

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

werkboek  
voor patiënten

# Welkom bij dit werkboek voor Acceptance and Commitment Therapy!

Acceptance and Commitment Therapy (ACT, spreek uit als ekt) 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. In dit werkboek zijn er aanpassingen gemaakt voor behoeftes van mensen met hersenletsel.

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 aan hebt als je alle sessies hebt doorlopen.

Dan nu even een paar praktische zaken:

- De therapie sessies duren een uur.
- Bij elke sessie horen een aantal huiswerkopdrachten, het is de bedoeling dat je ongeveer 30 minuten per dag bezig bent met het huiswerk.
- Tijdens de sessies wordt er veel uitgelegd. Gelukkig hoef je niet alles te onthouden, je kan de oefeningen altijd teruglezen in dit werkboek. Ook is er van elke sessie een samenvatting die je kan teruglezen of luisteren.

## **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 Unpublished doctoral thesis.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](http://www.how2act.nl), getekend door Lotte Berk en met toestemming gebruikt.

# afsprakenkalender

sessie	dag van de week	datum	tijd
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

**Kan je niet komen? Mail of bel dan je therapeut**

naam therapeut

telefoonnummer

emailadres

## huiswerkkalender

In dit schema kan je als je dat fijn vindt je huiswerk plannen.

Welk moment van de dag is het meest haalbaar om je huiswerk te maken? Waar ga je het huiswerk maken en de oefeningen doen?

Neem ongeveer 30 minuten per dag om met het huiswerk bezig te zijn.

<b>huiswerk week 1</b>	<b>na sessie 1</b>
dag 1	
dag 2	
dag 3	
dag 4	
dag 5	
dag 6	

<b>huiswerk week 2</b>	<b>na sessie 2</b>
dag 1	
dag 2	
dag 3	
dag 4	
dag 5	
dag 6	

huiswerk week 3	na sessie 3
dag 1	
dag 2	
dag 3	
dag 4	
dag 5	
dag 6	

huiswerk week 4	na sessie 4
dag 1	
dag 2	
dag 3	
dag 4	
dag 5	
dag 6	

huiswerk week 5	na sessie 5
dag 1	
dag 2	
dag 3	
dag 4	
dag 5	
dag 6	

huiswerk week 6	na sessie 6
dag 1	
dag 2	
dag 3	
dag 4	
dag 5	
dag 6	

huiswerk week 7	na sessie 7
dag 1	
dag 2	
dag 3	
dag 4	
dag 5	
dag 6	

huiswerk week 8	na sessie 8
dag 1	
dag 2	
dag 3	
dag 4	
dag 5	
dag 6	



 oefening

 verhaal

 belangrijk

 huiswerk

 samenvatten

---

## OEFENING

---



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

#### vraag 1

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?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **vraag 2**

Wat staat je daarbij in de weg? Wat houdt je tegen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

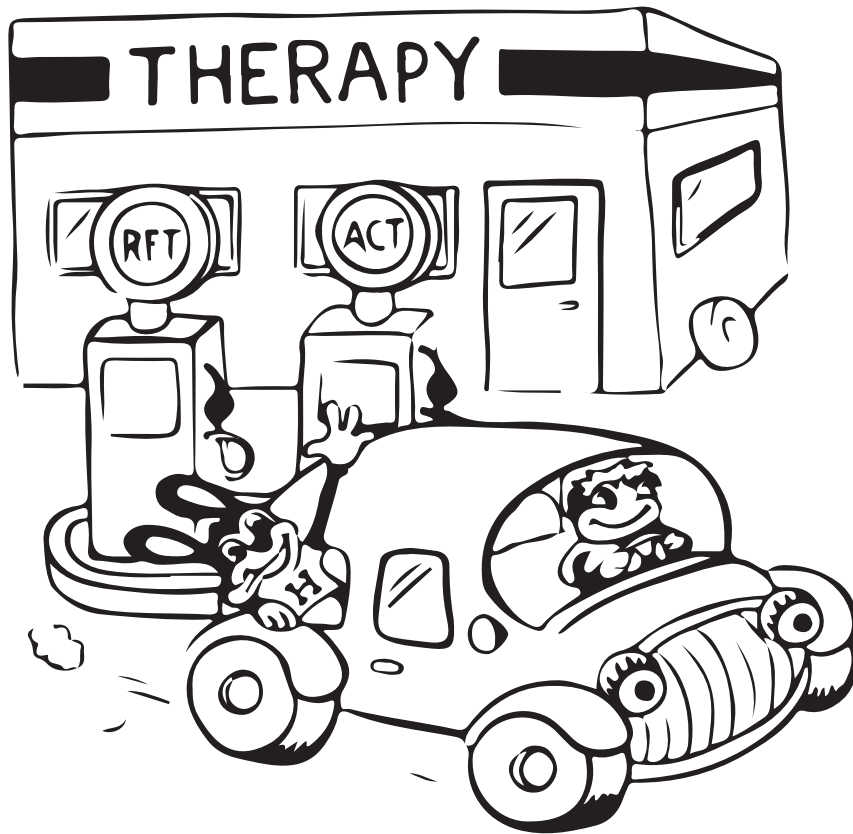
---

Mogelijke obstakels die in de weg zouden kunnen zitten.

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

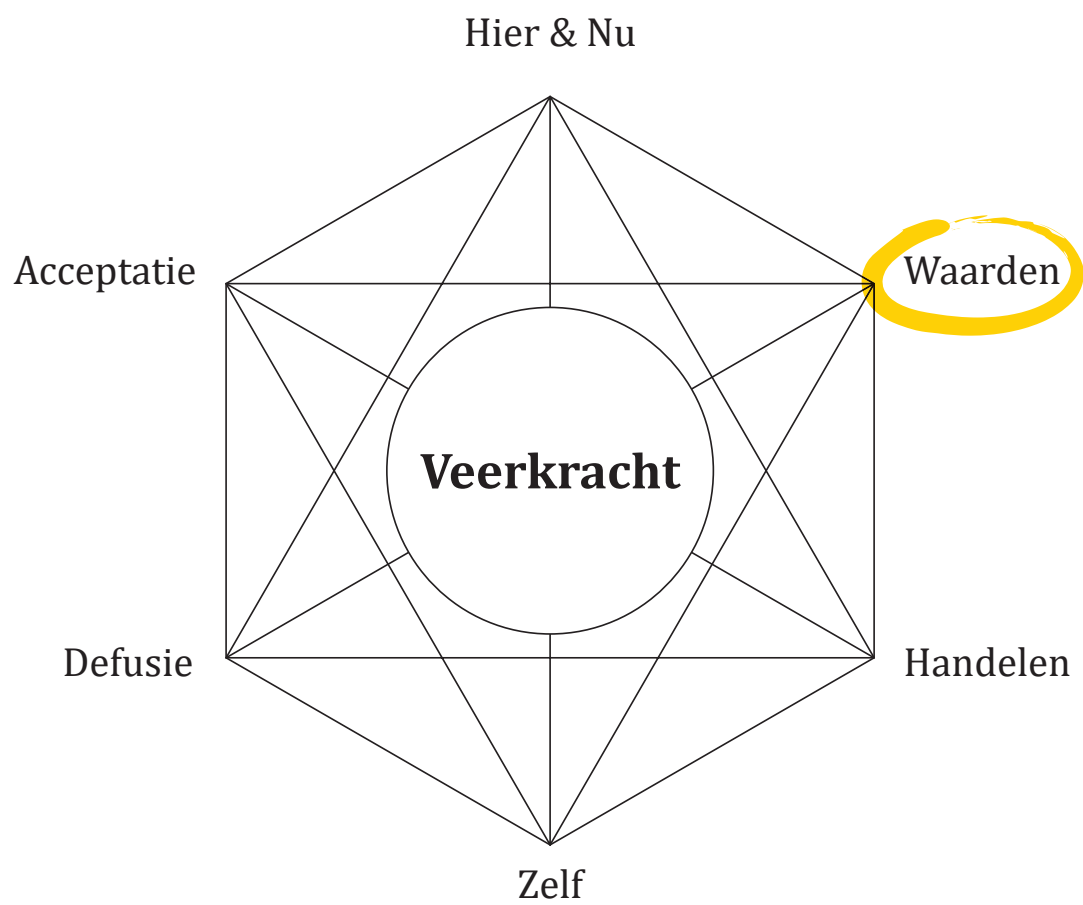
 **tanken**

Je zou deze therapie kunnen vergelijken met een autorit. Je komt elke week naar therapie om te tanken. De rest van de tijd zal je zelf moeten rijden en kilometers maken. Het is dus de bedoeling dat je thuis gaat oefenen met wat je in therapie hebt meegekregen!



*bron [www.how2act.nl](http://www.how2act.nl)*

# Waarden





## **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 kan 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 persoonlijk en zijn datgene wat wij echt belangrijk vinden in ons leven.

Waarden zijn net als 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, waar je voor wilt staan en hoe jij je wilt gedragen. 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 kan vaker bij je zus langsgaan een doel zijn.

Waarden zorgen ervoor dat de doelen die je stelt, ook echt waarde hebben. Je kunt allerlei doelen bedenken, 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.



---

## OEFENING

---



### **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 je graag willen dat mensen aan jou terugdenken? 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?

Misschien vind je dit een rare of confronterende oefening, maar ben je bereid om het toch te doen?

