

acceptance and
commitment therapy
voor angst en/of
depressieve klachten
na hersenletsel

Johanne Rauwenhoff | Yvonne Bol | Frenk Peeters | Caroline van Heugten



september 2023

Maastricht University
Expertisecentrum Hersenletsel Limburg
ZonMw
ACT in Actie

handleiding
voor therapeuten

inhoudsopgave

voorwoord	5	overgang naar en uitleg over het hier & nu	24
eerste sessie	9	<i>oefening</i>	25
kennismaking	9	introductie mindfulness: rozijn/snoepje	
huisregels bespreken	9	voorbespreken huiswerk sessie: toegewijd handelen en hier & nu	26
uitleg over ACT	9		
<i>oefening</i>	10	effect van controle	29
waar wil ik meer van in mijn leven en wat houdt mij tegen?		<i>oefening</i>	31
eerste keer huiswerk bespreken	10	aandacht voor de ademhaling	
		nabespreken huiswerk vorige sessie	32
waarden	13	<i>oefening</i>	32
nabespreken huiswerk vorige sessie	15	omgang vervelende ervaringen	
<i>metafoor</i>	15	<i>metafoor A of B</i>	33
jouw levensbus		A touwtrekken met het monster	33
		B stuiterbal	33
<i>oefening</i>	16		
waarden sorteertaak		voorbespreken huiswerk sessie: effect van controle	34
<i>oefening A of B</i>	16		
A beschrijf je eigen grafsteen	16	acceptatie	37
B 80 ^{ste} verjaardag	17	nabespreken huiswerk vorige sessie	39
belangrijkste waarden opschrijven	17	<i>metafoor A, B of C</i>	39
voorbespreken huiswerk sessie: waarden	18	A touwtrekken met het monster	39
		B ongewenste gast in jouw levensbus	40
		C vingerval	40
toegewijd handelen en hier & nu	21	<i>oefening</i>	41
nabespreken huiswerk vorige sessie	23	pijn en lijden, bekertje water	
<i>oefening</i>	23	uitleg: pijn en lijden	42
wat is de volgende halte van jouw levensbus?		voorbespreken huiswerk sessie: acceptatie	42
<i>oefening</i>	23		
blijven rijden			

<i>oefening</i>	43	defusie en hier & nu	61
ruimte maken en toestaan wat er is en er laten zijn van jouw eigen pijn		<i>oefening</i>	63
		body scan	
defusie	45	nabespreken huiswerk vorige sessie	64
<i>oefening</i>	47	<i>oefening</i>	64
aandacht voor gedachten		je gedachten fysiek maken	
nabespreken huiswerk vorige sessie	47	overgang naar hier & nu	64
<i>oefening</i>	48	<i>oefening</i>	65
de passagiers in jouw levensbus (post-its)		aandacht voor de ademhaling	
uitleg: defusie	48	voorbespreken huiswerk sessie: defusie en hier & nu	66
<i>oefening</i>	49		
geef je verstand een naam		veerkracht	69
voorbespreken huiswerk sessie: defusie	50	(psychologische flexibiliteit)	
<i>oefening (optioneel)</i>	50	nabespreken huiswerk vorige sessie	71
lied zingen		alle ACT-vaardigheden op een rijtje	71
<i>afsluitende oefening (optioneel)</i>	50	<i>metafoor</i>	71
voorbijrijvende bladeren op een rustig stromende rivier		de bus; som der (onder)delen	
		<i>metafoor</i>	72
		levensbus	
het zelf (zelf als context)	53	<i>oefening</i>	73
nabespreken huiswerk vorige sessie	55	de busreis	
<i>oefening</i>	55	<i>oefening</i>	74
mijn zelfbeeld		ACT blijven gebruiken in mijn leven	
uitleg: het zelf	55	voorbespreken huiswerk sessie: veerkracht	74
aandachtig bewegen	56	<i>oefening (optioneel)</i>	74
<i>oefening</i>	58	ACT voor jou	
hoe goed past jouw zelfbeeld?		<i>oefening (optioneel)</i>	75
voorbespreken huiswerk sessie: het zelf	58	meditatie met geluiden	

colofon

uitgave Expertisecentrum Hersenletsel Limburg, Maastricht University
tekst Johanne Rauwenhoff, Yvonne Bol, Frenk Peeters & Caroline van Heugten
vormgeving BONNÉ+JAN

Copyright 2023 © Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het Expertisecentrum Hersenletsel Limburg

voorwoord

Welkom! Dit is de handleiding voor BreinACT, een aangepaste Acceptance and Commitment Therapy (ACT) voor de behoeftes en zorgen van mensen met angst en/of depressieve klachten na hersenletsel. Bij deze handleiding hoort een werkboek en audiofragmenten met mindfulness oefeningen en sessiesamenvattingen voor de patiënt.

Bestaande ACT-protocollen zijn aangepast voor mogelijke gevolgen van hersenletsel, zoals cognitieve tekorten, communicatieproblemen, vermoeidheid of verminderde belastbaarheid.

Dit protocol bestaat uit 8 sessies waarin de 6 ACT-vaardigheden aan bod komen. Echter, uit de procesevaluatie van deze behandeling is gebleken dat het niet altijd haalbaar is om het gehele protocol aan te bieden in 8 sessies. Als je merkt dat de inhoud van de sessies te veel is, spreid dit protocol dan uit over 10 sessies. Elke sessie duurt een uur. De sessies hebben over het algemeen dezelfde structuur; beginnend met het nabespreken van het huiswerk, daarna volgt uitleg over de ACT-vaardigheid aan de hand van een metafoor, deze samen oefenen, gevolgd door het bespreken van het huiswerk voor deze week en eindigend met een korte samenvatting en herhaling van de sessie. Bij verschillende sessies wordt er begonnen of geëindigd met een mindfulness oefening. De mindfulness oefeningen in dit handboek komen overeen met de oefeningen in de audiofragmenten. Vaak worden er meerdere opties gegeven voor een metafoor of een oefening. Je kunt dan bepalen welke oefening of metafoor je gebruikt. Onze hoofdsuggestie staat als eerste en is onderstreept in de inhoudsopgave van de sessie. Om te voorkomen dat de patiënt vooruit gaat lezen kun je aan het begin van de sessie dat deel

van het werkboek geven en toevoegen in de map van de patiënt. Ook kun je oefeningen en metaforen die je niet gaat gebruiken in de sessie alvast uit het werkboek halen.

De volgorde van de sessies staat niet vast. Je kunt dus zelf beslissen in welke volgorde je de verschillende ACT-vaardigheden aanbiedt. Op basis van de informatie uit de intake kun je kijken of je het beste vanuit creatieve hopeloosheid of waarden kan starten. Bied waarden niet te laat aan in de behandeling. Uit de pilotstudie is gebleken dat het zeer waardevol kan zijn om het toegewijd handelen op te volgen. Ook raden we aan om de sessie over het zelf na defusie te bespreken, dit sluit mooi bij elkaar aan (afstand nemen van je gedachten en afstand nemen van gedachten over jezelf). De sessie over het zelf refereert ook terug naar de sessie over defusie. De sessie over defusie en hier & nu kan gebruikt worden als een herhaling van deze vaardigheden. Uiteraard is het logisch om te eindigen met de sessie over veerkracht.

Na elke sessie volgen een aantal huiswerkopdrachten. Bespreek deze elke sessie met de patiënt en maak de opdrachten zo concreet mogelijk. Bekijk samen wanneer het beste moment zou zijn om het huiswerk te maken. Dit kan worden genoteerd in het huiswerkschema in het werkboek van de patiënt. Daarnaast hoort bij elke sessie een samenvatting waarin de ACT-vaardigheid

en de oefeningen van die sessie worden beschreven. Patiënten kunnen deze samenvattingen zowel lezen als luisteren. Bekijk samen of de patiënt liever leest of luistert en stimuleer hen dan ook om dit te doen. De luisterbestanden staan samen met de mindfulness oefeningen en afbeeldingen van metaforen in de bijbehorende audiofragmenten.

Als je deze handleiding doorneemt zal je merken dat de levensbus metafoor meerdere keren terugkomt. Het is de rode draad doorheen dit protocol. De metafoor wordt gebruikt om verschillende vaardigheden uit te leggen en om in de sessie over veerkracht alle vaardigheden samen te bespreken. Ook staan er in het werkboek voor de patiënten afbeeldingen van de bus. Neem deze erbij tijdens het bespreken van de metafoor. De patiënt kan de afbeeldingen ook mee naar huis nemen en ergens ophangen als geheugensteun om de ACT-vaardigheid thuis toe te passen.

een aantal algemene aandachtspunten:

- Indien er een NPO beschikbaar is, kan er worden gekeken wat de sterke en zwakke kanten van de patiënt zijn. Zo kun je bijvoorbeeld inschatten of ze de samenvattingen beter kunnen lezen of luisteren.
 - Let gedurende de sessies goed op vermoeidheid bij de patiënt om overbelasting te voorkomen.
 - Neem tussendoor, als dit nodig is, een korte pauze of doe een mindfulnessoefening.
 - Vraag geregeld aan de patiënt of deze het nog kan volgen. Leg zo nodig een metafoor twee keer uit of herhaal een oefening nog een keer. Houdt de uitleg kort en zo concreet mogelijke en vertel niet te veel.
 - Bespreek expliciet met de patiënt wat de samenhang is tussen de verschillende oefeningen en verschillende sessies.
- De inhoud van het protocol is niet bindend. Je kan beter één metafoor goed uitleggen dan twee vluchtig.
 - Stimuleer het maken van foto's van de oefeningen op het whitebord of flapover. Zo heeft de patiënt de mogelijkheid om deze thuis nog eens bekijken. Vul de oefeningen in het werkboek ook daadwerkelijk in.
 - Gebruik als dit mogelijk is de omgeving van de patiënt. Geef in de tweede sessie (als de patiënt hier open voor staat) de folder over ACT mee zodat de patiënt deze aan een naaste kan geven en de therapie samen kan bespreken. Schrijf dit bij de huiswerkopdrachten van die sessie. Door kennis te maken met therapie en de verschillende ACT-vaardigheden kunnen zij zorgen voor generalisatie. Ze zullen dan ook niet vreemd opkijken als de patiënt thuis over oefeningen of verhalen vertelt.

dit protocol is gebaseerd op:

- Batink, T. (2017). *Stop met vechten, start met leven! Een training gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy: ACT in Actie* (www.actinactie.nl).
- Farenhorst N., & Bol Y. (2016) *Acceptance and Commitment Therapy In: Smits P, Ponds R, Farenorst N, Klaver R, Verbeek R. Handboek Neuropsychotherapie. Amsterdam: Boom.*
- Hayes, S. C., Strosahl, K. & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.*
- Jansen, G., & Batink, T. (2014). *Time to ACT! Het basisboek voor professionals. Zaltbommel: Thema.*
- Whiting, D. (2016). *A trial of Acceptance and Commitment Therapy to facilitate psychological adjustment after a traumatic brain injury. Unpublished doctoral thesis. Wollongong University. Wollongong, Australia.*

Zwart-wit illustraties in het werkboek voor patiënten: www.how2act.nl, getekend door Lotte Berk en met toestemming gebruikt.

Graag willen we Peter Smits, Christianne Verwegen, Anja van den Hout, Tim Batink en Chantal Geusgens bedanken voor hun inhoudelijk bijdrage en Loes Verstegen voor het tekstueel advies.

deze behandeling is ontwikkeld in kader van het BreinACT project, gefinancierd door ZonMw programma GGZ. De onderbouwing en beschrijving van dit protocol vind je hier:

- Rauwenhoff J., Bol Y., Van Heugten C., Batink T., Geusgens C., van den Hout A., Smits P., Verwegen C., Visser A. & Peeters F. (2023) *Acceptance and Commitment Therapy for people with acquired brain injury: Rationale and description of the BrainACT treatment. Clinical Rehabilitation.*

De controlebehandeling in het BreinACT project bestond uit een combinatie van psycho-educatie en relaxatie. Beide behandelingen waren op korte termijn even effectief. Op lange termijn is BreinACT effectiever voor het verminderen van angst en depressieve klachten. Beide behandelingen kunnen worden aangeboden in overleg met de patiënt.


meer informatie over het BreinACT project vind je hier:


- Rauwenhoff, J., Peeters, F., Bol, Y., & Van Heugten, C. (2022) *Acceptance and commitment therapy for individuals with depressive and anxiety symptoms following acquired brain injury: A non-concurrent multiple baseline design across four cases. Neuropsychological Rehabilitation.*
- Rauwenhoff, J., Peeters, F., Bol, Y., & Van Heugten, C. (2021). *Measuring Psychological Flexibility and Cognitive Defusion in Individuals with Acquired Brain Injury. Brain Injury.*
- Rauwenhoff, J., Peeters, F., Bol, Y., & Van Heugten, C. (2019). *The BrainACT study: acceptance and commitment therapy for depressive and anxiety symptoms following acquired brain injury: study protocol for a randomized controlled trial. Trials.*


 oefening

 metafoor

 belangrijk

 bespreken

 huiswerk

 samenvatten

eerste sessie

kennismaking

Kennismaking met de patiënt en korte inventarisatie klachten:

“Wat heeft je hier gebracht? Wat zijn je klachten? Waar worstel je mee? Waar wil je vanaf?”

huisregels bespreken

- De 8 sessies duren 1 uur elk en zijn verspreid over 4 maanden. Data kunnen voorin in het werkboek worden ingevuld
- Afspraken maken wat de patiënt moet doen als hij/zij niet kan komen. Contactgegevens kunnen ook op de eerste pagina worden opgeschreven. Zijn er wellicht al data waarop je echt niet kunt? Als je ziek bent of ik ben onverwacht afwezig, wat dan? Is er ruimte voor een inhaalsessie?
- Emailadres therapeut opschrijven bij contactgegevens zodat patiënt tussendoor vragen kan stellen mocht er iets niet duidelijk zijn met betrekking tot het huiswerk.
- Telefoon uit/stil tijdens de sessies
- Vragen?

