even steun of ruimte?

Wat was het gevolg van die reactie?

Welk onderdeel wil ik nog eens onderzoeken?

Als niets hielp, mag dat hier staan en kan het onderwerp van het gesprek zijn.

Wat kostte energie?

Bekijk je belasting zonder een oordeel over jezelf te geven. Let op inspanning, herstel en omstandigheden die je niet zelf kunt veranderen.

Welke activiteit of situatie kostte veel energie?

Wat merkte ik daarna in mijn dag?

Welke verwachting maakte het zwaarder?

Wat kan ik begrenzen, aanpassen of samen bespreken?

Draagkracht kan per dag verschillen.

Vriendelijk reageren op mezelf

Schrijf een reactie die eerlijk én respectvol is. Je hoeft jezelf niet gerust te stellen of een moeilijk gevoel weg te praten.

Waarover ben ik streng voor mezelf?

Wat zou ik feitelijk over dit moment kunnen zeggen?

Welke vriendelijke zin past zonder mooipraterij?

Welke kleine zorgzame handeling past daarbij?

Bijvoorbeeld: dit was moeilijk; ik kan bekijken wat ik nu nodig heb.

Een vrijwillig experiment plannen

Spreek een kleine proef af om iets te leren. Kies een handeling die passend en voldoende veilig is en bespreek met je behandelaar wanneer je wilt stoppen.

Wat wil ik onderzoeken?

Welke handeling wil ik één keer proberen?

Waar, wanneer en hoe lang wil ik dit doen?

Wat is mijn grens of reden om te pauzeren?

Het doel is informatie verzamelen, geen ongemak opzoeken zonder afstemming.

Wat ik verwacht te leren

Schrijf vooraf op wat je nieuwsgierig maakt. Een verwachting is een mogelijkheid; het experiment hoeft haar niet te bevestigen.

Welke vraag wil ik met mijn poging onderzoeken?

Wat verwacht ik dat er gebeurt?

Waarom zou ik dat kunnen opmerken?

Welke andere uitkomst is ook mogelijk?

Bewaar ruimte voor een uitkomst die je niet hebt voorspeld.

Wat er werkelijk gebeurde

Kijk na de poging eerst naar de gebeurtenissen. Schrijf zo concreet mogelijk voordat je conclusies trekt over jezelf of de aanpak.

Wat heb ik daadwerkelijk geprobeerd?

Wat gebeurde er tijdens of na mijn poging?

Wat merkte ik van binnen?

Wat liep anders dan ik verwachtte?

Een kleine of onvolledige poging mag ook worden beschreven.

Welke informatie neem ik mee?

Verbind je observaties aan de vraag die je wilde onderzoeken. Maak onderscheid tussen wat één poging laat zien en wat nog onduidelijk is.

Wat leerde deze poging mij over de situatie?

Wat leerde ik over wat voor mij haalbaar is?

Wat blijft na deze poging nog onduidelijk?

Welke vervolgvraag wil ik bespreken?

Eén poging bewijst niet hoe het altijd zal gaan.

Een gemiste afspraak onderzoeken

Als iets niet gebeurde, kijk dan naar de omstandigheden. Je hoeft de bladzijde niet leeg te laten of jezelf te verantwoorden; gemiste pogingen geven ook informatie.

Welke afspraak kwam niet tot uitvoering?

Wat gebeurde er rond het geplande moment?

Was het plan te groot, onduidelijk of niet passend?

Wat wil ik daarover samen onderzoeken?

Zoek informatie over het plan in plaats van een oordeel over motivatie.

Mijn plan bijstellen

Gebruik wat je hebt geleerd om één onderdeel te wijzigen. Meer proberen is niet automatisch beter; een kleinere afspraak kan beter aansluiten.

Wat wil ik van het oorspronkelijke plan behouden?

Welk onderdeel pas ik aan?

Hoe ziet mijn nieuwe haalbare afspraak eruit?

Wanneer wil ik kijken of deze versie past?

Besprek veranderingen in behandelafspraken met je behandelaar.

Kleine veranderingen opmerken

Let op iets wat je deed, koos of eerder opmerkte. Het hoeft geen grote verandering of betere stemming te zijn.

Welk klein verschil heb ik opgemerkt?