**tekst voor op de grafsteen:**

---

---

---

---

---

---



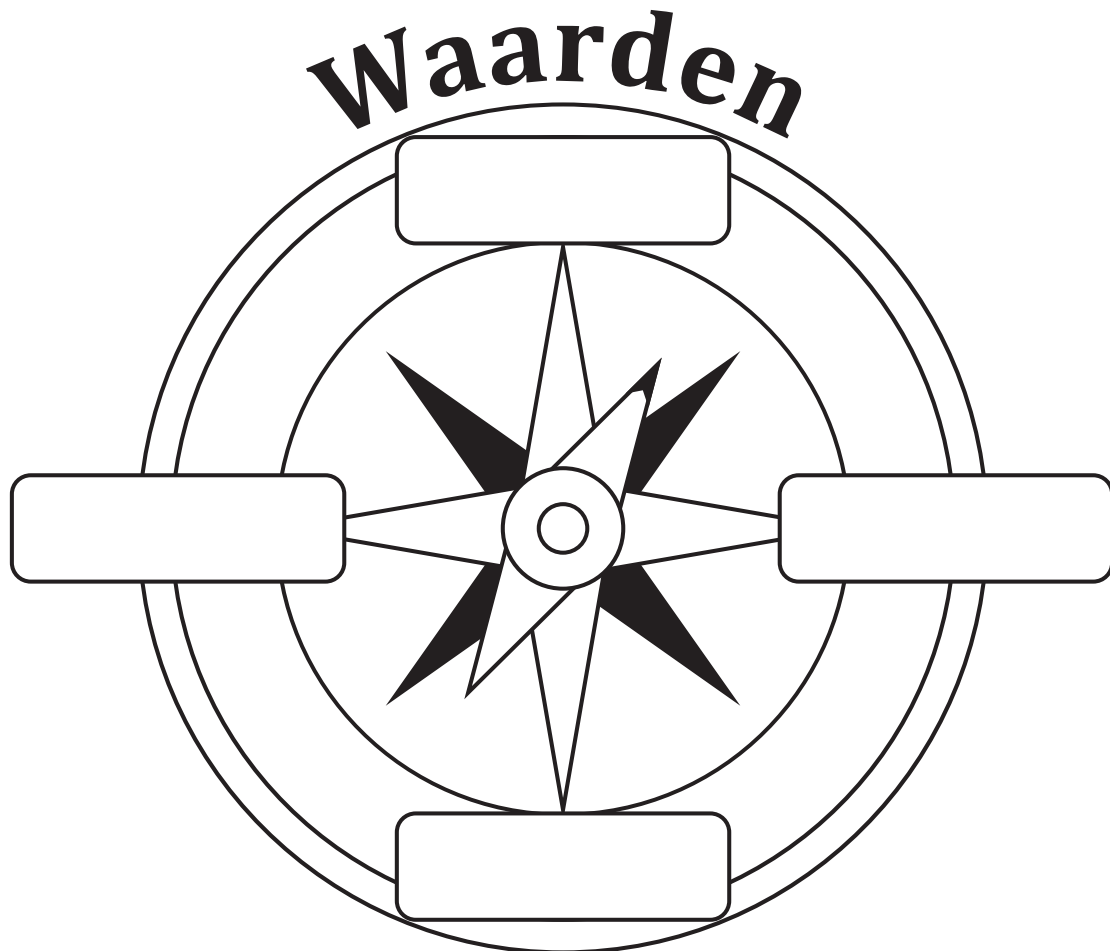
**80<sup>ste</sup> verjaardag**

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 zijn of kloppen. Je kunt tachtig zijn, maar je vrienden zien er misschien precies zo uit als nu. En 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 (klein)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?

Ga gemakkelijk zitten en sluit je ogen of richt ze op een punt. 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. Twee andere mensen die belangrijk zijn voor jou doen hetzelfde

Mijn belangrijkste waarden:





## huiswerk: Waarden

- Lees of luister naar de samenvatting van deze sessie.
- 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?

---

---

---

---

---

- Foto's van waardevolle momenten. 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 zelfs een gewone wegwerpcamera zijn hier ook prima voor geschikt! 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!



## **samenvatting: Waarden**

Deze sessie hebben we het gehad over waarden. Waarden zijn datgene dat wij echt belangrijk vinden in ons leven. Waarden 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. Je kunt een kompas gebruiken om de richting aan te geven 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 kan vaker bij je zus langsgaan een doel zijn.

Waarden zorgen ervoor dat de doelen die je stelt, ook echt waarde hebben. Je kunt bijvoorbeeld 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 dus een richting en een doel is een stap in die richting.

Deze sessie zijn we opzoek gegaan naar jouw waarden met behulp van de grafsteen of 80ste verjaardag oefening. Weet je nog wat jouw belangrijkste waarden zijn? Denk ook eens na over welke van jouw waarden te veel of te weinig aandacht krijgen.

---

◆

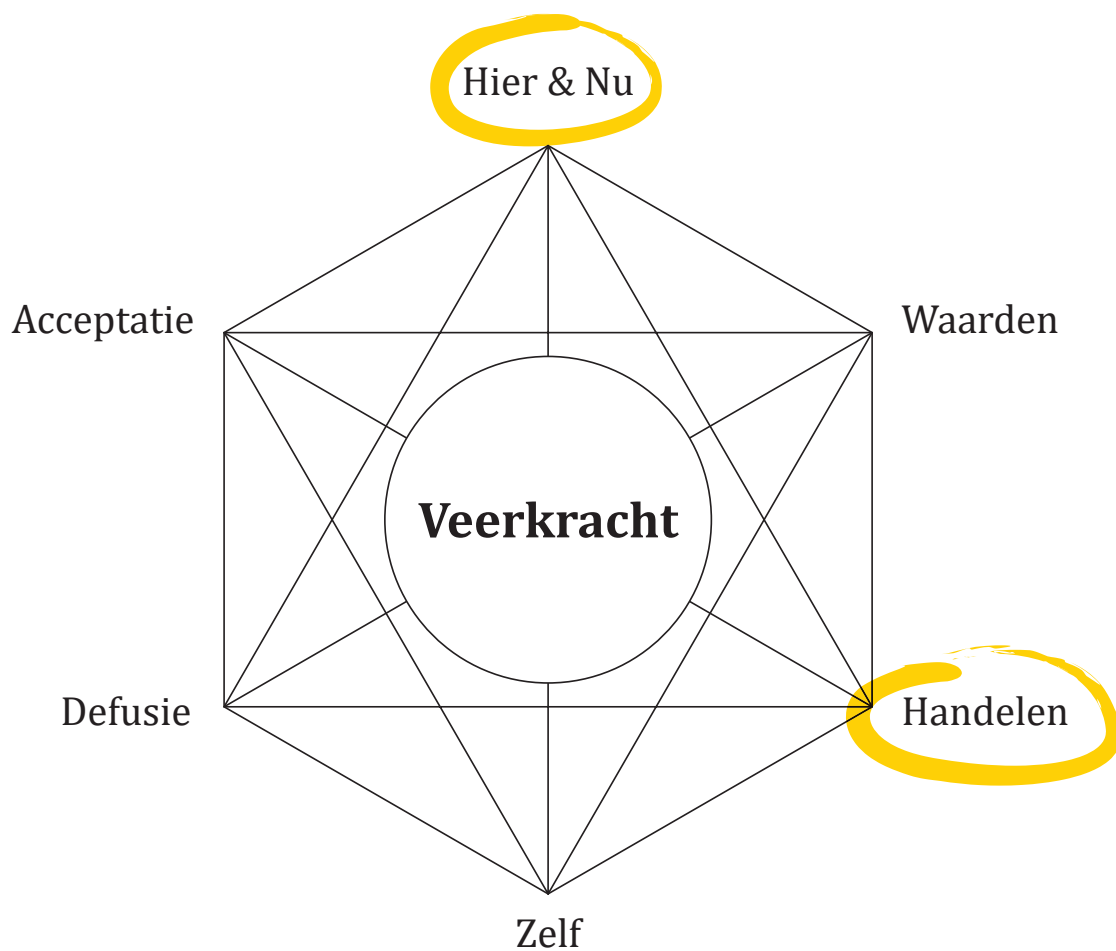
## Waarden

*ontdekken wat je écht belangrijk vindt in het leven*

---

◆

# Handelen en Hier & Nu



---

## 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 concreet mogelijke, daadwerkelijk uit te voeren acties te bedenken!

voorbeelden

**waarde:** rust

**volgende halte:** Ik ga vanavond alleen in een kamer zitten, om even tijd voor mezelf te nemen.

**wanneer ik dit ga doen:** vandaag 20.00 uur

**waarde:** familie

**volgende halte:** Ik ga mijn zus vragen wanneer een goed moment is om langs te komen.

**wanneer ik dit ga doen:** morgen om 10.00 uur



**waarde:**

.....

**volgende halte:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**wanneer ik dit ga doen:**

.....

**waarde:**

.....

**volgende halte:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**wanneer ik dit ga doen:**

.....

**waarde:**

.....

**volgende halte:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**wanneer ik dit ga doen:**

.....



Prik een dag, datum en tijd. Probeer zo precies te bepalen wanneer je jouw kleinste stap gaat doen. En ga vervolgens deze stappen ook maken!

---

## OEFENING

---



### **Blijven rijden; plan van aanpak voor het naleven van je waarden.**

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'n concreet mogelijke en haalbare acties te bedenken.

**plan van aanpak waarde:**

.....

**korte termijn:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**lange termijn:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**plan van aanpak waarde:**

.....

**korte termijn:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**lange termijn:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**plan van aanpak waarde:**

.....

**korte termijn:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**lange termijn:**

.....

.....

.....

Nu we een plan hebben gemaakt is het 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 lichamelijke klachten zoals vermoeidheid en duizeligheid.

Schrijf in en rond de bus wat jouw obstakels zouden kunnen zijn.

**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!



## huiswerk: 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.

**met deze persoon ga ik over mijn waarden praten:**

.....

- Een dagelijkse activiteit aandachtig uitvoeren zoals je met de rozijnoefening hebt gedaan.

**deze activiteit ga ik aandachtig uitvoeren:**

.....

**waardevolle actie van deze week:**

.....

**de actie hoort bij deze waarde:**

.....



## **samenatting: Handelen en Hier & Nu**

Deze sessie hebben we het gehad over doelen maken binnen onze waarden en over hoe we deze doelen gaan uitvoeren; handelen.