Uitleg over het werkboek (samen werkboek even bekijken): “vooraan staan de data van de sessies, contactgegevens etc. Per sessie staan er oefeningen en verhaaltjes in. Het is de bedoeling dat je dit werkboek elke sessie meeneemt. Het is niet de bedoeling dat je voorruit gaat lezen in het werkboek. Er wordt veel verteld in de sessie. Je hoeft niet alles in één keer te onthouden. We zullen de belangrijkste zaken herhalen en je kunt alles in het werkboek teruglezen. Ook is er van elke sessie een samenvatting. Je kunt deze samenvattingen terugluisteren; de luisterbestanden staan in de bijbehorende audiofragmenten. Het is de bedoeling dat je minimaal de samenvatting leest OF de samenvatting terugluistert.”

uitleg over ACT

“ACT is een redelijk nieuwe psychologische behandeling die mensen met verschillende problemen kan helpen. Tijdens deze behandeling leer je in 8 sessies hoe je op een andere manier kunt omgaan met vervelende gedachten en gevoelens, zodat je hierin niet steeds vastloopt. Op deze manier houd je tijd over voor wat er echt belangrijk (waardevol) is in jouw leven.

Misschien denk je tijdens de sessie: waar willen ze naar toe? Moet dit echt op deze manier? Sommige onderdelen spreken je wellicht meer aan dan andere. We willen je vragen om het 8 sessies de tijd te geven en dan de balans op te maken. Zie het als een experiment. Je weet pas wat je eraan hebt gehad/aan hebt als je alle sessies hebt doorlopen.

Tijdens de sessie gaan we niet alleen praten, maar ook veel doen. Ik zou dan ook nu graag meteen beginnen met een oefening.”

OEFENING



waar wil ik meer van in mijn leven, en wat houdt mij tegen?

Persoonlijke doelen en probleemgebieden bepalen. (Waar wil de patiënt naartoe, en wat houdt hem/haar tegen?) Welke betekenisvolle richting wilt de patiënt verschuiven (globaal)?

“Laten we samen kijken en onderzoeken welke hobbels er zijn op de weg naar het leven wat je eigenlijk zou willen leiden.”

Wat mis je in je leven? Wat zou je graag meer in je leven willen hebben? Wat zou je willen doen als alles mogelijk was? Wat staat daarbij in de weg, welke obstakels zijn er? (Probeer alle drie aan bod te laten komen. Geef uitleg als niet duidelijk is wat er met gedachten en gevoelens bedoeld wordt).

- Gedachten: piekeren, negatieve gedachten
- Gevoelens (basisemoties noemen: 4Bs: boos, bang, blij, bedroefd)
- Lichamelijke klachten

Mogelijke obstakels die in de weg zouden kunnen zitten.

- Angsten / spanning / stress.
- Stemming / somberheid / lusteloosheid.
- Lichamelijke sensaties / pijn / vermoeidheid.
- Weinig zelfvertrouwen / onzekerheid / verlegenheid.
- Piekeren over het verleden (vervelende gebeurtenissen).
- Piekeren over de toekomst.

bron ACT in Actie




eerste keer huiswerk bespreken


Bespreek met de patiënt dat het belangrijk is om het huiswerk te maken. Het is namelijk de bedoeling is dat de patiënt ongeveer 30 tot 45 minuten per dag bezig is met huiswerk; om nieuwe vaardigheden te leren is oefenen belangrijk. Je haalt meer uit de behandeling als je naast de sessies ook thuis met de stof bezig bent. Benadruk dat we mensen niet gaan overhoren. Kijk zelf goed wat haalbaar is, maar benadruk het belang van thuis oefenen en zaken nalezen.


Hiervoor kan de metafoor “benzine tanken” worden gebruikt (van deze metafoor staat ook een afbeelding in het begin van het werkboek). Leg dan uit dat de patiënt één keer in de week tijdens de therapie bij komt tanken en daarna zelf kilometers moet gaan maken. Ook kan het worden vergeleken met gitaar leren spelen. Je kunt niet leren gitaar spelen zonder te oefenen; je leert het ook niet door te praten over de akkoorden; je moet het echt doen.


Bespreek met de patiënt wanneer hij/zij welke huiswerk taak wil gaan maken, of hij/zij begrijpt wat ze moeten doen, en het gaat lukken. Welk moment van de dag is meest haalbaar? Dit kan genoteerd worden vooraan in het werkboek. Deel de luisterbestanden en oefeningen. Bespreek met patiënt hoe hij/zij de bestanden op de computer gaat zetten en vraag wie hen daar eventueel bij zou kunnen helpen

 oefening

 metafoor

 belangrijk

 bespreken

 huiswerk

 samenvatten

waarden

inhoud

<i>huiswerk</i>	nabespreken huiswerk vorige sessie	5 minuten
<i>metafoor</i>	levensbus	10 minuten
<i>oefening</i>	waarden sorteertaak	15 minuten
<i>oefening</i>	A of B	15 minuten
	A grafsteen	
	B 80 ^{ste} verjaardag	
<i>informatie</i>	belangrijkste waarden opschrijven	5 minuten
<i>huiswerk</i>	voorbepreken huiswerk: waarden	5 minuten

benodigdheden

therapeutenhandleiding

werkboek patiënten

pen

whitebord, flipover of papier

waarden sorteertaak

waarden



nabespreken huiswerk vorige sessie

Bespreek met de patiënt het huiswerk en hoe dit is verlopen. Herhaal dan kort wat er vorige sessie is besproken.

METAFOOR



jouw levensbus

Je zou je leven kunnen vergelijken met een busrit. Jij bent de buschauffeur van jouw levensbus. Je bepaalt waar je met jouw bus naar toe wilt rijden. Vandaag gaan we erbij stil staan waar jouw bus naar toe gaat. Wat vind jij echt belangrijk in het leven? Welke richting gaat jouw bus op? Na hersenletsel kun je zeggen dat de bus en de conditie van de weg veranderd zijn. De bus gaat bijvoorbeeld trager en er zijn meer hobbels op de weg (je bent sneller afgeleid of moe), maar de richting die jouw bus oprijdt (hetgeen wat jij waardevol en belangrijk vindt) blijft hetzelfde! We gaan tijdens deze sessie opzoek naar jouw waarden. Waarden zijn datgene wat wij echt belangrijk vinden in ons leven. Waarden zijn persoonlijk. Het zijn verklaringen voor wat jij met je leven wilt doen, waar jij voor wilt staan en hoe jij je wilt gedragen.

We kunnen waarden vergelijken met een kompas. Een kompas geeft de richting aan tijdens jouw busreis. Je waarden hebben dezelfde functie. Je gebruikt ze om te bepalen welke richting je op wilt met je leven. Net als een kompas geven je waarden een richting aan, maar geen bestemming. Waar je uit zult komen, is dus maar de vraag. Tijdens je busreis zal je onderweg allerlei doelen tegen komen. Het behalen van deze doelen is echter niet het belangrijkste. De reis zelf is uiteindelijk waar het om draait. Tijdens de busreis volgen de doelen vanzelf. Bijvoorbeeld: als familie een waarde is, dan is vaker bij je zus langsgaan een doel.

Waarden zorgen ervoor dat de doelen die je stelt, ook echt waarde hebben. Je kunt allerlei regels bedenken over doelen die je moet nastreven, zoals het kopen van een grote auto of het bekleden van een belangrijke functie. De vraag is altijd wat dit doel zo belangrijk maakt. Wat maakt dat jouw leven rijker wordt als je een doel hebt bereikt? Een waarde is een richting, een doel is een stap in die richting.



**waarden sorteertaak**

“Waarden zijn dus de dingen die jij als persoon écht belangrijk vindt in het leven. Het is belangrijk ze niet te verwisselen met normen, wat je meer zou kunnen zien als van buiten opgelegde regels. Deze persoonlijke waarden kunnen je houvast bieden, ze geven je richting in je leven (vergelijkbaar met een kompas zoals we net zagen). Nu zal je waarschijnlijk merken, dat het nog helemaal niet zo gemakkelijk is om antwoord te geven op de vraag; wat vind ik nu werkelijk belangrijk? De waarden sorteertaak kan je hierbij helpen door middels een stukje zelfonderzoek om jouw kernwaarden te achterhalen.”

Het is gebleken dat de volledige waarden sorteertaak doen te moeilijk is voor mensen met een hersenletsel. Geef daarom de patiënt 5 waarden en vraag hem of haar om de twee minst belangrijke waarden weer terug te geven. Bespreek even waarom deze waarden niet belangrijk zijn. Geef dan weer twee nieuwe waarden. Herhaal dit een aantal keer. Deze oefening is bedoeld om kennis te maken met wat waarden zijn en een eerste keer te kijken welke waarden belangrijker zijn dan andere.

♦ *bron ACT in Actie en Miller et al., 2001*

oefening A of B**beschrijf je eigen grafsteen**

Wanneer mensen worden begraven, staat er op de grafsteen vaak een korte tekst die de waardevolle eigenschappen van deze persoon beschrijft. Stel je nu je eigen grafsteen voor. Wat voor tekst zou jij hier graag willen zien, hoe zou jij graag willen worden herdacht? Dit is geen beschrijving van jezelf nu, of een voorspelling hoe je in de toekomst zal zijn; het is hoop, het is een streven, het is een wens. Waar wil jij dat jouw leven voor staat? Wat vind jij echt belangrijk, om te zijn geweest of te hebben achtergelaten?

**belangrijk**

deze oefening gaat niet over de dood, maar juist over het leven

**nabespreken**

“wat staat er op jouw grafsteen en waarom? Wat zegt dat over wat belangrijk voor je is, waar je voor staat en wat voor iemand je wilt zijn? Welke waarden denk je dat hierachter zitten?”

♦ *bron ACT in Actie*

**80^{ste} verjaardag**

Pas deze oefening aan voor de patiënt. Houdt ook rekening met het feit dat patiënten familieleden of vrienden kunnen missen, bijvoorbeeld door overlijden. Dit kan heftige emoties oproepen. Blijf hier even bij stilstaan en heb aandacht hiervoor. Ook kun je van tevoren bespreken wie de speeches zou kunnen geven.

Ik wil je vragen je voor te stellen dat je je tachtigste verjaardag viert en dat er drie verschillende mensen een toespraak houden. Bedenk dat dit een fantasie is (een denkbeeldige oefening) dus het hoeft niet logisch of wetenschappelijk verantwoord te zijn.

Je kunt tachtig zijn, maar je vrienden zien er misschien precies zo uit als nu. Er kunnen mensen bij zijn die al overleden zijn of die dood zullen zijn tegen de tijd dat jij tachtig bent. Als je op een dag kinderen wilt, kunnen die er ook bij zijn. Vergeet niet dat je dus geen realistische voorspelling van de toekomst probeert te maken. Je creëert een fantasie; stel je voor dat je kon toveren en al je dromen kon laten uitkomen, hoe zou je tachtigste verjaardag er dan uitzien?

Ik nodig je uit om gemakkelijk te gaan zitten en je ogen te sluiten of op een punt te richten. Beeld je in dat je 80 jaar oud bent en dat er voor jou een verjaardagsfeest wordt georganiseerd. Iedereen die belangrijk voor je is, is er: vrienden, familie, partner, kinderen, collega's.

Stel je nu voor dat iemand om wie je veel geeft (vriend, partner, kind, ouder) opstaat om een toespraak over je te houden. Het is een korte toespraak van niet meer dan drie of vier zinnen. Hij of zij zegt iets over waar je voor staat in het leven. Wat je voor hem/haar betekent. De rol die je voor hem/haar hebt gespeeld. Stel je voor wat diegene zegt dit ook echt meent en dat deze persoon datgene zegt wat jij het liefst zou willen horen (40 tot 50 seconden pauze).

Herhaal de laatste alinea hard op maar nu voor twee andere mensen en las steeds 40 tot 50 seconden pauze in.

**nabespreken**

“Wat is er gebeurd? Wat zeiden de mensen over je? Wat zegt dat over wat belangrijk voor je is, waar je voor staat en wat voor iemand je wilt zijn? Welke waarden denk je dat hierachter zitten?”

**belangrijkste waarden opschrijven**

Als het duidelijk is welke waarden erg belangrijk zijn voor de patiënt, kunnen deze worden opgeschreven in het werkboek van de patiënt (kompas pagina 14). De patiënt hoeft niet precies vier waarden te hebben; drie of vijf is natuurlijk ook goed. Mocht de patiënt er nog niet helemaal uitkomen, geef dit dan mee als huiswerk en kom er volgende sessie op terug. Als het kompas is ingevuld kun je ook stimuleren om deze thuis op te hangen of om het kompas vooraan in het werkboek te steken als herinnering.



voorbereiden huiswerk sessie: waarden

- Samenvatting sessie waarden lezen en/of luisteren
- Denk na over je belangrijkste waarden en denk ook eens na over welke waarden te veel of te weinig aandacht krijgen in je leven op dit moment.
- Wat zou ik zonder hersenletsel willen doen met mijn leven? Wat had ik willen doen als ik geen beroerte of ongeluk had gehad?
- Maak komende week elke dag minimaal één foto van iets dat jouw leven waardenvol maakt, wat jij belangrijk vindt, wat jouw leven zin geeft. Het gaat hierbij niet om de perfecte foto, maar waar deze foto voor staat. Je hebt hier dus ook geen goede camera voor nodig; de camera op je telefoon, of iPad. Doe dit voor een hele week (7 dagen), en probeer uiteindelijk 7 foto's te maken. Zet de foto's aan het einde van deze week vervolgens op een rij, beschrijf per foto waar deze voor staat en wat hierin zo waardenvol is voor jou. Je krijgt dan een overzicht van de dingen die jij als persoon belangrijk vindt in je leven!




vat de sessie kort samen


“We hebben het deze week gehad over waarden. Waarden zijn de dingen die we echt belangrijk vinden in het leven. We zijn op zoek gegaan naar jouw waarden. We kwamen erachter dat...”

 oefening

 metafoor

 belangrijk

 bespreken

 huiswerk

 samenvatten

toegewijd handelen en hier & nu

inhoud

<i>huiswerk</i>	nabespreken huiswerk vorige sessie	5 minuten
<i>oefening</i>	wat is de volgende halte van jouw levensbus?	15 minuten
<i>oefening</i>	blijven rijden	15 minuten
<i>informatie</i>	overgang naar en uitleg over het hier & nu	5 minuten
<i>oefening</i>	rozijn/snoepje	10 minuten
<i>huiswerk</i>	voorbepreken huiswerk: toegewijd handelen en hier & nu	5 minuten

benodigdheden

therapeutenhandleiding

werkboek patiënten

pen

rozijn of snoepje

whitebord, flipover of papier

toegewijd handelen en hier & nu



nabespreken huiswerk vorige sessie

Bespreek met de patiënt het huiswerk, hoe dit is verlopen ...
Herhaal dan kort wat er vorige sessie is besproken.