In welke concrete situatie zag ik dat?

Wat kan aan dit verschil hebben bijgedragen?

Wat betekent dit verschil voor mijn volgende stap?

Ook geen verschil opmerken is bespreekbaar.

Handelen zonder betere stemming af te wachten

Soms is een kleine passende handeling mogelijk terwijl je je nog moeilijk voelt. Kies iets binnen je draagkracht; dit betekent niet dat je signalen moet negeren.

Op welk gevoel wacht ik voordat ik begin?

Welke kleine handeling zou ook nu kunnen passen?

Hoe houd ik de handeling binnen mijn draagkracht?

Wanneer is rust of hulp vragen passender?

Je hoeft je gevoel niet eerst te veranderen om een keuze te mogen onderzoeken.

Zorg voor herstel en grenzen

Neem herstel mee in je planning. Bedenk wat je wilt begrenzen en wat je nodig hebt om niet steeds over je beschikbare ruimte heen te gaan.

Wat helpt mij herstellen?

Welk signaal zegt dat ik moet vertragen?

Welke afspraak of verwachting wil ik begrenzen?

Hoe maak ik ruimte voor herstel in mijn periode?

Herstel mag een concrete afspraak zijn.

Een passende steunvraag

Formuleer een klein, duidelijk verzoek. Denk aan wat je wilt delen, welke hulp je vraagt en wat de ander wel of niet hoeft over te nemen.

Aan wie wil ik iets vragen?

Welke concrete hulp heb ik nodig?

Hoe wil ik mijn verzoek formuleren?

Wat is mijn alternatief als de ander niet kan helpen?

Een hulpvraag kan worden aangepast aan jouw grenzen.

Mijn eigen keuzes

Bekijk welke delen van je plan jouw eigen keuze zijn en waar druk van buitenaf meespeelt. Beide mogen zichtbaar worden zonder meteen opgelost te zijn.

Welke afspraak wil ik zelf proberen?

Waar ervaar ik druk of verwachtingen van anderen?

Welke praktische beperking moet ik meenemen?

Wat wil ik zelf kiezen of opnieuw bespreken?

Je mag twijfelen aan een afspraak die je eerder hebt gemaakt.

Een belangrijke waarde in dagelijks gedrag

Kies een kwaliteit van handelen die voor jou betekenisvol is, zoals zorgzaamheid, openheid of zelfstandigheid. Vertaal haar naar één gewone handeling.

Welke kwaliteit van handelen vind ik belangrijk?

Waarom is die kwaliteit van mijzelf?

Hoe kan ik haar in een gewone situatie laten zien?

Welke kleine handeling wil ik daarvoor kiezen?

Een waarde is een richting, geen cijfer dat je moet halen.

Overzicht van mijn pogingen

Verzamel enkele pogingen in één overzicht. Noteer wat je probeerde en wat het opleverde aan informatie; vergelijk geen prestaties of scores.

Datum / situatie	Wat probeerde ik?	Wat merkte of leerde ik?

Welk patroon zie ik in deze pogingen?

Welke vraag ontstaat voor onze volgende sessie?

Ook niet begonnen of halverwege gestopt kan in het overzicht staan.

Een oefenkaart aan mijn afspraak koppelen

Gebruik een ACT-oefenkaart alleen wanneer zij al samen is gekozen en besproken. Dit blad plant die bestaande opdracht; het voegt geen nieuwe oefening toe.

Naam of ID van de gekozen oefenkaart

Welke afspraak hebben we bij deze kaart gemaakt?

Wanneer en hoe vaak past een poging in mijn periode?

Welke observatie wil ik meenemen naar de sessie?

Gebruik de instructies op de gekozen kaart; vraag uitleg als die nog onduidelijk zijn.

Mijn periode samenvatten

Maak een kort overzicht voor je volgende gesprek. Kies wat voor jou relevant was; je hoeft niet elk ingevuld blad te bespreken.

Over welke periode kijk ik terug?

Wat heb ik geprobeerd?

Wat was bruikbaar en wat paste minder goed?

Wat is voor mij nu het belangrijkste gesprekspunt?

Een beknopte samenvatting is genoeg.

Wat ik wil bespreken

Kies de onderwerpen die je aandacht verdienen in de volgende sessie. Een moeilijkheid, twijfel of succes mag evenveel ruimte krijgen.