Door de problemen die we tegenkomen in ons leven, worden we snel afgeleid van datgene dat wij echt belangrijk vinden in het leven. Hierdoor rijd je met je levensbus makkelijker in een niet-waardevolle richting.

Zodra weer duidelijk is wat onze waarden zijn, is het belangrijk hier ook naar te gaan handelen. Dit doen we, door kleine, haalbare doelen te stellen op basis van deze waarden, en deze doelen vervolgens te gaan verwezenlijken. Dit is de volgende halte van jouw levensbus. Deze kleine doelen zorgen voor echte veranderingen in je leven. Het zorgt ervoor dat niet alles in je hoofd blijft zitten, maar dat het ook daadwerkelijk ruimte krijgt in je leven! Zo krijgt datgene wat je echt belangrijk vindt in het leven ook weer een plek in je leven. Deze sessie hebben we nagedacht over acties die je meteen kunt gaan doen, maar ook over doelen voor op de lange termijn.

Tijdens het uitvoeren van je doelen, zal je merken dat je obstakels tegenkomt. Dit is niet erg, dat is het leven. De uitdaging is, deze obstakels op te merken en te overwinnen, en door te gaan met het handelen naar je doelen en waarden. Wat daarbij helpt is om van de voren al eens na te denken wat mogelijke obstakels zouden kunnen zijn. Dit hebben we dan ook gedaan met de oefening de levensbus met jouw obstakels. Door te leven en handelen naar je waarden, zal je zien dat je een rijk en betekenisvol leven zal leiden, waar je voldoening uit kunt halen, waar je dingen doet die JIJ belangrijk vindt!



Op het einde van je levensreis, kun je tevreden terugkijken op een vol en geleefd leven.

Daarna hebben we het over het hier & nu gehad. Wij mensen zijn 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. Maar het hier & nu is het enige moment waarop kan worden geleefd, waar ervaringen kunnen worden opgedaan. Het verleden en toekomst zijn producten van ons verstand. We kunnen onze tijd dus maar het beste besteden aan wat er in het hier & nu gebeurt.

Een andere benaming voor aandacht hebben voor het hier & nu is mindfulness. Hoe kun je meer aandacht hebben voor het hier & nu? Door mindfulnessoefeningen te doen.

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 (zoals het eten van een rozijn/snoepje), 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.

---

◆

## Handelen

*doelen maken en dingen gaan ondernemen  
op de basis van jouw waarden*

## Hier & Nu (mindfulness)

*in contact komen met en aandacht hebben voor het hier & nu*

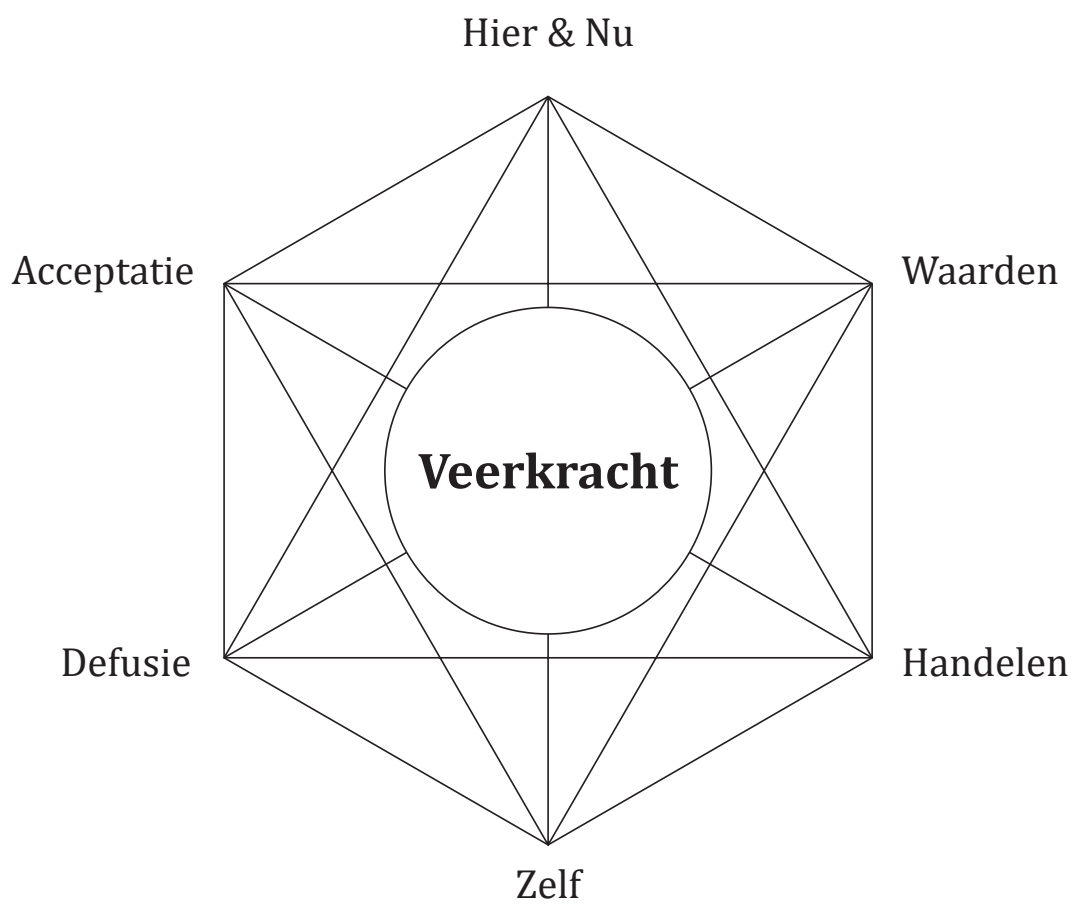
---

◆

**met deze persoon ga ik over mijn waarden praten:**

.....

# Effect van Controle



## OEFENING



### omgaan met vervelende ervaringen

Hoe ga jij om met vervelende ervaringen en gevoelens? Wat heb je allemaal geprobeerd; hoe pakt het uit en wat heeft het je gekost?

vervelend gevoel / ervaring	controlestrategie om vervelende gevoelens te beheersen	hoe pakt het uit op korte termijn?	hoe pakt het uit op lange termijn?	wat heeft het je gekost?
<p>▼ <b>VOORBEELD</b></p> <p>Ik maak me veel zorgen over de toekomst.</p>	<p>▼ <b>VOORBEELD</b></p> <p>Ik praat niet met mensen over de toekomst en als het hierover gaat verander ik het onderwerp.</p>	<p>▼ <b>VOORBEELD</b></p> <p>Als ik er niet over hoef te praten dan maak ik me er ook even geen zorgen over.</p>	<p>▼ <b>VOORBEELD</b></p> <p>De zorgen komen na een tijdje toch weer terug.</p>	<p>▼ <b>VOORBEELD</b></p> <p>Ik maak me steeds meer zorgen om dwe toekomst. Ik lig 's nachts wakker en pieker nog meer.</p>
<p>Ik ben moe en voel me niet lekker.</p>	<p>Ik zeg mijn plannen met vrienden af en ga tv kijken.</p>	<p>Als ik heb afgezegd voel ik me opgelucht.</p>	<p>'s Avonds voel ik me futloos en somber.</p>	<p>Een leuke dag met vrienden.</p>

vervelend gevoel / ervaring	controlestrategie om vervelende gevoelens te beheersen	hoe pakt het uit op korte termijn?	hoe pakt het uit op lange termijn?	wat heeft het je gekost?

Er zijn verschillende manieren waarop mensen omgaan met vervelende gedachten en gevoelens en die kunnen we in drie groepen opdelen (preventie, afleiding en verdoven).

**PREVENTIE** = Voorkomen dat je onprettige gevoel of ervaring krijgt.

**AFLEIDING** = Je op iets anders richten om zo het onprettige gevoel niet te hebben of te voelen

**VERDOVEN** = Het onprettige gevoel even niet voelen of onderdrukken.

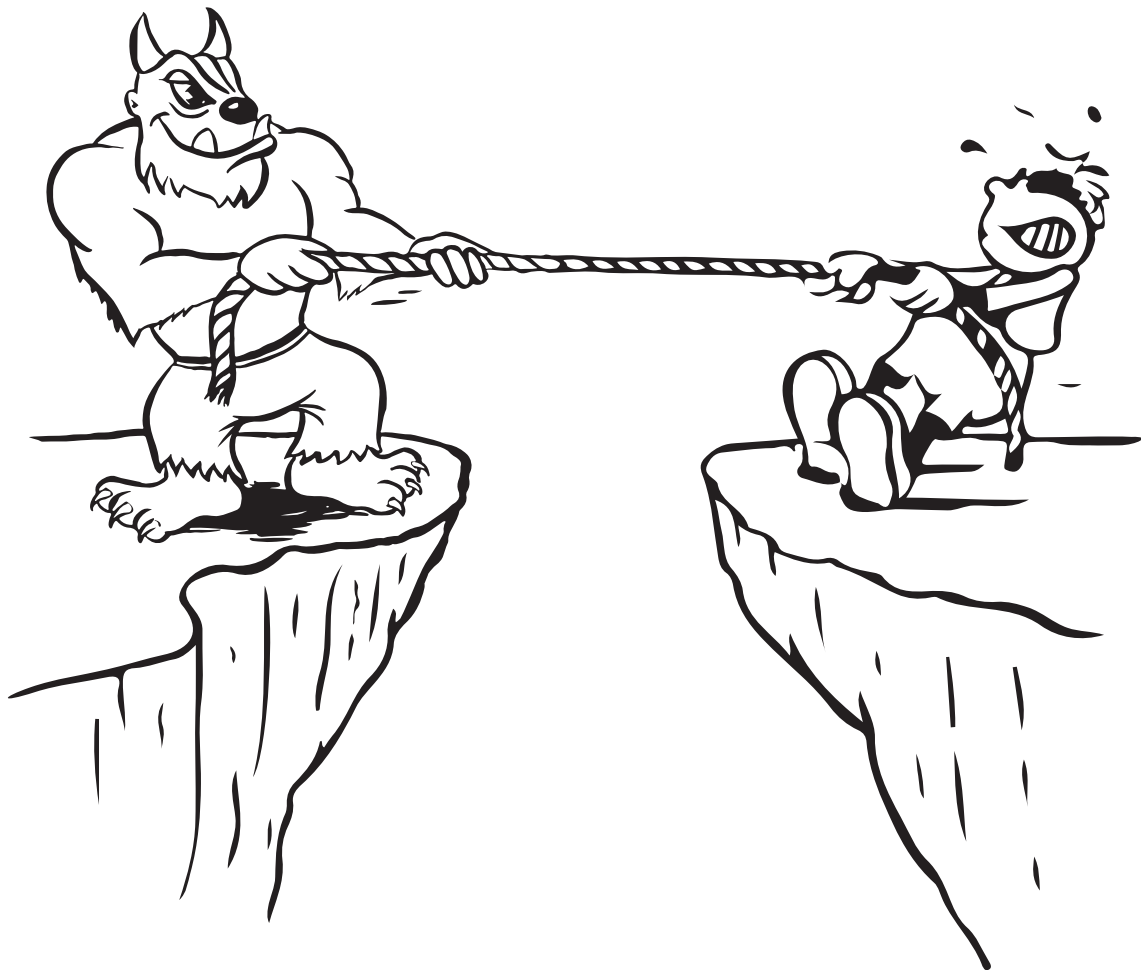
Hieronder staan een aantal voorbeelden.