OEFENING



wat is de volgende halte van jouw levensbus?

Vorige sessie hebben we het gehad over waarden en de waardevolle richting van jouw levensbus. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat jouw bus ook werkelijk in die waardevolle richting rijdt? Door uit te zoeken wat de volgende halte is van jouw bus. Met andere woorden: Wat is de kleinste, miniemste en gemakkelijkste stap die ik in de komende 24 uur kan zetten om mijn leven een beetje verder in die richting te helpen? Probeer zo'n concreet mogelijke, daadwerkelijk uit te voeren acties te bedenken!

bron ACT in Actie

voorbeelden

waarde Rust. Volgende halte: Ik ga vanavond alleen in een kamer zitten, om even tijd voor mezelf te nemen.

vaarde Familie. Volgende halte: Ik ga vragen aan mijn zus wanneer een goed moment zou zijn om langs te komen.

OEFENING



blijven rijden

Je weet nu wat je eerste halte is, die je helpt met het weer terugkrijgen van de belangrijke waarden in je leven. Natuurlijk gun ik je meer dan deze ene stap. Ga nu een uitgebreider plan van aanpak bedenken. Probeer zo concreet mogelijke en haalbare acties te bedenken.

Leg uit dat het niet erg is als delen van het plan niet lukken. "Het gaat erom dat je de waarden erachter in het oog blijft houden, en kijk of je via andere doelen deze waarden alsnog in je leven kunt krijgen. Misschien helpt het om dit plan te delen met mensen die dichtbij je staan. Zij kunnen wellicht helpen."

Nu we een plan hebben gemaakt is ook goed om stil te staan bij obstakels die dit plan zouden kunnen verstoren. Deze obstakels zouden ervoor kunnen zorgen dat jouw bus niet meer in de richting rijdt die jij zou willen. We kunnen de invloed van jouw obstakels verminderen door er nu

alvast over na te denken wat deze obstakels zijn. Dit kunnen bijvoorbeeld angstgevoelens zijn, maar ook bijvoorbeeld lichamelijke klachten zoals vermoeidheid en duizeligheid. Schrijf in en rond de bus wat jouw obstakels zouden kunnen zijn.

Noem hier ook de eerder gehoorde obstakels van de patiënt. Schrijf in en rond de bus wat de obstakels van de patiënt zouden kunnen zijn. Dit kun je doen in het werkboek van de patiënt of op een los papier met de bus erop.

Het zou nuttig zijn om tegen mezelf te zeggen dat: ... zodat deze obstakels me niet zo in de weg staan.

De vraag is, of je deze obstakels kunt ervaren, de ruimte kunt geven, er kunt laten zijn en ervoor kiest om door te gaan met het handelen naar je waarden. Zodat jouw bus in de richting blijft rijden die jij graag op wilt rijden!

Je hebt nu een plan van aanpak om de dingen die jij belangrijk vindt meer aanwezig te laten zijn in jouw leven. Nu is het tijd voor actie; ga het plan ook daadwerkelijk uitvoeren. Laat dit plan thuis zien, misschien wil iemand je er wel bij helpen. Succes!

bron ACT in Actie

overgang naar en uitleg over het hier & nu

“Nu zijn we deze sessie bezig geweest met uitstippelen van plannen en rekening houden met obstakels in de toekomst. Dat is heel nuttig, maar wij mensen zijn wel vaak bezig met de toekomst (plannen of to-do lijstjes), of piekeren over dingen die in het verleden zijn gebeurd. En dit gebeurt vaak ook nog eens vrij automatisch! Door zo bezig te zijn met het verleden en de toekomst krijg je maar half mee wat er op dat moment in je leven afspeelt; we hebben weinig aandacht voor het hier & nu. Het hier & nu is echter het enige moment waarop kan worden geleefd, waar ervaringen kunnen worden opgedaan. Het verleden en toekomst zijn producten van ons verstand.

Elk moment is er om beleefd te worden. We kunnen onze tijd maar het beste besteden aan wat er in het hier & nu gebeurt, en vanuit die invalshoek aan de slag gaan. Het hier & nu is het enige moment waarover je macht hebt. Contact met het huidige moment betekent dat je in het hier & nu bent, volledig bewust van je ervaring. Hierdoor haal je meer uit je leven, ervaar je je leven als voller en waarschijnlijk ook als waardevoller. Een andere benaming voor aandacht hebben voor het hier & nu is mindfulness. Hoe kun je meer aandacht hebben voor het hier & nu? Dat kun je doen met mindfulnessoefeningen.

Mindfulnessoefeningen zijn puur gericht op de beleving van het hier & nu. Door contact te maken met je zintuigen en bewust te letten op wat je ervaart, wordt de manier waarop je dingen beleeft intenser en daarmee vaak een stuk waardevoller. Mindfulness richt zich op de gewone, alledaagse dingen, die we meestal als vanzelfsprekend beschouwen, of die we negeren. Je leert om niet te oordelen en de dingen te ervaren zoals ze werkelijk zijn, en niet zoals wij willen dat ze zijn. Als je de oefeningen gaat toepassen in je dagelijks leven, ontwikkel je de vaardigheid van direct ervaren. Mindfulness is dus vooral een vaardigheid; een manier van doen die iedereen zichzelf kan aanleren. Hierbij geldt dat hoe vaker je oefent, des te beter je je gevoelens zult beleven en de wereld om je heen ervaren.”

**introductie mindfulness: rozijn/snoepje**

Vraag voor het begin van deze oefening of de patiënt slikproblemen heeft of een rozijnen allergie heeft.

achtergrond bij oefening

“Eten is een automatische handeling. Om het verschil tussen bewust aandacht geven en een automatische handeling te laten zien, gaan we nu een korte oefening doen.” Houdt de inleiding kort; de patiënt leert op de eerste plaats door eigen ondervinding in plaats van verbale probleemoplossing. Begrijpen komt tijdens deze training op de tweede plaats.

Vraag de patiënt om gemakkelijk te gaan zitten en de ogen te sluiten:

“Maak nu een kommetje van je handen zodat ik er een rozijntje in kan leggen. Wacht op verdere instructies. Je mag nu je ogen openen en ik wil je vragen te doen alsof je van Mars komt en nog nooit in je leven een rozijntje hebt gezien of gegeten. Je mag nu het rozijntje vol aandacht bekijken. Bekijk de kleur en de vorm. Kun je zien waar het lichter is, glanst of donker is? Observeer zorgvuldig de oppervlakte van het rozijntje en registreer wat je ziet. Je mag het rozijntje tussen duim en wijsvinger pakken en je kunt het tussen je vingers draaien en de structuur met je vingers onderzoeken. Ervaar hoe het voelt wanneer je er een beetje in knijpt. Misschien is het prettig of onprettig. Waarschijnlijk merk je ook dat de geest af en toe afdwaalt. Dat is heel normaal, zo werkt de menselijke geest. Misschien denk je aan andere dingen, of komen er herinneringen boven. Wat je kunt doen, is dat opmerken en je aandacht vervolgens weer richten op de rozijn.

Breng het rozijntje nu langzaam naar je oor en ben je daarbij bewust van de beweging van je hand en je arm. Kijk eens of je iets hoort en wat je hoort wanneer je in het rozijntje knijpt. Dan wil ik jullie nu vragen om het rozijntje langzaam naar je neus brengen. Ruik je iets? Ruik eens met de inademing en registreer zorgvuldig de geur die je waarneemt. Is de ervaring met beide neusgaten hetzelfde? Merk op wanneer er gedachten of beelden in je hoofd opkomen. Je kunt deze benoemen als oordelen, fantasieën, herinneringen etc. Merk op hoe je op deze gedachten of beelden reageert en breng daarna je aandacht weer rustig terug naar het rozijntje dat je nog steeds tussen je vingers hebt.

Wanneer je het prettig vindt, kun je nu je ogen weer sluiten en je ervaring met het rozijntje verder met je gevoels- en ruikorganen waarnemen. Breng het nu langzaam naar je mond met aandacht voor de bewegingen van je arm en hand. Gebeurt er tijdens dit bewegen iets in je mond? Je kunt nu zachtjes met het rozijntje over je lippen wrijven. Merk op hoe dit voelt (nee, nog niet in je mond stoppen). Misschien voel je ook de aanraking van je vingers op je lippen. Je kunt het rozijntje voorzichtig op je tong leggen en daarna al sabbelend het rozijntje over je hele tong bewegen. Merk je een verschil op in smaak? Registreer de gewaarwordingen veroorzaakt door de aanraking met de lippen, de tong, het gehemelte en de tanden. Bijt er niet in en ervaar het in de mond hebben van een voorwerp.

Als je er klaar voor bent, kun je heel rustig en bewust bijten in het rozijntje en de smaken waarnemen die hierbij vrijkomen. Waar ben je nu? Ben je nog bij het rozijntje of zijn je gedachten afgedwaald? Dat is niet erg. Registreer waar je gedachten naar toe zijn gegaan en richt je aandacht weer heel bewust op het langzaam kauwen op het rozijntje. Slik het nog niet door. Hoor je geluiden in je hoofd bij het kauwen? Kun je veranderingen in de vorm van het

rozijntje opmerken tijdens het kauwen? En wat gebeurt met het speeksel in je mond? Wanneer je zo ver bent om het rozijntje door te slikken, wacht dan nog even en richt je aandacht eerst op de wens om het rozijntje door te slikken. Neem daarna het slikken waar, voel hoe het rozijntje door je slokdarm naar je maag beweegt. Registreer of en welke gedachten er in je opkomen. Je kunt nu rustig je ogen openen.”



nabespreken

“Wat was je ervaring tijdens de rozijnoefening?” Je kunt kenmerken van de rozijn opschrijven. “Hoe was het om deze oefening te doen? Wat is het verschil met de manier waarop je normaal eet?” Verschillen eventueel opschrijven.

“Dit was een mindfulness oefening. Mindfulness houdt in dat je aandacht geeft op een speciale manier: doelbewust, op het moment zelf en niet oordelend. In deze oefening probeerde we de aandacht te richten op de rozijn maar vroeg of laat gaat onze geest zijn eigen gang. Ons bewustzijn doet hele andere dingen. Vaak is dat oordelen: dit is stom, dit is vervelend.” Het is belangrijk om in te gaan op gedachteassociaties van de patiënt. Dit geeft regelmatig een mooi voorbeeld van een geest die alle kanten uitgaat. In de oefening probeert de geest de aandacht te richten op dit moment, maar de geest gaat zijn eigen gang. Belangrijk is om dit op te merken!

Het is interessant om de ervaren associaties te onderzoeken. “Waar je gedachten of beelden je naar toe brachten? Wat merkte je op?” Afdwalen: “Kon je dat opmerken en daarna terugkomen bij de rozijn?” Koppel de ervaring van de patiënt aan het omgaan met klachten, pijn, vermoeidheid, somberheid of stress. “Welk verband denk je dat er is tussen de ervaringen bij deze oefening en het omgaan met lichamelijke en psychische klachten?”

bron ACT in Actie

uitnodigen tot antwoorden

Je meer bewust worden, je ervaring is vollediger naar mate je meer aandacht hebt, eerder opmerken dat je in een negatief patroon zit, achterliggende patronen ontdekken, doorbreken van vermijdingsreactie: opmerken dat negatieve ervaringen komen en gaan en dat je het aan kunt.



voorgespreken huiswerk sessie: toegewijd handelen en hier & nu

- Lees of luister naar de samenvatting van deze sessie
- Praat ook met iemand die dichtbij je staat over je waarden en wat je ermee wilt doen. Je kunt ook je waardenkompas en plan van aanpak laten zien.
- Een dagelijkse activiteit aandachtig uitvoeren zoals je met de rozijnoefening hebt gedaan. Laat patiënt al een activiteit uitkiezen en deze opschrijven in het werkboek.
- Waardevolle actie van deze week



belangrijk

Vanaf deze sessie zal de patiënt elke week een waardevolle actie uitvoeren die past binnen één van zijn/haar waarden. Bespreek samen welke waardevolle actie de patiënt deze week gaat uitvoeren. Schrijf ook de waarde erbij. Zorg ervoor dat dit concrete acties zijn en vraag de sessie daarna ook of de patiënt de actie heeft gedaan en waarom wel/niet.



vat de sessie kort samen

“Deze week hebben we het gehad over doelen binnen jouw waarden. We hebben ook gekeken hoe we deze doelen kunnen omzetten in acties. Waardevol handelen! We hebben samen deze doelen bedacht ... en de kleinste stap die je binnen 24 uur kunt gaan doen is dit ... Daarna hebben we het gehad over aandacht hebben voor het hier & nu.”



oefening



metafoor



belangrijk



bespreken



huiswerk



samenvatten

effect van controle

inhoud

<i>oefening</i>	aandacht voor de ademhaling	10 minuten
<i>huiswerk</i>	nabespreken huiswerk vorige sessie	10 minuten
<i>oefening</i>	omgang vervelende ervaringen	15 minuten
<i>metafoor</i>	A of B	15 minuten
	A touwtrekken met het monster	
	B stuitbal	
<i>huiswerk</i>	voorgespreken huiswerk: effect van controle	5 minuten

benodigdheden

therapeutenhandleiding

werkboek patiënt

pen

whitebord, flipover of papier

theedoek of stuitbal

effect van controle

OEFENING



aandacht voor de ademhaling

“Controleer even je houding. Je kunt voelen hoe de buitenlucht via je neus naar binnen stroomt, dat je buik en borst iets ruimer worden. Voel dat er een kleine pauze is voordat de uitademing begint en dat vervolgens de buik en borst terugzakken en wat ontspannen waarbij de lucht uit je longen weer via je neus naar buiten gaat. Een kleine pauze en er volgt weer een inademing.