Welk onderwerp wil ik als eerste bespreken?

Welk concreet voorbeeld wil ik daarbij meenemen?

Welk tweede onderwerp wil ik bewaren als er tijd is?

Wat heb ik van het gesprek nodig?

Je hoeft geen compleet verslag van de periode te geven.

Een vraag voor mijn behandelaar

Formuleer een vraag over je afspraak, de aanpak of de samenwerking. Je mag vragen om uitleg, een aanpassing of een andere manier van werken.

Waarover ben ik nog onzeker?

Welke vraag wil ik stellen?

Wat wil ik beter begrijpen voordat ik verderga?

Wat zou een bruikbaar antwoord voor mij zijn?

Twijfel aan de aanpak mag onderdeel van de samenwerking zijn.

Wat ik wil voortzetten

Kies iets dat werkelijk bruikbaar was. Kijk welke omstandigheden dit mogelijk maakten en wat nodig is om het haalbaar te houden.

Welke handeling of afspraak wil ik behouden?

Wat maakte haar bruikbaar voor mij?

Welke voorwaarden wil ik blijven meenemen?

Hoeveel ruimte wil ik hier de komende periode aan geven?

Voortzetten hoeft niet vaker of groter te betekenen.

Wat ik wil aanpassen

Benoem wat minder goed aansloot. Pas één aspect aan zodat je samen kunt bekijken wat het verschil maakt.

Wat paste niet bij mijn situatie?

Welk onderdeel wil ik veranderen of weglaten?

Hoe ziet een passendere versie eruit?

Wat wil ik met mijn behandelaar afstemmen?

Stoppen met een niet passende afspraak kan een zorgvuldige keuze zijn.

Mijn volgende concrete stap

Neem één gekozen richting mee naar de volgende periode. Maak de afspraak duidelijk genoeg om te weten wat je wilt proberen, zonder alles vast te zetten.

Welke handeling kies ik nu?

Wanneer en waar wil ik die proberen?

Wat is mijn alternatief op een moeilijke dag?

Wanneer kijken we samen terug?

Kies pas een volgende stap nadat de vorige ervaring ruimte heeft gekregen.

Samen terugkijken op bruikbaarheid

Gebruik dit blad in de sessie om het werkboek zelf te beoordelen. Het hulpmiddel mag eenvoudiger worden als registreren te veel ruimte inneemt.

Welke bladen hielpen mij in het dagelijks leven?

Welke bladen gaven druk of waren onduidelijk?

Wat willen we behouden, vereenvoudigen of weglaten?

Welke gezamenlijke afspraak maken we voor de volgende periode?

Het werkboek ondersteunt het gesprek; het invullen is geen doel op zichzelf.

Gebruiksnotitie en overzicht

Kies de pagina's op basis van jouw afspraak, niet op basis van een verplicht schema. Schrijf alleen op wat je wilt meenemen naar het gesprek. Bladen kunnen opnieuw worden afgedrukt voor een volgende periode.

Een korte route

Begin met de afspraak op p. 4, kies de stap op p. 7 en het moment op p. 8. Kijk terug met p. 25 en bereid het gesprek voor met p. 38.

Als het plan niet lukte

Gebruik p. 27 om de omstandigheden te begrijpen en p. 28 om samen een haalbare versie te kiezen.

Als je een ACT-oefenkaart gebruikt

Koppel de eerder besproken kaart aan je planning op p. 36. Gebruik de instructies van die kaart; dit werkboek voegt geen procesoefening toe.

Inhoudelijke modelachtergrond: Association for Contextual Behavioral Science, "The Six Core Processes of ACT". Waarden en handelen vormen hierbij een richting voor keuzes in context; de formuleren zijn eigen redactionele uitwerkingen en geen gevalideerde meetinstrumenten.

contextualscience.org/six_core_processes_act

Geraadpleegd op 5 oktober 2026.

Herkomst van de structuur: de goedgekeurde Nederlandse productieblauwdruk, versie 2, 5 oktober 2026. Nieuw geformuleerde Nederlandstalige uitwerking van de functie van Plan pracy pacjenta między sesjami. Een onafhankelijke klinische beoordeling van deze uitgave is niet uitgevoerd.