<b>preventie</b>	<b>afleiding</b>	<b>verdoven</b>
niet meer naar buiten gaan	televisie kijken	alcohol drinken
niet meer gaan sporten	kleren gaan kopen	medicatie gebruiken
bepaalde mensen vermijden	ontkennen (net doen of het niet bestaat)	snoepen

Herkennen je misschien één van deze manieren om met problemen om te gaan?

**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, 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 toe getrokken 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 jij. Hoe harder je trekt, hoe harder het monster trekt en hoe dichterbij de rand van het ravijn komt te staan.



*bron* [www.how2act.nl](http://www.how2act.nl)



**mijn monster is:**

.....  
.....

**zo ben ik nu met het monster aan het trekken:**

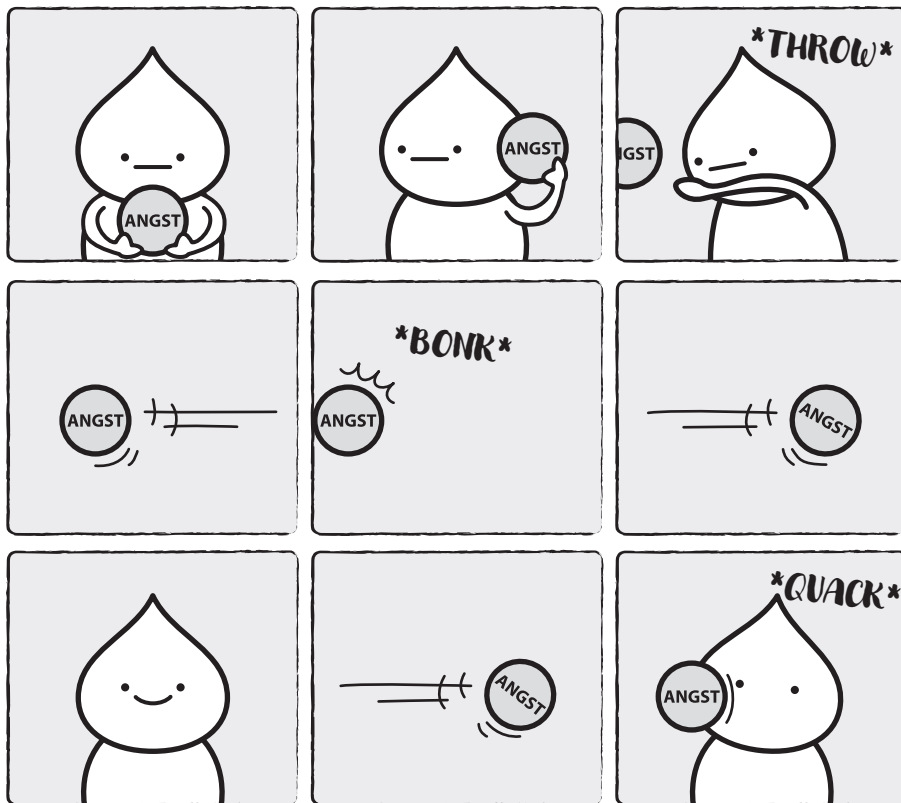
.....  
.....

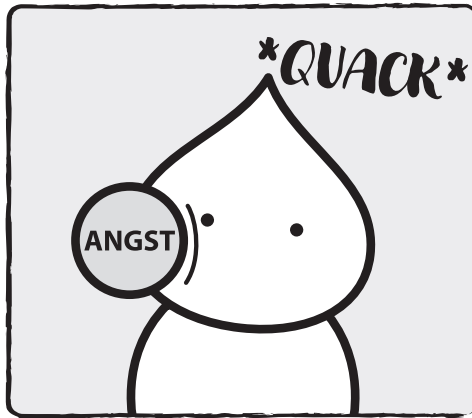




### de stuitbal

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





**mijn stuitbal is:**

.....

.....

**zo gooi ik mijn stuitbal nu weg:**

.....

.....



## huiswerk: 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? Dit kan je invullen in het schema op de volgende pagina.

voorbeeld:

**situatie** Ik ga vanavond een avondje uit met vrienden in een drukke 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.



### huiswerk Sessie 3: Dagboek vervelende gevoelens

dag	situatie	vervelende emoties / gevoelend	hoe ging je hiermee om?
▼ VOORBEELD	▼ VOORBEELD	▼ VOORBEELD	▼ VOORBEELD
vrijdag	Ik ga vanavond een avondje uit met vrienden in een kroeg.	Ik ben gespannen en heb eigenlijk geen zin om te gaan. Ik kan door de drukte het gesprek toch niet volgen.	Ik stuur een berichtje en zeg het avondje af.
maandag			
dinsdag			
woensdag			

dag	situatie	vervelende emoties / gevoelend	hoe ging je hiermee om?
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			



## **samenvatting: Effect van Controle**

Tijdens de deze sessie hebben we het gehad over moeilijke gedachten, gevoelens, en gevolgen van het hersenletsel, die jou in de weg zitten om je leven te leiden zoals jij dat graag zou willen. We hebben stilgestaan bij wat je allemaal al hebt geprobeerd om controle te houden over die vervelende gedachten, gevoelens en sensatie en wat het effect is van deze controle. Zo hebben we met de oefening omgang met vervelende ervaringen gekeken wat het effect is geweest van de controlestrategieën die je hebt gebruikt om vervelende gevoelens te beheersen. We keken naar de gevolgen op korte termijn en op de lange termijn. Hoe heeft dit voor je uitgepakt?

Met behulp van het monster (of de stuiterbal) kwamen we erachter dat controlestrategieën op de korte termijn wel degelijk een positief effect kunnen hebben. Je voelt je er beter door (vb. vermijden van enge situatie); je hebt even wat minder last van de vervelende gedachten en gevoelens. Maar op de langere termijn merk je dat de vervelende gedachten en gevoelens er nog steeds zijn en dat je daarnaast vaak ook nog last krijgt van de negatieve gevolgen van je gebruikte strategie (vb. je komt niet vaak meer buiten omdat je enge situaties vermijdt). Je zult merken dat hoe harder je vervelende gedachten en gevoelens niet wilt hebben, je er juist meer last van gaat hebben! Controle uitoefenen over je emoties, gedachten en lichamelijke ervaringen kost dus veel energie en levert helaas op langere termijn weinig op. Je hebt immers nog steeds al je klachten, zoals angst en depressie.



## **conclusie**

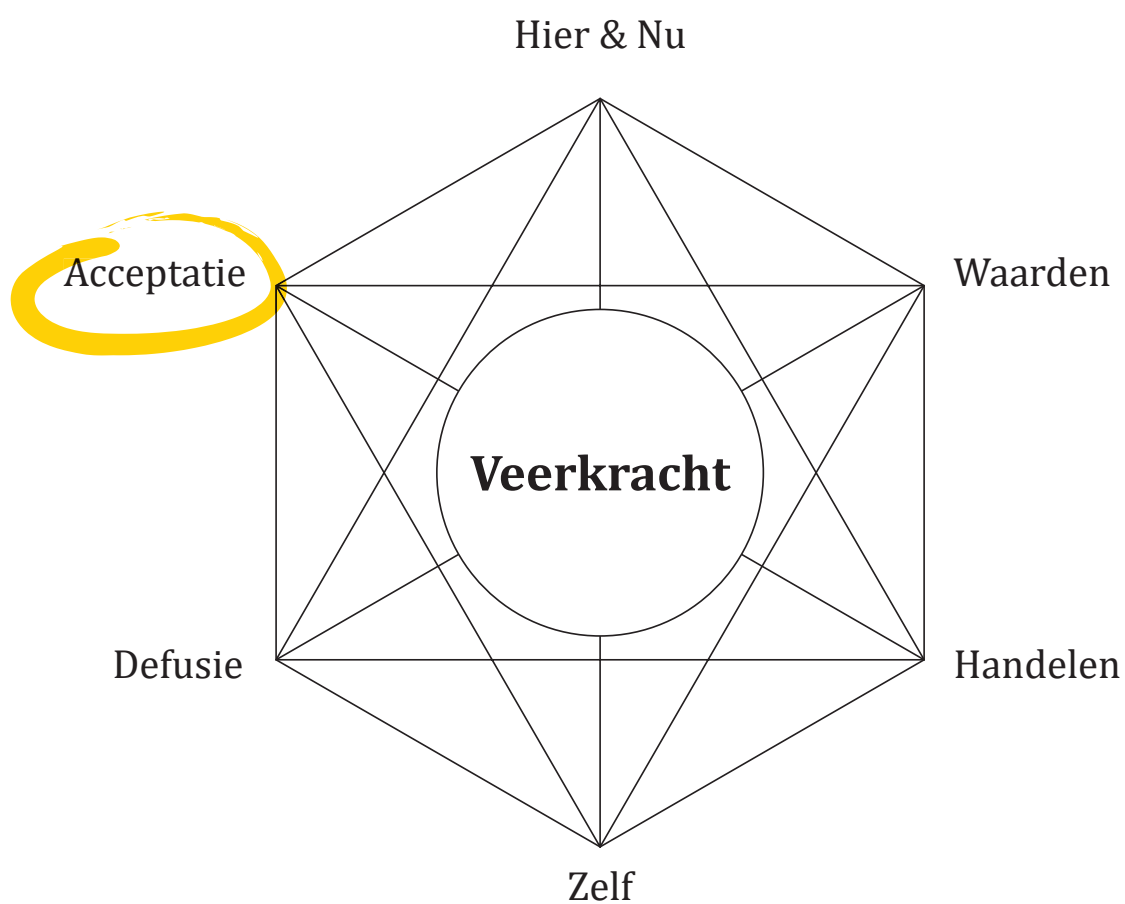
controle is hier dus niet de oplossing, maar het probleem...