Laat je aandacht rusten op waar je het ademen het beste voelt, voor de meeste mensen is dat het bewegen van de buik. Zeg, als het je helpt om de aandacht erbij te houden in gedachten: ‘inademen uitademen.....in.....uit.....’ of ga tellen: ‘één in.....en uit....., twee in.....en uit..... etc. tot je bij 10 bent. Als je afdwaalt, keer je weer terug naar de ademhaling.



Vanaf hier steeds enige tijd stilte tussen de instructies.

- Je zult merken dat je afdwaalt. Ga op die momenten steeds weer terug naar waar je het ademen het duidelijkst ervaart bijvoorbeeld je buik.
- Je hoeft de ademhaling niet te sturen. Laat het ademen aan je lichaam over. Je hoeft het alleen waar te nemen en telkens naar je ademhaling terug te keren als je afdwaalt. Meer hoeft je niet te doen.
- Ben je aan het denken? Daar is niks mis mee. Dat is de aard van het beestje. Richt je aandacht weer op de bewegingen van het ademen.
- Een gedachte zoals “ik doe het niet goed” of “wat duurt het lang” is gewoon weer een bekende ingesloten gedachte waar je niets mee hoeft te doen. Keer met je aandacht terug naar je ademhaling.
- Afdgedwaald? Keer dan terug naar het ademen. Je hoeft helemaal niets te doen, niets te bereiken.
- Wat de inhoud van de afleiding ook is, wees je er even van bewust en ga opnieuw terug naar je ademhaling.
- Als je klaar bent, breng je jezelf terug naar de kamer en open je je ogen.”



nabespreken huiswerk vorige sessie

Bespreek met de patiënt het huiswerk en hoe dit is verlopen. Herhaal dan kort wat er vorige sessie is besproken.

“Heb je obstakels ervaren tijdens het huiswerk? Hoe ben je omgegaan met deze obstakels? Heeft jouw strategie om om te gaan met die obstakels ervoor gezorgd dat je bus in een waardevolle richting rijdt (als je sessie waarden al heb besproken)? Deze week gaan we het hebben over hoe jij omgaat met vervelende obstakels. Met andere woorden hoe jij omgaat met vervelende gedachten en gevoelens.”

bron www.gerschurink.nl

OEFENING



omgang vervelende ervaringen

- Hoe ga jij om met deze vervelende gedachten en gevoelens die je in de weg zitten? Welke obstakels kwam je tegen tijdens het maken van het huiswerk? Wat heb je allemaal al gedaan en geprobeerd om van je klachten af te komen? Hoe probeer je ze te controleren?

Wat zijn jouw controlestrategieën?

- Hoe pakt dat uit op de korte termijn (wat levert het op)? voordelen
- Hoe pakt het uit op de lange termijn (wat heeft het gekost)? nadelen
- Wat heeft het jou persoonlijk gekost?



nabespreken

“Ik zie dat je er al heel veel tijd en moeite in hebt gestopt. Dat lijkt me ook wel vermoeiend en ook frustrerend. Want je klachten zijn er nog steeds.”



belangrijk

zie het verschil tussen korte en lange termijn. Op de korte termijn helpen onze strategieën vaak wel (anders zouden we er snel mee ophouden), maar op de lange termijn helpen ze niet goed (het probleem wordt zelfs erger). Dat kost veel energie en levensgeluk.

Er zijn verschillende manieren waarop mensen omgaan met vervelende gedachten en gevoelens en die kunnen we in drie groepen opdelen (preventie, afleiding en verdoving). Preventie (voorkomen), afleiding (op het moment dat je iets voelt, je aandacht verleggen), verdoven (je hebt het gevoel reeds, en zoekt iets wat de pijn verzacht).

voorbeeld

preventie	afleiding	verdoven
niet meer naar buiten gaan	televisie kijken	drinken
geen gesloten ruimtes betreden	kleren gaan kopen	roken
bepaalde mensen vermijden	ontkennen (net doen of het niet bestaat)	snoepen
touwtrekken	touwtrekken	touwtrekken

metafoor A of B

METAFOOR | A



touwtrekken met het monster

De situatie waarin je nu verkeert lijkt een beetje op de volgende. Stel je voor: Je bent aan het touwtrekken met een monster. Het monster staat voor al jouw ellende. Je hersenletsel, gepieker, je pijn, je verdriet, je lichamelijke klachten. Het is groot, lelijk en erg sterk. Tussen jou en het monster is er een groot gapend gat waar je langzaam naar toegetrokken wordt. Als je het touwtrekken verliest zul je over de rand vallen en blijft er niet veel meer van je over. Dus je trekt en trekt om dit te vermijden, want je wil de pijn en al je ellende niet. Maar het monster is groter en sterker dan jij. Hoe harder je trekt, hoe harder het monster trekt en hoe dichter je bij de rand van het ravijn komt te staan.

Deze metafoor kun je daadwerkelijk uitbeelden in de sessie. Gebruik bijvoorbeeld een theedoek om samen met de patiënt te touwtrekken in de sessie. Schrijf bij de metafoor in het werkboek waar het monster van de patiënt uit bestaat. Zorg voor vertaling naar de situatie van de patiënt!

♦ *bron ACT in Actie*



belangrijk

in deze fase nog niet uitleggen wat dan wel te doen.

METAFOOR | B



stuiterbal

Wat is het voordeel van vermijden? Het belangrijkste voordeel is dat je even geen vervelende gedachten of gevoelens ervaart, vergelijkbaar met het moment waarop je een stuiterbal weggooit tegen een muur of de grond. De stuiterbal is even weg en jij bent even van het vervelende gevoel verlost. Maar vroeg of laat komt de pijn weer twee keer zo hard terug gebotst. Hoe harder je de stuiterbal weg probeert te gooien, hoe harder hij uiteindelijk terug botst.

Ook deze metafoor kun je ook daadwerkelijk uitbeelden in de kamer met een stuiterbal. Schrijf op de stuiterbal een vervelende gedachte of gevoel van de patiënt. Laat de patiënt dan de stuiterbal op de grond of tegen muur gooien. Je kunt de stuiterbal ook mee naar huis geven na deze oefening. Schrijf bij de metafoor in het werkboek waar de stuiterbal van de patiënt uit bestaat. Zorg voor vertaling naar de situatie van de patiënt!



voorgespreken huiswerk sessie: effect van controle

- Lees of luister naar de samenvatting van deze sessie
- Deze week ga je een dagboek bijhouden waarin je opschrijft wanneer je vervelende gevoelens of klachten ervaart. Ook schrijf je op hoe je omging met deze gevoelens en klachten, dus wat je deed. Kijk als het ware met een camera naar jezelf. Wat doe je en wat zie je dan?

voorbeeld

situatie	Ik ga vanavond een avondje uit met vrienden in een kroeg.
gevoel	Ik ben gespannen en heb eigenlijk geen zin om te gaan.
gedrag	Ik zeg het avondje af.

- Lees in dit werkboek het verhaaltje van de stuiterbal of het monster terug
- Als je de sessie over toegewijd handelen hebt besproken geef dan het huiswerk formulier over handelen. Bespreek samen welke waardevolle actie de patiënt deze week gaat uitvoeren en schrijf op bij welke waarde de actie hoort.



vat de sessie kort samen

“Tijdens deze sessie hebben we het gehad over de verschillende manieren om van vervelende gedachten en emoties af te komen. We merkten toen op dat deze op de korte termijn wel werken, maar niet op de lange termijn.”


Je kunt ook de patiënt vragen om de sessie samen te vatten en vraag wat hij/zij meeneemt van deze sessie.

 oefening

 metafoor

 belangrijk

 bespreken

 huiswerk

 samenvatten

acceptatie

inhoud

<i>huiswerk</i>	nabespreken huiswerk vorige sessie	5 minuten
<i>metafoor</i>	A, B of C	15 minuten
	A touwtrekken met het monster	
	B ongewenste gast in jouw levensbus	
	C de vingerval	
<i>oefening</i>	pijn en lijden, bekertje water	10 minuten
<i>informatie</i>	uitleg: pijn en lijden	10 minuten
<i>huiswerk</i>	voorbespreken huiswerk: acceptatie	5 minuten
<i>oefening</i>	ruimte maken en toestaan wat er is	10 minuten

benodigdheden

therapeutenhandleiding

werkboek patiënt

pen

bekertje of flesje water

theedoek of chinese vingerval

whitebord, flipover of papier

acceptatie



nabespreken huiswerk vorige sessie

Bespreek met de patiënt het huiswerk, hoe dit is verlopen ...
Herhaal dan kort wat er vorige sessie is besproken.

metafoor A, B of C

METAFOOR | A



touwtrekken met het monster

Als je in de sessie over controle het monster hebt gebruikt, gebruik dan deze nu weer.
“Kun je je dat monster van vorige week nog herinneren?” Je kunt hier aan de patiënt vragen of hij/zij zelf het verhaal vertelt.

Stel je voor: Je bent aan het touwtrekken met een monster. Het monster staat voor al jouw ellende. Je hersenletsel, je pijn, je verdriet, je lichamelijke klachten. Het is groot, lelijk en erg sterk. Tussen jou en het monster is er een groot gapend gat waar je langzaam naar togetrokken wordt. Als je het touwtrekken verliest zal je over de rand vallen en blijft er niet veel meer van je over. Dus je trekt en trekt om dit te vermijden, want je wil de pijn en al je ellende niet. Maar het monster is groter en sterker dan jou. Hoe harder je trekt, hoe harder het monster trekt en hoe dichterbij de rand van het ravijn komt te staan.

Het is moeilijk om op dat moment te zien dat als je niet in het gat wilt vallen, je niet het touwtrekken hoeft te winnen. Je hoeft alleen maar het touw los te laten... Als je het touw loslaat zal het monster niet weg gaan. Het zal blijven schreeuwen en je aandacht op eisen. Achter je aan rennen...

Bespreek ook weer waar het monster van de patiënt voor staat, hoe de patiënt nu met het monster aan het trekken is en wat loslaten zou betekenen. Zorg voor vertaling naar de situatie van de patiënt. Schrijf dit op in het werkboek.

♦ *bron ACT in Actie*

**ongewenste gast in jouw levensbus**

Stel je voor dat je weer met je levensbus aan het rondrijden bent. Je hebt nu een idee wat je waarden zijn en probeert dan ook in die richting te rijden. Bij de volgende bushalte stapt de buurtzwerfer, die vaak voor overlast zorgt, in. Hij stinkt, gaat meteen achter je zitten en is vervelend tegen de andere passagiers. De busrit staat (zoals altijd) voor jouw leven en de zwerfer voor je vervelende gedachten en gevoelens, die je liever niet wilt ervaren. Je baalt dan ook erg dat de zwerfer is ingestapt en besluit hem uit de bus te gooien. Hierna, ben je opgelucht dat hij niet meer in je bus zit en je rijdt weer rustig verder. Je stopt bij de volgende halte en ja hoor daar staat de zwerfer weer; hij is achter de bus aangerend. Voor je het weet zit hij weer op de stoel vlak achter je en begint hij jou en de andere passagiers te vervelen. Je hebt er nu echt genoeg van en zet de zwerfer weer uit je bus. Deze keer blijf je bij de deur staan zodat hij niet meer naar binnen kan. Dit werkt goed, de zwerfer kan nu inderdaad niet meer naar binnen. Alleen je kan nu ook niet verder rijden en je bus staat zo letterlijk stil! Na een tijdje bij de deur te hebben gestaan besluit je toch verder te rijden en als de zwerfer weer instapt dan is dat maar zo. Zoals je al had verwacht staat hij al op je te wachten bij de volgende halte. Zodra hij in de bus zit irriteert hij je weer, maar er is een verschil. Terwijl de zwerfer weer achter je zit, kun je toch van de rit genieten. Natuurlijk zou het beter zijn als hij uitstapt, maar je staat ten minste niet meer stil. Je merkt ook op dat als je niet de hele tijd bezig bent met de zwerfer weg te werken, hij wat rustiger wordt. Hij irriteert je nog steeds, hij stinkt nog steeds, maar hij is niet meer zo druk. Daarna merk je ook op dat de zwerfer eigenlijk een bijzonder gevoel voor humor heeft, dat was je nog niet eerder opgevallen! Hij maakt zelfs een paar van je passagiers aan het lachen.

De vraag is nu: ben jij bereid om jouw zwerfer (vervelende gedachten en gevoelens) mee te nemen in jouw bus (jouw leven)? Vervelende gedachten en gevoelens horen nou eenmaal bij het leven. Als je bereid bent ze toe te laten, dan hoef je er in ieder geval niet meer de hele tijd tegen te vechten.

Bespreek ook weer waar de zwerfer van de patiënt voor staat, hoe de patiënt nu de zwerfer uit de bus probeert te krijgen en wat het zou betekenen als hij/zij de zwerfer meeneemt. Zorg voor vertaling naar de situatie van de patiënt. Schrijf dit op in het werkboek.

— ◆ — *bron ACT in Actie*

**vingerval**

Laat de patiënt deze oefening ook daadwerkelijk uitvoeren, het is een ervaringsoefening. Geef hierbij de nodige uitleg. Laat de vingerval zien: “stop nu je vingers erin en probeer eruit te komen”.

Je situatie lijkt op een Chinese vinger val. De val is een soort buisje, die bestaat uit verschillende strengen gevlochten materiaal. De bedoeling is dat je beide wijsvingers in de gaten steekt, en dan probeert je vingers er weer uit te krijgen. Je zult merken dat door te trekken, de val alleen maar strakker wordt. Hoe harder je trekt, hoe strakker de val om je vingers zal komen te zitten. Door met je vingers dieper de val in te gaan, creëer je meer ruimte voor je vingers. Hoewel je vinger nog steeds in de val zit, heb je nu wel meer bewegingsvrijheid.

Stel je voor dat je leven ook zoals die Chinese vingerval werkt. De vraag is niet hoe je van de vingerval afkomt, de vraag is hoeveel bewegingsruimte je wilt in de val. Hoe meer weerstand je biedt, hoe minder bewegingsruimte je krijgt in je leven. Als je ophoudt met je te verzetten zal je meer vrijheid krijgen en creëer je ruimte voor jezelf om nieuwe keuzes te maken. Trekken staat hier symbool voor het uitoefenen van controle, terugtrekken en het vermijden van de situatie. Duwen staat hier voor de overgave, het meewerkende, de bereidheid; de acceptatie. De vingerval staat hier voor de onvermijdelijke problemen / pijn in het leven.

Bespreek ook weer waar de vingerval voor staat, hoe de patiënt eruit probeert te komen en wat stoppen met trekken zou betekenen. Zorg voor vertaling naar de situatie van de patiënt. Schrijf dit op in het werkboek.

bron ACT in Actie

OEFENING



pijn en lijden, bekertje water

Je vraagt de patiënt om iets zwaars vast te houden (bijvoorbeeld een bekertje of flesje water). Vraag de patiënt zich voor te stellen dat het object, ongewenste gedachten of gevoelens zijn. Laten we dit vooral van ons afduwen, want hiermee willen we zo weinig mogelijk te maken hebben. “Steek je arm recht vooruit, zo ver mogelijk van je af en hou het bekertje maar vast.”

Bij patiënt met klachten bovenste extremiteiten minst aangedane arm/hand kiezen of laat de patiënt zelf kiezen welke arm hij gebruikt.

Vertel nu wat over het verschil tussen pijn en lijden of gewoon een nonsensverhaal...

“Wat is jullie opgevallen tijdens dit gesprek? Je merkt waarschijnlijk dat je arm steeds zwaarder begint te worden, en steeds meer aandacht begint op te eisen. Dus naast het vervelende bekertje met water, heb je nog steeds last van je arm door het verzet ertegen. De vraag is dus, of je bereid bent het bekertje met die vervelende inhoud bij je te houden, niet omdat het zo leuk is, maar omdat je zo niet meer last krijgt van dit bekertje. Zo werkt het ook met de omgang met je pijn. Hoe harder je je verzet tegen je problemen, hoe prominenter plek dit probleem in je leven inneemt. Kun je proberen het verzet tegen jouw pijn te stoppen en het gewoon bij je te dragen?”

Aan de hand van deze oefening kan het verschil tussen pijn en lijden worden uitgelegd.

bron ACT in Actie

uitleg: pijn en lijden

Iedereen heeft weleens last van hindernissen in het leven. Dit kunnen vervelende gedachten, gevoelens en lichamelijke ervaringen zijn, maar ook vervelende situaties (bijvoorbeeld bepaalde dingen niet meer kunnen doen terwijl dat vroeger heel makkelijk ging). Dit noemen we ook wel onze pijn. Door de manier waarop we met onze problemen omgaan (bijvoorbeeld het probleem negeren) kunnen er nog meer problemen ontstaan. Dit is ons lijden; het gevolg van de manier waarop je je pijn probeert minder te maken. De pijn, krijgt zo via het lijden nog meer invloed op je leven. Deze oefening helpt je om stil te staan bij jouw eigen pijn, welke manieren je gebruikt om hiervan af te komen, die niet goed blijken te werken en welk lijden hieruit ontstaat.

Dit kan worden teruggekoppeld naar de oefening met het bekertje:

pijn	=	bekertje water
manier om ervan af te komen	=	arm uitsteken
lijden	=	pijn in je arm

En naar het verhaal de ongewenste gast:

pijn	=	de zwerver
manier om ervan af te komen	=	bij de deur blijven staan
lijden	=	niet kunnen rijden en dus stilstaan

Pas dit ook toe op de situatie van de patiënt.



voorgespreken huiswerk sessie: acceptatie

- Lees en/of luister naar de samenvatting van deze sessie
- Bereidheidsoefening: de bereidheid om dingen te denken en voelen die je liever niet zou willen ervaren kun je trainen. Dit kun je doen door angstige en sombere gedachten bewust toe te laten, of door situaties die je moeilijk vindt niet langer te vermijden. Bereidheid is een vaardigheid! Als je dit actief wilt trainen, dan helpt het als je rare dingen gaat uitproberen. Dit zijn dingen waarvan je verstand waarschijnlijk zal zeggen dat ze belachelijk zijn. Enkele voorbeelden: douchen met yoghurt, in de regen lopen met een ongeopende paraplu, iets eten of drinken wat je normaal gesproken nooit zou bestellen, een keer twee verschillende sokken dragen, met een omweg naar je werk fietsen, het geluid van nagels op een krijtbord ervaren, zout of citroen op je tong leggen. Kies samen met de patiënt een oefening.
- Als je de sessie over toegewijd handelen hebt besproken geef dan het huiswerk formulier over handelen. Bespreek samen welke waardevolle actie de patiënt deze week gaat uitvoeren en schrijf op bij welke waarde de actie hoort.

**ruimte maken, en toestaan wat er is en er laten zijn van jouw eigen pijn**

- 1 Probeer stil te staan bij de reden waarom je hulp hebt gezocht (voorbeeld angst, somberheid, stress). Probeer stil te staan bij je probleem, probeer je dit zo goed mogelijk voor de geest te halen.
- 2 Stel vast wat er op dit moment is. Merk op waar je dit gewaar wordt in je lichaam.
- 3 Omvat dit gevoel in je lichaam met je aandacht. Merk op wat er gebeurt. Sta open en wees nieuwsgierig. Probeer mild te zijn. Probeer niets te veranderen. Laat toe wat er is en wat er gebeurt.
- 4 Stel na 5 tot 7 seconden vast wat er gebeurt: neemt het gevoel toe? Verandert het? Blijft het hetzelfde? Komt er een andere gewaarwording naar voren? Stel vast waar je dit voelt in je lichaam. Dit kan hetzelfde gevoel zijn of een ander gevoel.
- 5 Omvat deze sensatie met je aandacht. Dus ook wanneer er niets gebeurt, omvat het onveranderde gevoel met je aandacht.
- 6 Stel na 5 tot 7 seconden vast wat er gebeurt. Ga dan weer naar stap 5.
- 7 Je kunt de oefening afsluiten na enige tijd. Je kunt eventueel nogmaals de situatie in gedachten nemen vanaf stap 1.
- 8 Sluit de oefening af door enige tijd met je aandacht de ademhaling te volgen, zoals die zich van moment tot moment aan je voordoet.

Misschien is het gevoel veranderd en misschien ook niet. In ieder geval heb je ruimte gegeven aan het probleem waarmee je worstelt, de emotie of pijn, die je normaal gesproken wilt onderdrukken.

**nabespreken**

“Hoe was dat? Merkte je dat je verzet toonde? Waren er vervelende ervaringen, hoe ging je ermee om? Ben je bereid om vervelende ervaringen in je leven toe te laten?”



oefening



metafoor



belangrijk



bespreken



huiswerk



samenvatten

defusie

inhoud

<i>oefening</i>	aandacht voor gedachten	10 minuten
<i>huiswerk</i>	nabespreken huiswerk vorige sessie	10 minuten
<i>oefening</i>	de passagiers in jouw levensbus (post-its)	15 minuten
<i>informatie</i>	uitleg over defusie	10 minuten
<i>oefening</i>	geef je verstand een naam	10 minuten
<i>huiswerk</i>	voorbispreken huiswerk: defusie	5 minuten

optioneel

<i>oefening</i>	lied zingen	10 minuten
<i>afsluitende oefening</i>	voorbisdrijvende bladeren	10 minuten

benodigdheden

therapeutenhandleiding

werkboek patiënten

pen

whitebord, flipover of papier

levensbus op papier om post-its op te plakken

post-its

defusie

OEFENING



aandacht voor gedachten

“In deze meditatie zijn we opmerkzaam op gedachten.

Controleer even je houding.

Je hoofd kun je vergelijken met een gedachtenfabriek. Deze gedachtenfabriek zwijgt bijna nooit. Het produceert woorden en gedachten, zelfs als je slaapt in je dromen. Gedachten kunnen er zijn in de vorm van woorden of zinnen (innerlijke spraak) maar ook als beelden (plaatjes of filmpjes). Zeg als het je helpt om de aandacht erbij te houden in gedachten: ‘denken’ bij elke gedachte die er is. Breng je aandacht naar de plek waar jij je gedachten ervaart. Meestal is dat ergens midden in je hoofd.



Vanaf hier steeds enige tijd stilte tussen de instructies.

Ben je aan het nadenken? Benoem het als ‘denken’ en keer dan terug naar het pure ervaren van gedachten of naar de stilte of leegte als er op dat moment geen gedachten zijn.

Als je gedachten opmerkt, doe er dan verder niets mee. Laat ze gewoon hun gang gaan. Je hoeft geen moeite te doen om iets voor elkaar te krijgen.

Meegesleurd in gedachten of gevoelens? Geen probleem. Leun als het ware achterover en stel je open voor gedachten die opkomen, er een tijdje zijn en weer verdwijnen.

Het is niet nodig om te begrijpen wat je denkt of om het te veranderen. Merk het alleen op en laat het toe, wat het ook is.

Geen gedachten? Ervaar de stilte en de leegte en blijf aanwezig. Keer dan weer rustig terug en doe je ogen open.”



nabespreken

“Lukte het om gedachten op te merken? Waren er vervelende ervaringen.

Hoe ging je hiermee om?”

bron www.gerschurink.nl



nabespreken huiswerk vorige sessie

Besprek met de patiënt het huiswerk en hoe dit is verlopen. Herhaal dan kort wat er vorige sessie is besproken.



de passagiers in jouw levensbus (post-its)

We gaan dit weer doen aan de hand van de levensbus. Stel je voor je rijdt weer rond met je bus en rijdt in de richting van je waarden. Tijdens deze rit zitten er allemaal passagiers in je bus. Deze passagiers schreeuwen van alles naar je: “niet hier inslaan!”, “neem maar gewoon de weg die je altijd neemt, nieuwe dingen lukken toch niet.” Sommige gaan heel vervelend doen en proberen uit alle macht je aandacht te trekken, om zo de reis te beïnvloeden.

Schrijf alle gedachten die nu door je heen gaan op een post-it en plak deze op de bus op de volgende pagina. Als je niet weet wat je op moet schrijven, dan is ‘Ik weet niet wat ik op moet schrijven’ een hele mooie gedachte voor de eerste post-it. Gebruik voor elke gedachte een ander briefje en plak deze op de bus.

Misschien duurt het even voordat de patiënt op gang komt, maar het kan ook zijn dat er meteen een explosie aan post-its op de bus geplakt worden. Doe als therapeut vooral ook zelf mee!



nabespreken

“Hoe was dat, wat heb je gemerkt? Je merkt waarschijnlijk twee dingen. Ten eerste, waarschijnlijk is het even wennen om zo bewust stil te staan bij alles wat er door je hoofd gaat. Ten tweede, merk je dat er geen einde komt aan deze waterval van gedachten, het gaat maar door en door. Ons verstand houdt nooit op met produceren van gedachten, het is net als ons hart; constant actief.

In deze sessie leren we hoe je wat afstand kunt nemen van deze gedachten (passagiers) die je hebt. In dit geval schreeuwen die passagiers van alles naar je. Als buschauffeur wil je niet worden meegesleurd door deze stroom van commando's en ook niet zomaar luisteren naar al deze gedachten (passagiers). Je wilt leren ze van een afstandje te herkennen en registreren. Ik heb jullie gehoord passagiers en kies er vervolgens voor om in de richting te blijven rijden die belangrijk is voor mij.”

Laat de patiënt in de tekstballonnen rondom de bus veelvoorkomende en terugkerende gedachten schrijven. Let er goed op dat de patiënt begrijpt dat de passagiers niet andere mensen zijn die dingen tegen hem/haar zeggen maar zijn of haar gedachten.



uitleg: defusie

Schrik niet; onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Timothy Brown en anderen hebben aangetoond dat mensen per dag gemiddeld zo'n 40.000 gedachten hebben te verwerken. 40.000! En, nog veel belangrijker, minimaal 70% van die gedachten zijn negatief of hebben een alarmerende functie.

Omgerekend betekent dit dat je per dag minimaal 28.000 negatieve gedachten om je oren krijgt. Gedachten over dingen waar je bang voor bent, waar je je somber over voelt en waar je voor op moet passen. Heel veel van wat we meemaken, verpakken we in gedachten en vervolgens blijven die gedachten telkens weer terugkomen, iedere dag weer. (Bron: Denk wat je wilt, doe wat je droomt)

Wij zijn als mens vaak samengesmolten met onze gedachten (gefuseerd). We kunnen proberen om hiervan meer los te komen (defusie). Dit betekent dat we gedachten accepteren. Ze komen automatisch en het heeft geen zin om ze te veranderen, want ze komen toch weer terug. We gaan de inhoud niet veranderen, maar we proberen om een andere relatie te krijgen met ons verstand en al onze gedachten.

Het gaat er om dat je steeds meer een kritische houding krijgt ten opzichte van het denken. Hierbij is het belangrijk dat dit niet doorslaat naar een vijandige houding. Je verstand valt niet te bevechten en zal altijd bij je blijven. En dus is een mooie uitspraak: je verstand is niet je vriend, én je kunt niet zonder je verstand.