Hoe moet je dan wel omgaan met alle vervelende ervaringen, gedachten en gevoelens? Voordat we hiermee verder gaan, wil ik je vragen eerst nog eens goed stil te staan bij alles wat je hebt geprobeerd om van je vervelende gevoelens af te komen. Denk ook na over hoe effectief dat is geweest. Dat kun je deze week ook bijhouden in het dagboek vervelende gevoelens. Sta jezelf vervolgens toe om niet precies te weten hoe dan wel om te gaan met deze ervaringen, gedachten en gevoelens. Je hebt nu even geen oplossing voor dit vraagstuk (hoe moeilijk dat ook is).





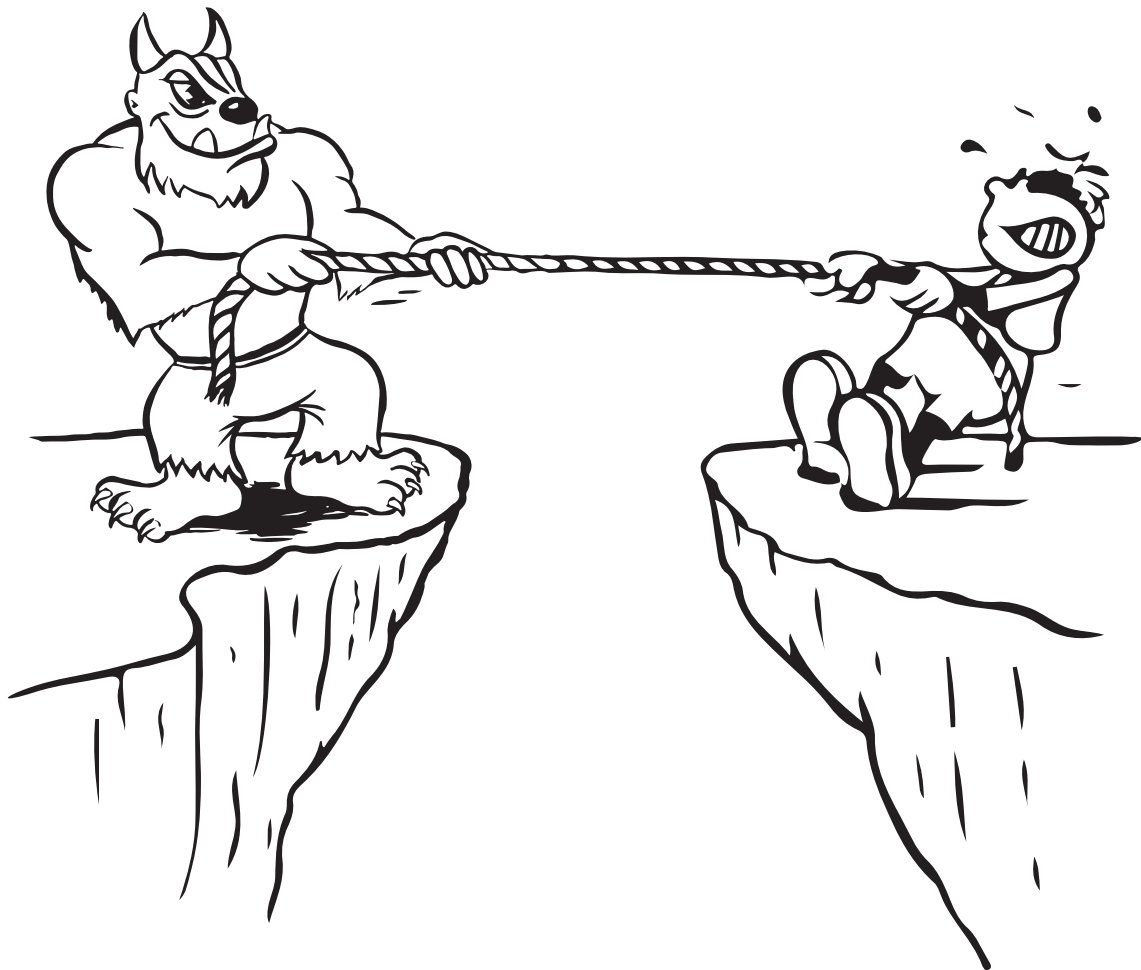
# Acceptatie





### 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, 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 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.



bron [www.how2act.nl](http://www.how2act.nl)

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. Wat zou je ook kunnen doen? Het touw los te laten.



**mijn monster is:**

.....  
.....

**zo ben ik nu met het monster aan het trekken:**

.....  
.....

**loslaten zou betekenen:**

.....  
.....

**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 zwerver voor je vervelende gedachten en gevoelens, die je liever niet wilt ervaren. Je baalt dan ook erg dat de zwerver 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 zwerver 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 zwerver weer uit je bus. Deze keer blijf je bij de deur staan zodat hij niet meer naar binnen kan. Dit werkt goed, de zwerver 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 zwerver 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 zwerver 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 zwerver 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 zwerver 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 zwerver (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.

**mijn zwerver is:**

.....

.....

**zo probeer ik mijn zwerver uit de bus te krijgen:**

.....

.....

**de zwerver meenemen zou betekenen:**

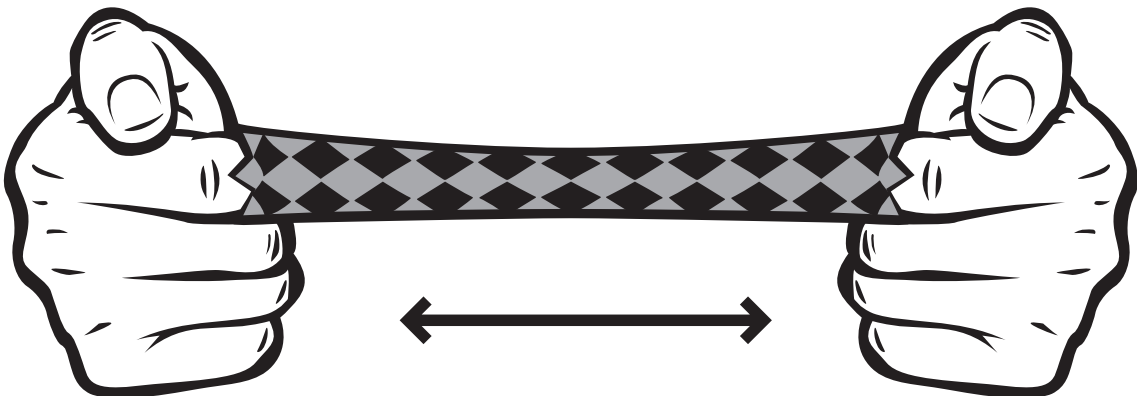
.....

.....



## de vingerval

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.



**mijn vingerval is:**

.....  
.....

**zo probeer ik er nu uit te komen:**

.....  
.....

**stoppen met trekken zou betekenen**

.....  
.....



## 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.





## huiswerk: Acceptatie

- Lees 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 kan 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

**dit ga ik doen:**

---

---



## **samenvatting: Acceptatie**

Idee van ACT: Het leven is geen roze wolk, pijn hoort ook bij het leven. Iedereen komt vroeg of laat iets vervelends tegen op zijn levenspad, iedereen verliest bijvoorbeeld familieleden. Je komt nu eenmaal ongewenste zwervers / monsters tegen. ACT leert je om te gaan met die problemen, zonder ze direct te willen oplossen. Vorige week zagen we dat controle uitoefenen op de deze vervelende gedachten, gevoelens en ervaringen niet goed werkt op de lange termijn. In plaats van het controleren van deze gedachten, gevoelens en ervaringen biedt ACT je acceptatie aan.

Acceptatie betekent niet dat je alles maar over je heen moet laten komen en alles gewoon maar moet laten gebeuren. Verander wat je kunt veranderen en accepteer de rest. Acceptatie betekent dat je gedachten, gevoelens en sensaties er laat zijn zoals ze zijn, zonder je ertegen te verzetten. Andere woorden voor acceptatie zijn; het toestemming geven er te mogen zijn, het wat ruimte geven, de strijd loslaten, er niet meer tegen vechten. Dit hebben we ervaren tijdens de oefening met het bekertje met water. Het was veel zwaarder om het bekertje (pijnlijke ervaringen) van je af te houden dan het dicht bij je te houden en je er niet tegen te verzetten. Ben je bereid ruimte te maken voor dit gevoel, als je daardoor kunt doen wat echt belangrijk is voor jou?