Belangrijk is wel dat je ziet wat het verstand allemaal doet: het is vaak een strenge, humorloze autoritaire baas die vaak totaal geen idee heeft van hoe je met gedachten, gevoelens en omstandigheden om moet gaan.



belangrijk

het gaat er niet om of een gedachte “waar” is, maar: is een gedachte bruikbaar: helpt een gedachte mij in de richting van mijn waarden? Dus doe wat je belangrijk en waardevol vindt en laat je niet hinderen of afleiden door gedachten.

OEFENING



geef je verstand een naam

Stel om te beginnen als therapeut je eigen verstand voor en de verhalen die jij kent van jezelf. Laat vervolgens de patiënt de oefening invullen en zijn of haar verstand aan jouw voorstellen.

Geef je verstand een naam. Kies een naam die je herinnert aan iemand die je graag mag, maar geen echte vriend is. Merk op wanneer je luistert naar je verstand en wanneer niet. Zodra je hier weer last van hebt, spreek hem dan aan. Hallo Harry, ben je daar weer? Zo leer je je denken van een afstand waar te nemen, zonder er geheel door te worden meegesleept. Neem een afstandelijke, maar vooral geen vijandige houding aan naar je verstand. Want wat je ook doet: je verstand zal altijd met je meelopen. Het is de vraag of je bereid bent toch te doen wat je belangrijk vindt, terwijl je verstand heel hard roept dat je dat niet (aan)kunt.

Verwijs hier ook weer terug naar de passagiers in de bus en veelvoorkomende gedachten.



bron ACT in Actie



voorgespreken huiswerk sessie: defusie

- Lees en/of luister naar de samenvatting van sessie 5
- Filmpje kijken over de levensbus: link staat in werkboek, maar op verzoek kun je deze link mailen naar de patiënt: https://www.youtube.com/watch?v=OqqsK_7Pm38
- Thuis aan de slag met korte defusie-oefeningen, dagelijks oefenen, liefst een aantal keer op een dag! Deze oefeningen kun je op je werk, of tijdens het huishouden doen. Bespreek met patiënt wanneer hij/zij dit wil gaan doen. In het werkboek staan verschillende oefeningen. Lees deze door en kies er een uit. Je kunt ook een oefening van deze sessie uitkiezen.
- Als je de sessie over toegewijd handelen hebt besproken geef dan het huiswerk formulier over handelen. Bespreek samen welke waardevolle actie de patiënt deze week gaat uitvoeren en schrijf op bij welke waarde de actie hoort. Je kunt hier ook vragen om op de letten wat zijn/haar verstand allemaal zegt tijdens de waardevolle actie en vragen dit op te schrijven.



vat de sessie kort samen

“Deze week hebben we het gehad over ons verstand en de gedachten die constant worden geproduceerd door het verstand. Ook hebben we geoefend met het afstand nemen van deze gedachten.”

OPTIONELE OEFENING



lied zingen

“Het goede nieuws is dat je het defuseren van je gedachten kan oefenen. Dat gaan we nu doen. Haal een negatieve gedachte over jezelf voor de geest. Een gedachte waarvan je last hebt als je eraan denkt. We nemen nu die gedachte en gaan hem zingen op de melodie van een lied (bijvoorbeeld ‘lang zal ze leven’ of ‘jingle bells’).”



nabespreken

“Wat vond je van deze oefening? Het lijkt misschien een rare oefening, maar het leert je om de gedachte niet zo serieus te nemen. Je hebt de gedachte helemaal niet uitgedaagd, niet geprobeerd ervan af te komen, niet gediscussieerd of het waar is of niet, niet geprobeerd ze te vervangen door een positieve gedachte. Je hebt alleen gedefuseerd. Door de gedachte op muziek te zetten, realiseer je je dat, net als een liedtekst, de gedachte alleen uit woorden bestaat.”



AFSLUITENDE OPTIONELE OEFENING



voorbijrijvende bladeren op een rustig stromende rivier

Ga comfortabel zitten en sluit je ogen.... Stel je een mooie, rustig kabbelende rivier voor. Het water stroomt over stenen, langs bomen en de vallei door. Af en toe, valt er een groot blad in het water en deze drijft de rivier af. Stel je voor dat je naast zo'n rivier zit, op een warme zonnige dag, kijkend naar de bladeren die voorbijrijven.

Word je bewust van je gedachten. Neem even de tijd. Elke keer dat er een gedachte door je hoofd gaat, stel je dan voor dat je deze op een voorbijrijvend blad schrijft. Als je in woorden denkt, zet ze dan neer als woorden. Als je in beelden denkt, zet ze dan op het blad als een

beeld. De bedoeling is dat je naast de rivier blijft zitten en kijkt naar de bladeren die met je gedachten stroomafwaarts gaan. Probeer het water niet sneller of langzamer te laten gaan, probeer niet te veranderen wat op de bladeren komt te staan. Als de bladeren verdwijnen, of als je geestelijk ergens anders bent geweest, of als je in de gedachte die je op een blad wilde schrijven zit, stop dan en merk op dat dit is gebeurd. Ga weer terug naar de oever en ga weer verder met het schrijven van gedachten op de bladeren die voorbijkomen.

Het is niet erg als je afdwaalt. Het gaat erom steeds weer naar de oever te komen, de observerende positie in te nemen en de blaadjes met de gedachten te zien langs drijven. Als je het idee krijgt dat deze oefening niet werkt, of dat deze kinderachtig is, zijn ook dat gedachten die je hebben meegevoerd.

Dit is een behoorlijk moeilijke oefening, er wordt iets van je gevraagd waar je verstand niet goed in is. De oefening is hierin ook niet de hele tijd met je aandacht bij de rivier te blijven (je aandacht zal op een gegeven moment afdwalen), de oefening is steeds op te merken als je bent afgedwaald en je aandacht weer opnieuw te richten op de oefening.



nabespreken

“Waren er vervelende ervaringen, hoe ging patiënt ermee om etc. Had je verstand (noem naam) nog iets op te merken tijdens de oefening?”

bron *ACT in Actie*



oefening



metafoor



belangrijk



bespreken



huiswerk



samenvatten

het zelf (zelf als context)

inhoud

<i>huiswerk</i>	nabespreken huiswerk vorige sessie	10 minuten
<i>oefening</i>	mijn zelfbeeld	10 minuten
<i>informatie</i>	uitleg over het zelf	5 minuten
<i>oefening</i>	aandachtig bewegen	10 minuten
<i>oefening</i>	hoe goed past jouw zelfbeeld?	10 minuten
<i>huiswerk</i>	voorbereiden huiswerk: het zelf	10 minuten

benodigdheden

therapeutenhandleiding

werkboek patiënten

pen

whitebord, flipover of papier

het zelf (zelf als context)



nabespreken huiswerk vorige sessie

Bespreek met de patiënt het huiswerk, en hoe dit is verlopen. Herhaal dan kort wat er vorige sessie is besproken.

OEFENING



mijn zelfbeeld

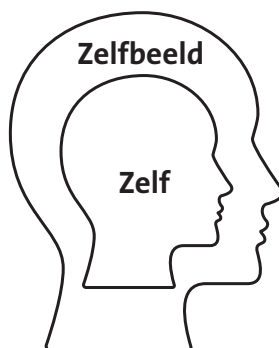
“Je hebt geoefend met meer afstand te nemen van je gedachten. Deze week gaan we hetzelfde proberen, maar dan met gedachten over onszelf en ons zelfbeeld.”

Doe samen met de patiënt de oefening over negatieve en positieve labels.

positieve labels	negatieve labels
op mijn best ben ik...	op mijn slechts ben ik...
.....

uitleg: het zelf

Leg uit dat al deze opvattingen en labels uit de vorige oefening in de buitenste laag van de figuur zitten ‘het zelfbeeld’. Net als gedachten hoeven deze opvattingen over onszelf niet waar te zijn. Schrijf een paar van de opvattingen in de buitenste laag.



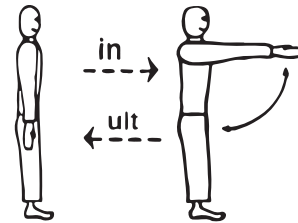
We kunnen twee lagen onderscheiden: het zelfbeeld en het zelf. Je zelfbeeld zijn de gedachten die je over jezelf hebt (de positieve en negatieve labels in de vorige oefening). Het zelf blijft altijd constant. Ook al zijn er heftige gebeurtenissen zoals hersenletsel, het zelf blijft hetzelfde.

Leg uit dat het zelf er altijd is en constant blijft. “Ook al zijn er heftige gebeurtenissen zoals hersenletsel, het zelf blijft hetzelfde. Ook al merk je misschien dat je veranderd bent door het hersenletsel, jouw zelf is er nog steeds en is niet veranderd.”

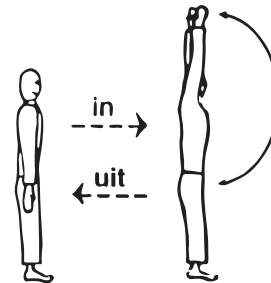
aandachtig bewegen

Elke beweging wordt drie keer gedaan. De bewegingen worden rustig en met volle aandacht uitgevoerd. Elke beweging wordt gecoördineerd met de ademhaling. De eerste helft van de oefening wordt gedaan op de inademing, de tweede helft op de uitademing. Je hoeft zeker niet alle oefeningen te doen; kies er een aantal uit en neem die rustig door.

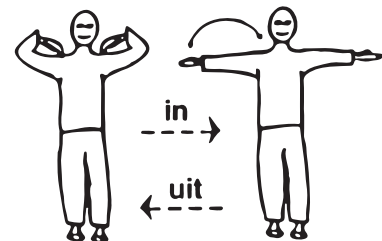
- 1 Sta rechtop met de voeten een beetje uit elkaar en naar voren gericht. Breng de armen op de inademing omhoog tot ze horizontaal zijn, handen ontspannen en handpalmen naar beneden. Op de uitademing gaan de armen weer naar beneden.



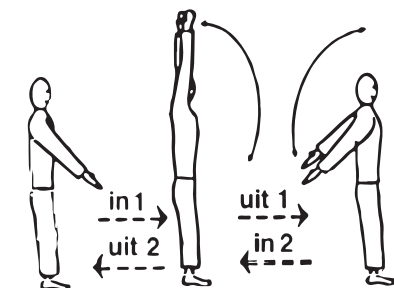
- 2 Begin zoals in de eerste beweging, maar nu de handpalmen naar binnen gericht. Breng de armen gestrekt omhoog tot boven het hoofd op de inademing en maak daarbij een halve cirkelbeweging voor het lichaam. Strek het lichaam, voeten blijven op de grond. Breng de armen weer naar beneden op de uitademing. Handen weer in de uitgangspositie.



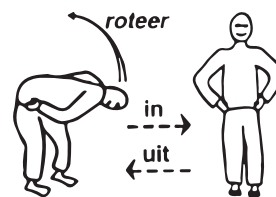
- 3 De voeten een beetje uit elkaar, armen zijwaarts gebogen en de vinger toppen op de schouders. Strek op de inademing beide armen volledig naar buiten, op schouderhoogte, handpalmen naar boven. Op de uitademing raken de vingertoppen de schouders weer aan.



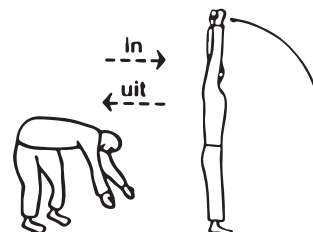
- 4 Armen enigszins naar voren, handpalmen tegen elkaar ter hoogte van het middel. Breng de armen gestrekt omhoog op de inademing, handpalmen bij elkaar, tot boven de schouders. De armen worden in een continue cirkelbeweging achter het lichaam naar beneden gebracht op de volgende uitademing. Bij de volgende inademing wordt de beweging omgedraaid. De armen worden weer boven het hoofd gebracht, en bij de tweede uitademing weer naar beneden tot de startpositie.



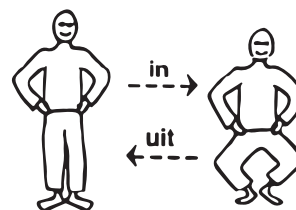
- 5 De voeten een beetje uit elkaar, de handen rusten op de heupen. Buig voorover ongeveer horizontaal, benen recht. Draai bij de inademing met het bovenlichaam een wijde cirkel met de klok mee. Na de inademing sta je weer rechtop en enigszins naar achteren geleund. Bij de uitademing wordt de beweging omgedraaid.



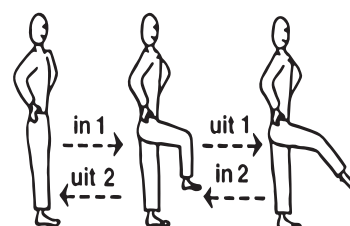
- 6 Sta voorovergebogen met de armen losjes naar beneden hangend. Bij de eerste inademing wordt het lichaam vanuit het middel gestrekt, de armen in een grote halve cirkel omhoog. Rek het hele lichaam. Bij de uitademing terug naar de startpositie.



- 7 Sta rechtop met de handen op de heupen, de hielen tegen elkaar, voeten naar buiten gericht. Bij de inademing op de tenen staan en met rechte rug door de knieën zakken, handen blijven op de heupen, hielen blijven tegen elkaar. Streck de benen bij de uitademing en keer terug naar de startpositie.



- 8 Sta rechtop met de handen op de heupen, voeten naast elkaar. Hef bij de eerste inademing de rechterknie tot het dijbeen horizontaal is, het onderbeen hangt naar beneden. Streck bij de uitademing het onderbeen totdat het been recht is, voeten en tenen strekken. Breng, op de tweede inademing, het onderbeen dan terug in de positie na de eerste inademing dat wil zeggen, naar beneden hangend. Keer bij de tweede uitademing terug naar de startpositie.



**hoe goed past jouw zelfbeeld?**

Een man loopt naar binnen bij een kleermakerszaak om zijn nieuwe maatpak op te halen. Als hij het pak past, merkt hij dat het heel slecht zit. Bij een van de ellebogen steekt stof uit, een van de schouders zit te hoog en de taille is scheef. Geïrriteerd wendt de man zich tot de kleermaker en zegt: ‘Zeg, hier betaal ik niet voor, hoor. Dit pak past niet’. ‘Maakt u zich geen zorgen meneer’, zegt de kleermaker. ‘Trek gewoon uw schouders zo omhoog, draai uw lichaam zo en leun een beetje naar links. Zo ja.’ Als de man deze instructies opvolgt past het pak perfect. Hij loopt de winkel uit en passeert twee vrouwen. De ene vrouw fluistert tegen de andere: Kijk eens naar die arme kreupele man. Waarop de andere vrouw antwoordt: ‘Ja, maar vind je zijn pak niet geweldig?’

We vinden ons zelfconcept heel belangrijk, en proberen hier dus ook naar te handelen. Dus we passen ons gedrag dermate aan, dat deze bij ons beeld over onszelf blijft passen. Je zelfbeeld maakt je onflexibel / rigide.

Wat voor pakken heb jij gedragen die je niet passen? Wie heeft die pakken voor je gemaakt? Heb je ervoor gekozen ze te dragen, of doe je dat alleen maar uit gewoonte? Hoe zou het zijn om het pak uit te trekken? Wat zou dit kunnen opleveren?

**nabespreking**

“De verschillende pakken die je draagt horen in de buitenste laag (je zelfbeeld). Contact maken met het zelf (de binnenste laag), gaat ook over het loslaten van je zelfbeeld en gedachten over jezelf. Als we ons niet hoeven vast te klampen aan trots, schuld of wat voor zelfbeeld dan ook, kunnen we makkelijker keuzes maken die op waarden zijn gebaseerd, in plaats van dat we ons gedragen in overeenkomt met ons zelfbeeld (alleen om deze zo goed mogelijk in stand te houden).”

bron ACT in Actie

**voorbepreken huiswerk sessie: het zelf**

- Lees en/of luister naar de samenvatting van deze sessie
- Wat is het pak dat bij jou het meest wringt of niet (meer) past? Neem dit pak en probeer het tegenovergestelde te doen. Bijvoorbeeld: als je normaal gezien heel behulpzaam bent; je altijd ja zegt als mensen je om hulp vragen en dit wringt, probeer dat nu één week wat minder te doen. Of als je normaal gezien alles heel goed plant van tevoren en dit wringt, probeer dan deze week wat minder te plannen.
- Mindfulness oefening: in de audiofragmenten staan verschillende oefeningen. Kies een oefening uit en laat de patiënt dit opschrijven.
- Als je de sessie over toegewijd handelen hebt besproken geef dan het huiswerk formulier over handelen. Bespreek samen welke waardevolle actie de patiënt deze week gaat uitvoeren en schrijf op bij welke waarde de actie hoort.



vat de sessie kort samen

“Deze week hebben we het gehad over het zelf. Net als tijdens de vorige sessie hebben we geoefend met het afstand nemen van onze gedachten. Deze sessie deden we dat met gedachten die we over onszelf hebben; ons zelfbeeld. Het zelf is er altijd en blijft constant. Ook al zijn er heftige gebeurtenissen zoals hersenletsel, het zelf blijft hetzelfde. Ook zagen we dat we ons soms gedragen zodat dit gedrag past bij het beeld dat we van onszelf hebben. Zo kan het dat we soms pakken dragen die niet meer passen.”



oefening



metafoor



belangrijk



bespreken



huiswerk



samenvatten

defusie en hier & nu

inhoud

<i>oefening</i>	bodyscan	10 minuten
<i>huiswerk</i>	nabespreken huiswerk vorige sessie	10 minuten
<i>oefening</i>	je gedachten fysiek maken	15 minuten
<i>informatie</i>	overgang naar hier & nu	5 minuten
<i>oefening</i>	aandacht voor de ademhaling	10 minuten
<i>huiswerk</i>	voorbespreken huiswerk: defusie en hier & nu	5 minuten

benodigdheden

therapeutenhandleiding

werkboek patiënten

pen

whitebord, flipover of papier

defusie en hier & nu

OEFENING



body scan

“Ga gemakkelijk zitten in je stoel. Wees je nu op een vriendelijke en ontspannen manier, zo goed mogelijk bewust van je lichaam. Misschien ben je gewend vooral te kijken naar wat er mis is met je. Maar de bodyscan is een methode om jezelf te leren kennen in alle openheid, zonder jezelf af te wijzen of te bekritisieren. En als je oordeelt over jezelf wees dan mild in je oordeel en vol begrip. Deze respectvolle en aanvaardende houding tegenover jezelf is een belangrijk onderdeel van deze oefening.

Breng je aandacht nu naar de plaatsen waar je lichaam contact maakt met de ondergrond. Je brengt je aandacht nu naar je buik en merk op hoe je buik verandert als je inademt en als je uitademt. Je hoeft alleen maar open te staan voor wat je op dit moment ervaart. Je hoeft er niets aan te veranderen, het is zoals het is. Volg het rijzen en dalen van je buik en alles wat je daar verder bij opvalt.

Je aandacht zal waarschijnlijk regelmatig afdwalen, dat hoort er gewoon bij. Veroordeel jezelf niet als het niet lukt en breng je aandacht kalm en vriendelijk terug bij de oefening.

Je leidt je aandacht nu naar je linkervoet. Blijf met je aandacht zo goed mogelijk bij je linkervoet.

Wees je bewust van elke gewaarwording die zich aandient. Misschien is er niets wat je opvalt en ook dit is oké.

Breng nu je aandacht naar je linker onderbeen, bovenbeen en het bekken. Dan door je rechterbeen, naar je rechtervoet, je rechteronderbeen en bovenbeen.

Merk op wat je voelt aan de voorkant van je lichaam. Je buik en je borst. Dan je rug, aan de onderkant en verder naar boven tot bij je schouders.

Misschien kom je tijdens deze oefening pijn tegen. Blijf dan eerst met je aandacht zo goed mogelijk bij je pijn. Onderzoek alle kenmerken van de pijn en de plaats waar je de pijn voelt. Observeer dan je reacties op de pijn. Misschien ben je even opstandig, boos of teleurgesteld. Maar misschien doet het je weinig. Wat je reactie ook is, merk het op.

Dan je handen, alle aandacht bij je handen. De onderarmen, je bovenarmen, je hoofd, en je gezicht. Neem nu de tijd je lichaam als een geheel te ervaren en te voelen hoe de adem in en uit je lichaam stroomt. Je hoeft nu nergens speciaal op te letten, kijk maar gewoon naar wat er gebeurt. Adem komt en adem gaat en je bent je bewust van je hele lichaam.”



nabespreken

“Wat heb je ervaren tijdens deze oefening? Waren er vervelende ervaringen, hoe ging je ermee om etc. Had je verstand (noem naam) nog iets op te merken tijdens de oefening?”

bron ACT in Actie



nabespreken huiswerk vorige sessie

Bespreek met de patiënt het huiswerk. Herhaal dan kort wat er vorige sessie is besproken.

OEFENING



je gedachten fysiek maken

Laat de patiënt vertellen wat hij/zij nog over defusie weet.

Denk aan een gedachte die zorgt voor stress, waarvan je een vervelend gevoel krijgt in je maag of in je borst. Laat de patiënt dit invullen in het werkboek.

Als je zo die lijst leest...

- Welke woorden doen het meest met je?
- Zet hier een cirkel omheen met je pen.
- Neem die gedachte doe je ogen dicht en herhaal het in je hoofd.
- Beeld je in dat je de gedachte in je handen vasthebt.
- Als het een vorm heeft, welke vorm zou het hebben?
- Welke kleur zou het hebben?
- Hoe ziet het eruit?
- Heeft het een geur?
- Is het zwaar?
- Heeft het een structuur?
- Wrijf er eens met je handen over.

We willen allemaal graag van vervelende dingen afkomen in ons leven. We willen ze graag veranderen. Als we de kleur van onze woonkamer niet mooi vinden veranderen we die.

Alleen vervelende gedachten kunnen we niet zomaar stoppen, iedereen heeft ze. Ze zijn een deel van het leven, maar we kunnen wel op een andere manier met ze omgaan.

bron Whiting, 2016

overgang naar hier & nu

Onderzoek of de patiënt toch de neiging heeft om te worstelen met negatieve gedachten en gevoelens en of hij/zij deze toch weg wil hebben. Is hij/zij nog aan het touwtrekken? Er is hier ook ruimte om een andere vaardigheid te herhalen indien nodig.

Kiest de patiënt voor leven vanuit regels (ik moet), vermijding of kiest hij voor handelen vanuit waarden? Verwijs terug naar bijvoorbeeld de grafsteen oefening uit sessie over waarden. Herhaal zo nodig de bus metafoor.

“Nu je je wat minder laat leiden door gedachten en regels kunnen we onze aandacht meer richten op het hier & nu.” Laat de patiënt vertellen wat hij hier nog over weet.

OEFENING



aandacht voor de ademhaling

“Controleer je houding. Je kunt voelen hoe de buitenlucht via je neus naar binnen stroomt, dat je buik en borst iets ruimer worden. Dat er een kleine pauze is voordat de uitademing begint en dat vervolgens de buik en borst terugzakken en wat ontspannen waarbij de lucht uit je longen weer via je neus naar buiten gaat. Een kleine pauze en er volgt weer een inademing.

Laat je aandacht rusten op waar je het ademen het beste voelt, voor de meeste mensen is dat het bewegen van de buik. Zeg, als het je helpt om de aandacht erbij te houden in gedachten:

‘inademen uitademen.....in.....uit.....’ of ga tellen: ‘één in.....en uit....., twee in.....en uit..... etc. tot je bij 10 bent. Als je afdwaalt keer je weer terug naar de adem.



Vanaf hier steeds enige tijd stilte tussen de instructies.

Je zult merken dat je afdwaalt. Ga op die momenten steeds weer terug naar waar je het ademen het duidelijkst ervaart bijvoorbeeld je buik.

Je hoeft de ademhaling niet te sturen. Laat het ademen aan je lichaam over. Je hoeft het alleen waar te nemen en telkens naar je ademhaling terug te keren als je afdwaalt. Meer hoeft je niet te doen.

Aan het denken? Daar is niks mis mee. Dat is de aard van het beestje. Richt je aandacht weer op de bewegingen van het ademen.

Een gedachte zoals ‘ik doe het niet goed’ of ‘wat duurt het lang’ is gewoon weer ’n bekende ingesleten gedachte waar je niets mee hoeft te doen. Keer met je aandacht terug naar je ademhaling.

Afgedwaald? Dat is helemaal niet erg. Terug naar het ademen. Je hoeft helemaal niets te doen, niets te bereiken.

Wat de inhoud van de afleiding ook is, wees je er weer even van bewust en ga gewoon opnieuw terug naar je ademhaling.

Als je klaar bent, breng je jezelf terug naar de kamer en open je je ogen.”



nabespreken

”Door onze aandacht op de ademhaling te richten is onze aandacht in het hier & nu. Hoe was dit? Vond je dit moeilijk? Voelde je verzet / obstakels?”

◆ *bron Whiting, 2016*



voorbepreken huiswerk sessie: Defusie en Hier & Nu

- Lees en/of luister naar de samenvatting van deze sessie
- Doe dagelijks een mindfulness oefening. Kies een oefening uit en laat de patiënt dit opschrijven.
- Als je in de volgende sessie (veerkracht) de levensbus wilt uitbeelden vraag dan de patiënt een voorwerp mee te nemen wat een belangrijke waarde representeert.
- Als je de sessie over toegewijd handelen hebt besproken geef dan het huiswerk formulier over handelen. Bespreek samen welke waardevolle actie de patiënt deze week gaat uitvoeren en schrijf op bij welke waarde de actie hoort.



vat de sessie kort samen

“Deze week hebben we het gehad over defusie. Het afstand nemen van je gedachten en je verstand niet zo serieus nemen. Daarna hebben we het gehad over aandacht hebben voor het hier & nu.”

Je kunt ook de patiënt vragen om de sessie samen te vatten en vraag wat hij/zij meeneemt van deze sessie.



oefening



metafoor



belangrijk



bespreken



huiswerk



samenvatten

veerkracht (psychologische flexibiliteit)

inhoud

<i>huiswerk</i>	nabespreken huiswerk vorige sessie	5 minuten
<i>informatie</i>	alle ACT vaardigheden op een rijtje	5 minuten
<i>metafoor</i>	de bus; som der (onder)delen	5 minuten
<i>metafoor</i>	levensbus, alles bij elkaar	15 minuten
<i>oefening</i>	busreis	10 minuten
<i>oefening</i>	ACT blijven gebruiken in mijn leven	10 minuten
<i>huiswerk</i>	voorbereiden huiswerk: veerkracht	5 minuten

optioneel

<i>oefening</i>	ACT voor jou	15 minuten
<i>oefening</i>	mediatie met geluiden	10 minuten

benodigdheden

therapeutenhandleiding

werkboek patiënten

pen

whitebord, flipover of papier

uitbeelden levensbus: waardevol voorwerp patiënt, mobiele telefoon

veerkracht (psychologische flexibiliteit)



nabespreken huiswerk vorige sessie

Bespreek met de patiënt het huiswerk en hoe dit is verlopen. Herhaal dan kort wat er vorige sessie is besproken.

alle ACT-vaardigheden op een rijtje

Sta eerst samen stil bij de hexaflex en de verschillende onderdelen. Herhaal en bespreek elke vaardigheid apart.

Waarden	Ontdekken wat je écht belangrijk vindt in het leven.
Handelen	Doelen maken en dingen gaan ondernemen op de basis van jouw waarden.
Hier & Nu (mindfulness)	In contact komen en aandacht hebben voor het hier & nu.
Acceptatie	Je gedachten, gevoelens en sensaties er laat zijn zoals ze zijn, zonder je ertegen te verzetten.
Defusie	Loskomen van je gedachten, je gedachten niet zo serieus nemen.
Zelf	In contact komen met het observerende zelf en loskomen van je zelfbeeld.