Ook hebben we het ook gehad over het verschil tussen pijn en lijden. Pijn hoort bij het leven, dat zijn de vervelende gedachten, gevoelens, sensaties en situaties. We zagen deze sessie dat door de manier waarop we met onze problemen omgaan (bijvoorbeeld het probleem negeren) er nog meer problemen kunnen ontstaan.

Dit is ons lijden, het gevolg van de manier waarop je je pijn minder probeert te maken. De pijn, krijgt zo via het lijden nog meer invloed op je leven.

Het doel van acceptatie is de pijn er laten zijn voor wat die is. Zo wordt ons leven niet meer bepaald door onze pijn. Als je bereid bent om die pijnlijke ervaringen te hebben, staan deze je ook niet meer zo in de weg. Het lijden wordt zo wel minder. Het doel van acceptatie is dus NIET dat de pijn minder wordt! Hier heb je geen controle over.

Acceptatie is niet makkelijk; dit vraagt veel bereidheid van jou! Ben je bereid om deze weg samen verder te bewandelen?

---

◆

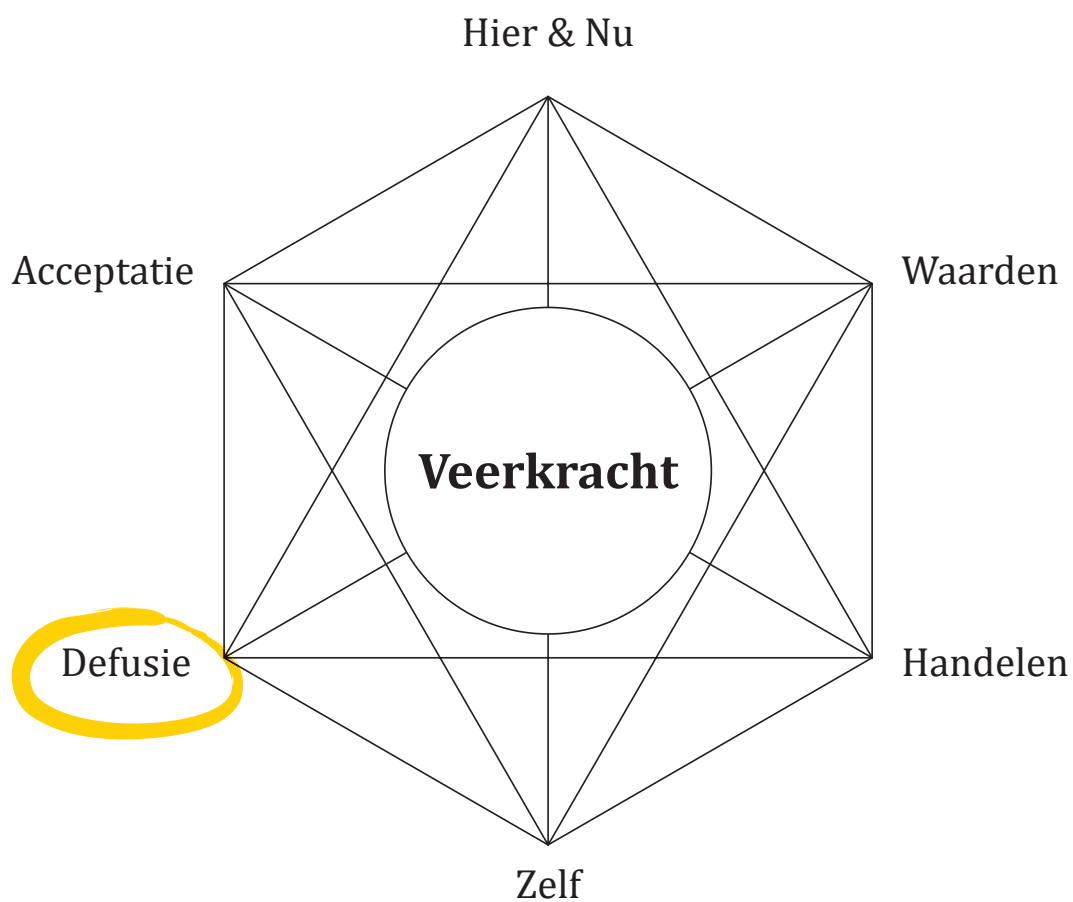
## Acceptatie

*je gedachten, gevoelens en sensaties er laten zijn zoals ze zijn,  
zonder je ertegen te verzetten*

---

◆

# Defusie



---

## OEFENING

---

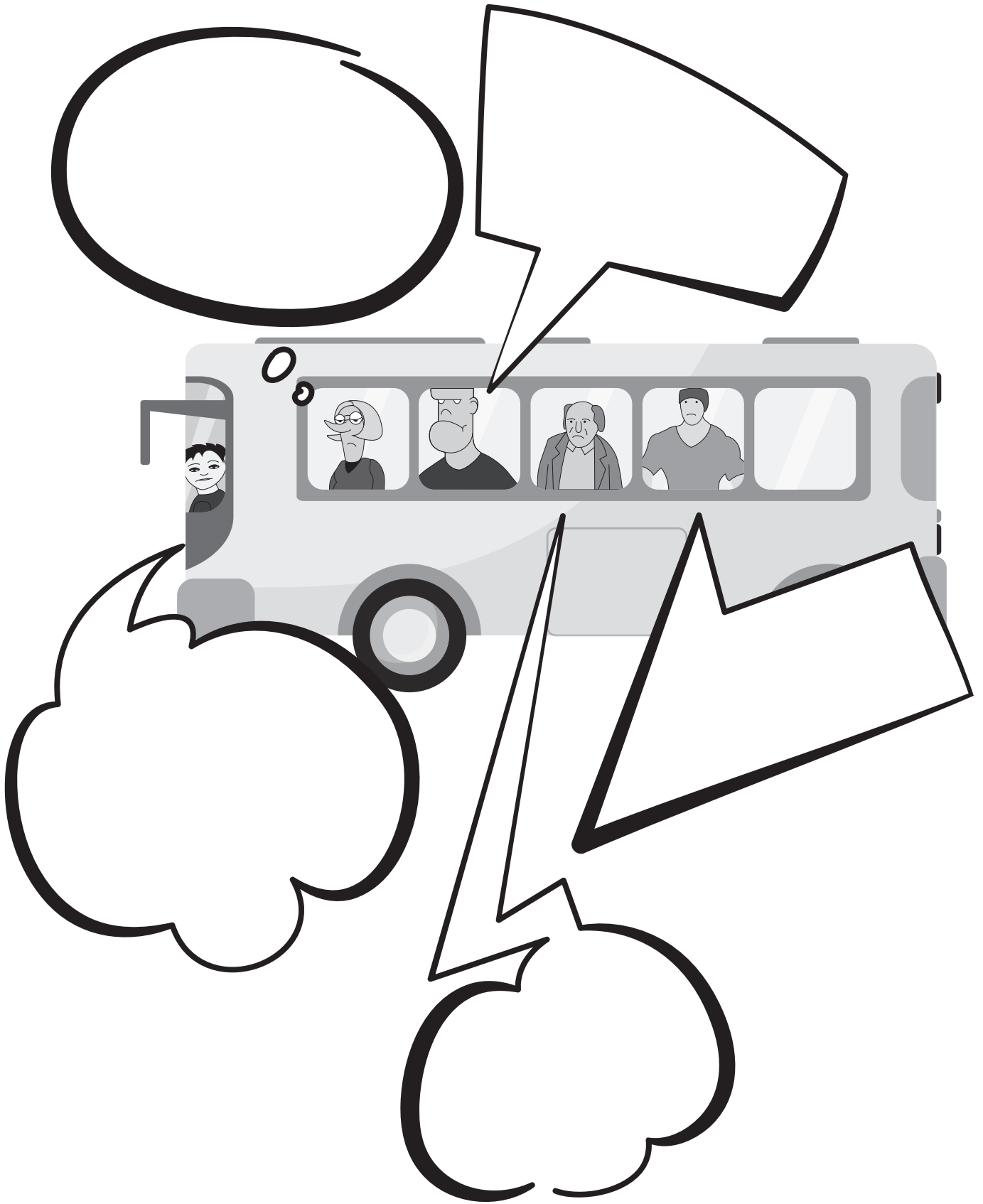


### de passagiers in jouw levensbus

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 plek deze op de bus.

In deze sessie leren we hoe je wat afstand kunt nemen van alle 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 de gedachten (passagiers). Je wilt ze leren van een afstandje te herkennen en registeren. “Ik heb jullie gehoord passagiers” en kies er vervolgens voor om in de richting te blijven rijden die belangrijk is voor mij.



## **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.

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 dus niet de inhoud veranderen, maar we proberen om een andere relatie te krijgen met ons verstand en al onze gedachten.

Het gaat er om dat 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 kan 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. Is het niet erg dat je je al die tijd hebt laten lijden (geen typefout) door je verstand? Zou het niet heerlijk zijn om wat lossier te komen van het denken, door uit je hoofd, en in het echte leven te stappen?

Belangrijk: het gaat er niet om of een gedachte “waar” is. Maar: is een gedachte bruikbaar: helpt een gedachte om mij te leven in de richting van mijn waarden? Dus doen wat je belangrijk en waardevol vindt en je niet laten hinderen en afleiden door gedachten.

---

## OEFENING

---



### geef je verstand een naam

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.

**naam van je verstand**

.....



### aanvulling

Je verstand produceert een veelheid aan gedachten, maar je zult ook merken dat er bepaalde gevoelige thema's zijn die vaak terugkomen. De vraag is of je eens wilt nadenken welke thema's voor jou spelen, welke verhalen jouw verstand je vertelt; bijvoorbeeld het misluktingsverhaal, ik heb een rot levensverhaal, ik ben niet aantrekkelijk verhaal...