Leg dan aan de hand van metafoor (bus; som der (onder)delen) uit dat al deze vaardigheden samen zorgen voor veerkracht.

METAFOOR



de bus; som der (onder)delen

Als je een bus uit elkaar haalt en alle schroeven, assen, stangen, platen en andere onderdelen opstapelt, heb je een hoop schroot (som der delen). Maar al die onderdelen met elkaar verbonden leveren een nuttig vervoermiddel op (geheel).

Ditzelfde geldt voor ACT. Je kunt de zes componenten los van elkaar gebruiken; acceptatie, defusie, het zelf, hier & nu, waarden, en handelen. Hoewel deze losse vaardigheden ook nuttig zijn, blijft de impact van deze componenten los van elkaar beperkt. Je zult zien dat als je de zes componenten van ACT in verbinding met elkaar gebruikt, er een nieuw krachtiger geheel ontstaat; veerkracht.

Het geheel is dus meer dan de som der delen. De ACT-vaardigheden samen vormen meer dan alleen de som van de losse componenten; het zorgt voor een veerkrachtig persoon.

*bron vrij oefening ACT in Actie:
De auto; som der (onder)delen*

**levensbus**

Je kunt proberen om de bus daadwerkelijk uit te beelden (zoals je dit in groepstherapie zou doen). Vraag of de patiënt iets fysieks wil meenemen mat een belangrijke waarde voor hem/haar. Deze zet je voor hem/haar op een stoel. Vervelende gedachten en gevoelens kun je de patiënt laten inspreken op een telefoon en deze dan weer afspelen.

We pakken nu de levensbus er weer bij! Met dit verhaal kunnen we alle ACT-vaardigheden uit de verschillende sessies bespreken.

In de sessie over waarden hebben wij stilgestaan bij waar jij naartoe wilt (waarden) en wat je moet doen om de bus in die richting te laten bewegen (acties/volgende halte). Na hersenletsel kun je zeggen dat de bus en de conditie van de weg veranderd zijn. Hij gaat bijvoorbeeld trager en er zijn meer hobbels op de weg (je bent sneller afgeleid of moe). Maar de richting die jouw bus oprijdt (hetgeen jij waardevol en belangrijk vindt) blijft hetzelfde!

Als je begint te rijden in die waardevolle richting, kom je langs verschillende haltes. Bij die haltes stappen passagiers in. De passagiers staan voor je gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen. En terwijl je aan het rijden bent, beginnen deze passagiers zich te bemoeien met de rit. Ga hier links, ga hier rechts, stop, ga terug! Sommigen gaan heel vervelend doen, en proberen uit alle macht je aandacht te trekken en de reis te beïnvloeden.

Gedurende de sessie effect van controle hebben we stilgestaan bij wat er gebeurt als je de passagiers (gedachten, gevoelens en lichamelijke ervaringen) niet wilt hebben. Als je je best doet, kun je ze even uit je bus werken waardoor je even wat rust hebt. Je zult echter merken dat het snel rond spreekt dat er een buschauffeur is die vervelende passagiers uit de bus probeert te zetten en al snel staan je haltes vol met popelende vervelende passagiers die graag de worsteling met je aan willen gaan.

In de sessie over acceptatie leerden we hoe je dan beter kunt omgaan met deze vervelende passagiers (zoals de buurtzwerfver). In plaats van de hele tijd bezig te zijn ze uit je bus te werken, of ze te gehoorzamen zodat ze niet nog vervelender gaan doen, leer je ruimte te geven aan deze passagiers zonder er wat mee te hoeven doen. De passagiers mogen gewoon in de bus zitten, terwijl jij stuurt en de bus de richting geeft die waardevol is voor jou.

In de sessie over defusie leerde je hoe je afstand kunt nemen van alle gedachten die je hebt. In dit geval schreeuwen die passagiers van alles naar je (je gedachten). Als buschauffeur wil je niet worden meegesleurd door deze stroom van commando's. Je wil ze ook niet gewoon gehoorzamen. Je wilt ze leren van een afstandje te registeren. "Ik heb jullie gehoord passagiers, bedankt voor de feedback!" Je kiest er dan voor om in de richting te blijven rijden die belangrijk is voor jou.

In de sessie over het zelf leerde we hoe we kunnen zien dat we niet onze gedachten en gevoelens zijn, daarnaast zijn we gewoon nog! De bus bestaat niet alleen uit alle passagiers (wat soms wel zo lijkt als hij zo stampvol zit), jij als buschauffeur bent er ook nog! Jij zult altijd de chauffeur blijven van je eigen bus en de passagiers op je reis zullen in- en uitstappen. Stel je voor je zit in een bushokje en jouw bus komt voorbijrijden. Wat zie je dan? We stonden ook stil bij jouw zelfbeeld en wat je van jezelf verwacht. Het kan zijn dat je erg vast zit in het idee

dat je de beste buschauffeur moet zijn, waardoor je erg je best gaat doen om hiernaar te leven. Hierdoor neem je makkelijker een afslag die je een niet-waardevolle richting uit stuurt.

Terwijl je aan het rijden bent, is het belangrijk bewust stil te staan bij alles wat er op dat moment te ervaren is, zowel in je eigen binnen wereld als in de buitenwereld. Als buschauffeur wil je niet gedachteloos het rondje om de kerk rijden. Je wilt aandacht hebben voor dat waarmee je bezig bent en ruimte geven voor wat je op dat moment meemaakt; een leuk liedje op de radio, het lekkere zonnetje, etc. Gedurende de sessie over het hier & nu van deze behandeling hebben we geoefend met deze vaardigheid. Ook hebben we bijna elke sessie een oefening gedaan om onze aandacht naar het hier & nu te brengen.

De bus zijn we al vaker tegengekomen tijdens de behandeling. Hij geeft dan ook onze reis door deze therapie aan. Je kunt goed zien hoe de verschillende ACT-vaardigheden samen ervoor zorgen dat je je leven kunt invullen op basis van de dingen die jij belangrijk vindt, samen met de problemen die je ervaart. Het acceptatie stuk van ACT, helpt je om niet verstrikt te raken in een gevecht met je eigen vervelende ervaringen. Hierdoor heb je meer ruimte voor de dingen die echt belangrijk zijn voor jou; het commitment stuk.

◆

OEFENING



de busreis

Welke waardevolle richting wil je naartoe? Welke vervelende passagiers zou je op je reis kunnen tegenkomen? Hoe ben je van plan om te gaan met deze passagiers?

Vul samen de prent van de bus in en motiveer de patiënt om deze ergens in huis op te hangen als herinnering om bezig te blijven met ACT-vaardigheden.

eventueel

“Wat zou jij vandaag nog willen oefenen? Met welke passagiers heb jij moeite?” Stel je merkt als therapeut nog veel fusie/strengheid, benoem dit dan, oefen samen met defusie. Erken de angst en de vermijding. Verwijs eventueel ook naar eerdere metaforen (ongewenste gast).

◆ *bron ACT in Actie*

**ACT blijven gebruiken in mijn leven**

Wat ga jij eraan doen om ACT te blijven gebruiken in jouw leven? Hoe zorg jij dat je niet gaat terugvallen in je oude patronen? Hoe ga je de ACT-ideeën vers houden?

Hoe ga je ervoor zorgen dat je blijft oefenen met de verschillende ACT-vaardigheden om je deze verder eigen te maken?

Hoe ga je ervoor zorgen dat je ACT blijft gebruiken in je dagelijkse leven?

Hoe ga je proberen te blijven leven op basis van je waarden?

Welke personen zouden je met bovengenoemde kunnen helpen?

Hoe zouden ze hierbij kunnen helpen?

♦ *bron ACT in Actie*

**voorgespreken huiswerk sessie: veerkracht**

- Lees of luister naar de samenvatting van deze sessie.
- Blijf oefenen met de verschillende ACT-vaardigheden, gebruik daarbij het plan wat je deze sessie hebben gemaakt. Bespreek samen wat de persoonlijke aandachtspunten zijn? En schrijf deze op!
- Ga ACT in je dagelijks leven integreren.
- Leef je leven, zoals dat waardevol is voor jou! Stop met vechten, start met leven!

vat de sessie kort samen

“In deze laatste sessie hebben we alle ACT-vaardigheden besproken. We zagen dat deze samen zorgen voor veerkracht. Je kunt nu al deze vaardigheden gaan gebruiken in je dagelijkse leven.”

afsluiten behandeling

Bedank de patiënt voor hun inzet tijdens de behandeling.

OPTIONELE OEFENING

**ACT voor jou**

We zijn nu aan het einde van de behandeling gekomen. Alle ACT-vaardigheden zijn aan bod gekomen. Bij deze oefening staan we bij alle thema's even stil. Vraag jezelf af wat het thema voor jou heeft betekend. Wat heeft het thema jou geboden? Welke oefeningen of verhalen spraken jou het meeste aan? Blader gerust even terug in dit werkboek!

Sta samen stil bij verschillende ACT-componenten. Neem eventueel de hexaflex erbij en biedt waar nodig ondersteuning als er delen vergeten zijn.

♦ *bron ACT in Actie*



meditatie met geluiden

“In deze meditatie zijn we opmerkzaam op geluiden en de stilte tussen geluiden en keren steeds daar naar terug als we met de aandacht ergens anders zijn.”

Ga rechtop zitten en controleer even je houding.

Laat vanaf hier steeds enige tijd stilte tussen de instructies.

Breng je aandacht naar de plaats in je hoofd waar je de geluiden ervaart. Gewoonlijk is dat ergens in je hoofd bij je oren.

Ga niet op zoek naar geluiden. Laat met een open houding geluid uit alle richtingen binnen komen.

Zeg, als het je helpt om de aandacht erbij te houden, in gedachten ‘horen’ of ‘stil’.

Ben je meegesleurd in gedachten? Niets aan de hand. Richt je aandacht weer op geluiden.

Een emotionele reactie op een geluid? Zo gaat dat! Wees je hiervan bewust, laat het er zijn en keer met je aandacht terug naar geluiden en de stilte tussen geluiden.

Merk het geluid op van je eigen verstand, van het gepraat in je hoofd, zonder er iets mee te doen.

Verbaas je je over een geluid, schrik je ervan of komen er gedachten op? Merk die reactie op, laat het er zijn en richt je aandacht weer op luisteren.

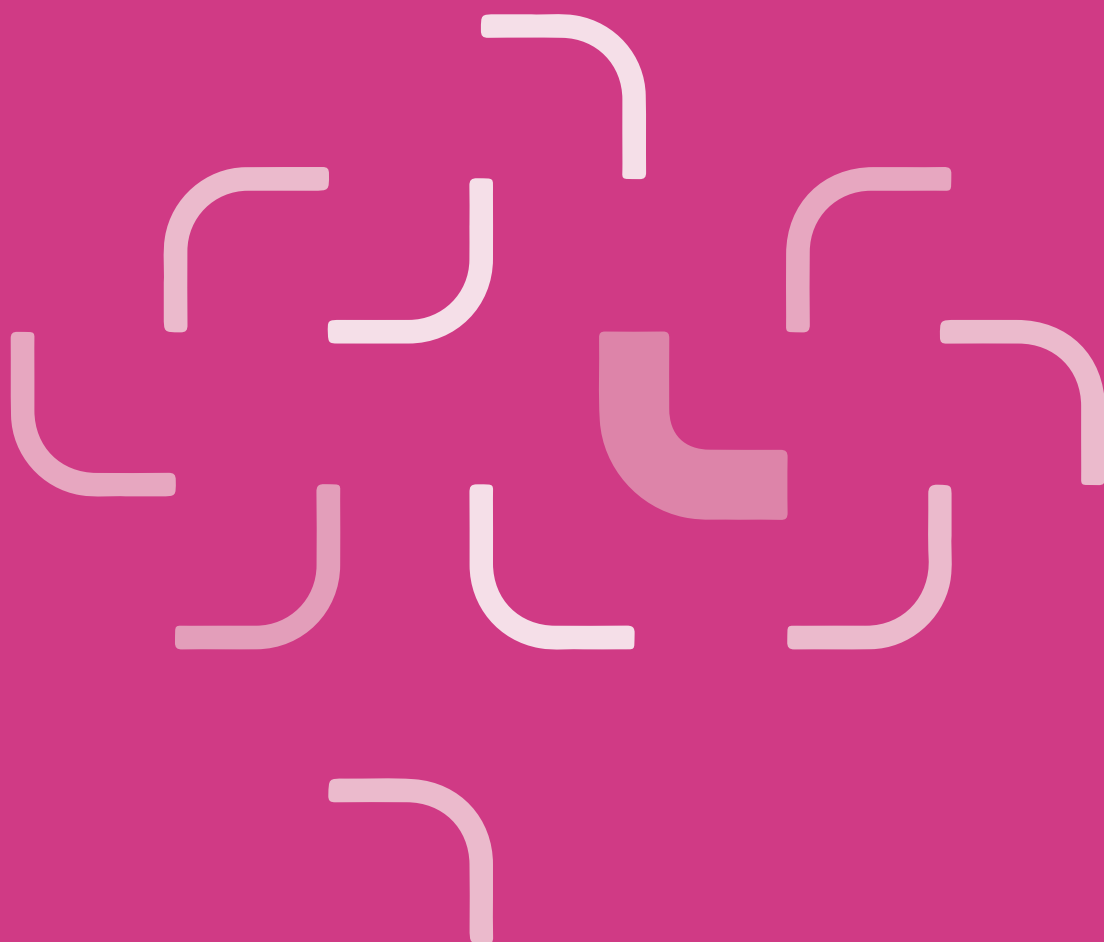
Stel je open voor geluiden en laat al het andere op de achtergrond zijn.

Breng je aandacht weer rustig terug en open je ogen.”



nabespreken

“Hoe vond je dit? Wat viel er op? Vervelende ervaring?”



Johanne Rauwenhoff | Yvonne Bol | Frenk Peeters | Caroline van Heugten

acceptance and commitment therapy voor angst en/of depressieve klachten na hersenletsel



Maastricht University



Expertisecentrum
Hersenletsel
Limburg



ZonMw