Probeer in het vervolg als je weer aan deze dingen denkt, dit te benoemen: aha, het misluktingsverhaal. Als je het eenmaal hebt benoemd laat je het er gewoon zijn. Je hoeft het niet uit te dagen, of weg te duwen. Laat het komen en gaan, terwijl jij je energie richt op dingen doen die belangrijk voor je zijn.



**verhalen van je verstand**

**verhaal / gedachte 1:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**verhaal / gedachte 2:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### verhaal / gedachte 3:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### huiswerk: Defusie

- Lees en/of luister naar de samenvatting van sessie 5
- Filmpje kijken over de levensbus: Type deze link in je internetbrowser: [www.youtube.com/watch?v=OqqsK\\_7Pm38](http://www.youtube.com/watch?v=OqqsK_7Pm38)

OF

Ga naar <http://www.youtube.com> en type in de zoekbalk: "ACT busmetafoor, Nederlands gesproken". Klik dan op het eerste filmpje.

OF

Scan onderstaande QR-code, om het filmpje te bekijken.



- 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. In het werkboek staan verschillende oefeningen. Lees deze door en kijk welke bij jou past. Je kan ook een andere oefening uit deze sessie doen.

**deze defusie-oefening ga ik doen:**

.....

.....

.....



## **samenvatting: Defusie**

Deze week hebben we het gehad over defusie. Wij zijn vaak samengesmolten met onze gedachten (gefuseerd). Defusie betekent dat we proberen om hiervan meer los te komen, met andere woorden onze gedachten accepteren. Tijdens de post-it oefening met de levensbus hebben we gemerkt dat onze gedachten automatisch komen. Het heeft geen zin om de gedachten te veranderen (want ze komen toch weer terug). We gaan dus niet de inhoud van onze gedachten veranderen, maar we proberen om een andere relatie te krijgen met ons verstand en al onze gedachten. Daarom heb je deze sessie je verstand een naamgegeven. Het gaat er om dat je steeds meer een kritische houding krijgt ten opzichte van je verstand. Met je verstand valt niet te bevechten en zal altijd bij je blijven. Een mooie uitspraak is dus: je verstand is niet je vriend én je kan niet zonder je verstand.

Een belangrijk aspect van defusie is dat het er niet om gaat of een gedachte “waar” is. Maar: is een gedachte bruikbaar: helpt een gedachte om mij te leven in de richting van mijn waarden? Dus doen wat je belangrijk en waardevol vindt en je niet laten hinderen en afleiden door gedachten OF rijd met je levensbus naar wat jij belangrijk vindt en laat je niet lijden door je passagiers (gedachten).

Defusie is een vaardigheid en kun je dus leren. Ga daarom nu ook thuis aan de slag met de verschillende defusie oefeningen.

---

# Defusie

*loskomen van je gedachten; je gedachten niet zo serieus nemen*

---

thuis aan de slag met korte defusie-oefeningen

---

## OEFENING

---



### liedje zingen

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').

---

## OEFENING

---



### voice changer-app

Haal een negatieve gedachte over jezelf voor de geest. Een gedachte waarvan je last hebt als je eraan denkt. Spreek deze gedachte uit en record dit in de app. Je kunt deze gedachte nu met verschillende stemmetjes terug laten spelen.

---

## OEFENING

---



### wolken in de lucht

Stel je een helderblauwe hemel voor, waar grote witte wolken voorbijrijden. Richt nu je aandacht op de gedachten die door je hoofd gaan. Zet vervolgens één voor één je gedachten op een wolk, en laat deze vervolgens voorbijrijden. Zodra je merkt dat je zelf bent afgedreven, richt je aandacht dan weer opnieuw op deze oefening. Blijf dit even voor jezelf doen.

---

## OEFENING

---



### neem afstand van je denken

Om meer afstand te creëren van je gedachten kun je (moeilijke) gedachten opschrijven of naar jezelf mailen of smsen. Om nog meer afstand te creëren, zou je voor elke gedachte die je wilt opschrijven de volgende zin kunnen zetten; 'Ik heb de gedachte dat...' Ook kan je de gedachte voor de spiegel 50 keer herhalen.

---

## OEFENING

---

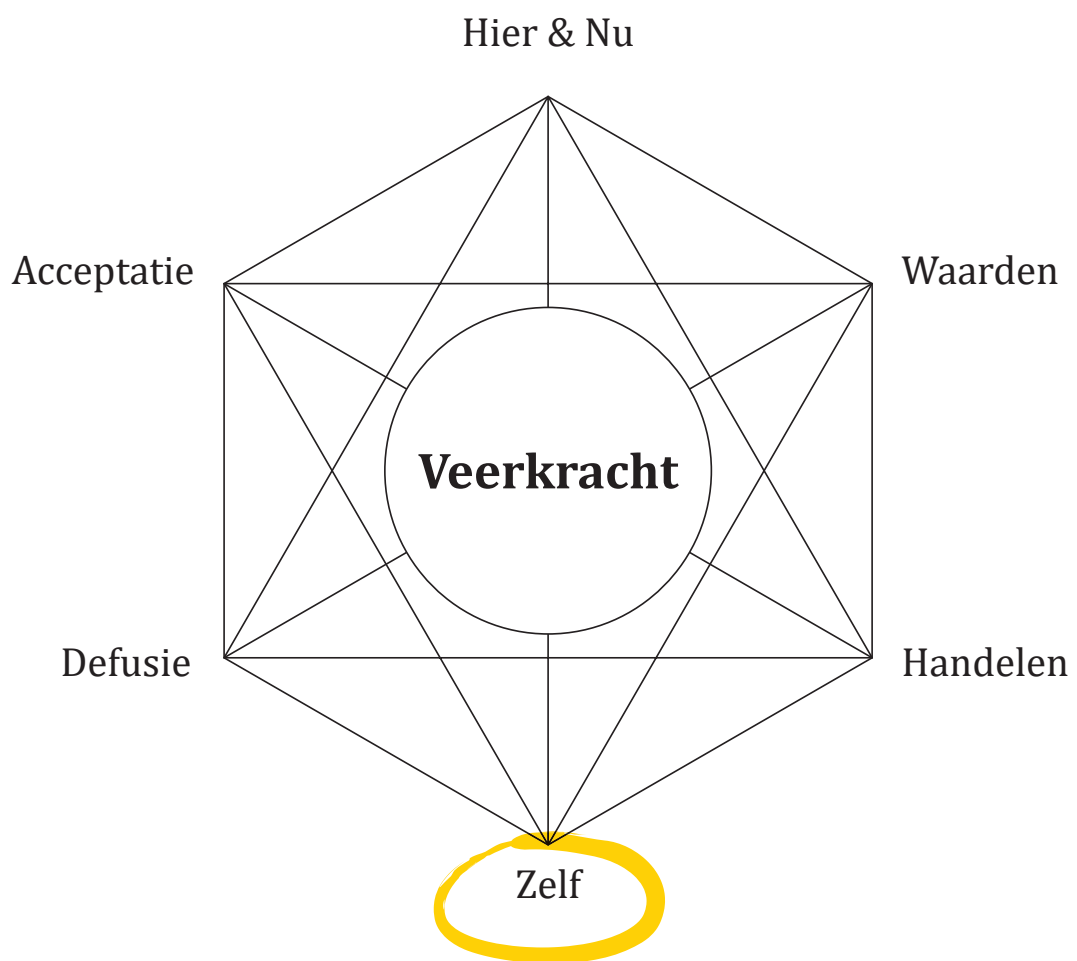


### verstand (is) de baas

Sta even stil bij wat je verstand op dit moment allemaal aan het produceren is. Wat moet je op dit moment allemaal van je verstand? En wat zijn de dingen die je van je verstand moet laten, en welke redenen geeft hij hiervoor? Welke mitsen en maren komen langs? Schrijf deze op in een klein notitieblokje die je bij je draagt. Zie je dat dit allemaal producten zijn van je verstand, waar je niet per se iets mee hoeft?



# Het Zelf



---

## OEFENING

---



### mijn zelfbeeld

#### POSITIEVE LABELS op mijn best ben ik...

1 ben ik:

---

2 ben ik:

---

3 ben ik:

---

4 ben ik:

---

5 ben ik:

---

6 ben ik:

---

7 ben ik:

---

8 ben ik:

---

#### NEGATIEVE LABELS op mijn slechts ben ik...

1 ben ik:

---

2 ben ik:

---

3 ben ik:

---

4 ben ik:

---

5 ben ik:

---

6 ben ik:

---

7 ben ik:

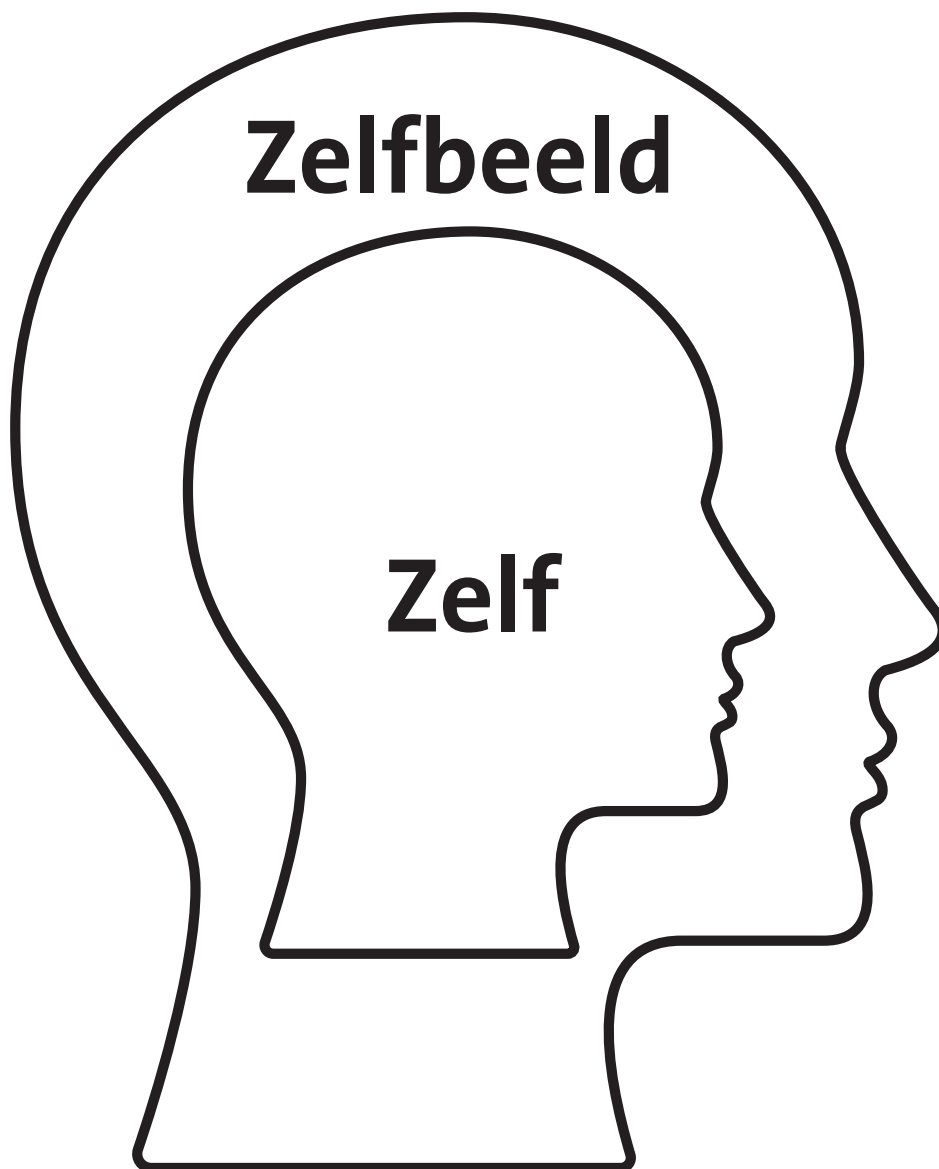
---

8 ben ik:

---

**uitleg: Het zelf**

We kunnen twee lagen onderscheiden: het zelfbeeld en het zelf. Je zelfbeeld zijn de gedachten die je over jezelf hebt (zoals 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.



---

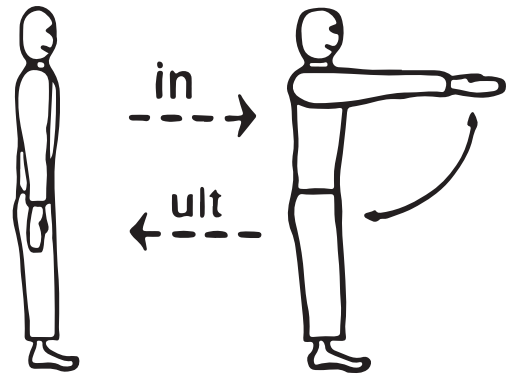
## OEFENING

---

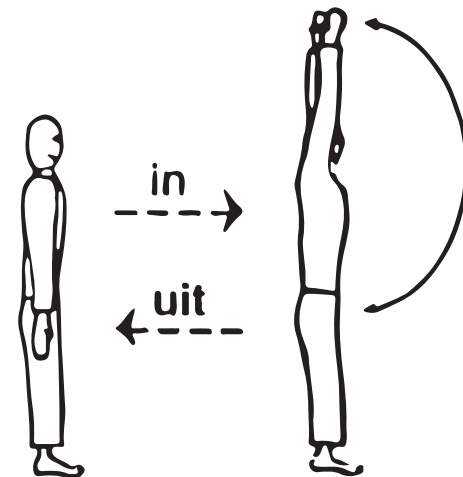
### aandachtig bewegen

Elke beweging wordt drie keer gedaan. De bewegingen worden rustig en met volle aandacht uitgevoerd. Elke beweging wordt gedaan op je ademhaling. De eerste helft van de oefening wordt gedaan op de inademing, de tweede helft op de uitademing.

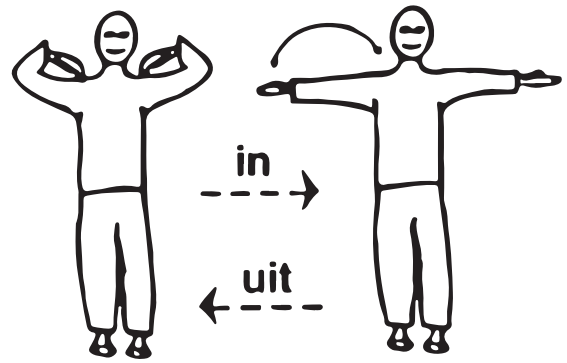
- 1 Sta rechtop met de voeten een beetje uit elkaar en naar voren gericht. Breng de armen op de inademing omhoog tot ze horizontaal zijn, handen ontspannen en handpalmen naar beneden. Op de uitademing gaan de armen weer naar beneden.



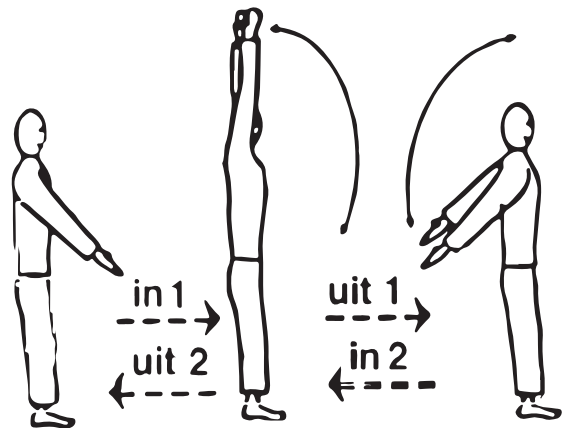
- 2 Begin zoals in de eerste beweging, maar nu de handpalmen naar binnen gericht. Breng de armen gestrekt om hoog tot boven het hoofd op de inademing en maak daarbij een halve cirkelbeweging voor het lichaam. Strek het lichaam, voeten blijven op de grond. Breng de armen weer naar beneden op de uitademing.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



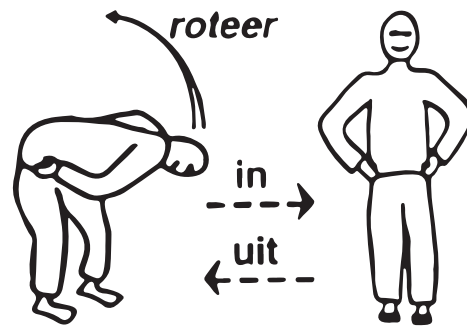
- 3 De voeten een beetje uit elkaar, armen zijwaarts gebogen en de vinger toppen op de schouders. Streck op de inademing beide armen volledig naar buiten, op schouderhoogte, handpalmen naar boven. Op de uitademing raken de vingertoppen de schouders weer aan.



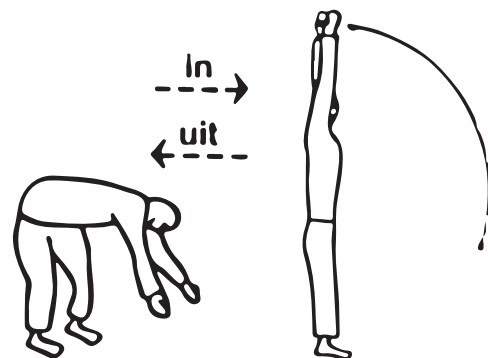
- 4 Armen enigszins naar voren, handpalmen tegen elkaar ter hoogte van het middel. Breng de armen gestrekt omhoog op de inademing, handpalmen bij elkaar, tot boven de schouders. De armen worden in een continue cirkelbeweging achter het lichaam naar beneden gebracht op de volgende uitademing. Bij de volgende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



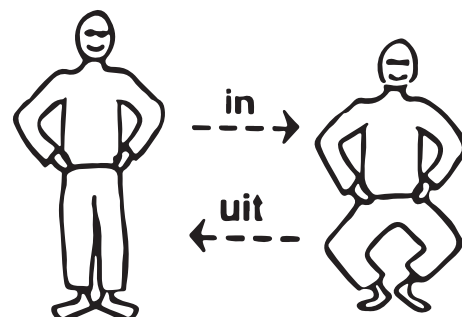
5 De voeten een beetje uit elkaar, de handen rusten op de heupen. Buig voorover ongeveer horizontaal, benen recht. Draai bij de inademing met het bovenlichaam een wijde cirkel met de klok mee. Na de inademing sta je weer rechtop en enigszins naar achteren geleund. Bij de uitademing wordt de beweging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



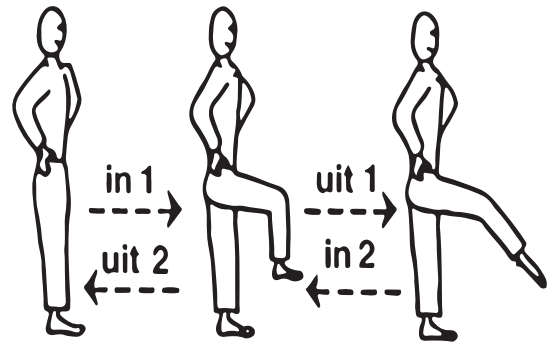
6 Sta voorovergebogen met de armen losjes naar beneden hangend. Bij de eerste inademing wordt het lichaam vanuit het middel gestrekt, de armen in een grote halve cirkel omhoog. Rek het hele lichaam. Bij de uitademing terug naar de startpositie.



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.



---

## OEFENING

---



### 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. En de andere vrouw antwoordt: ‘Ja, maar vind je zijn pak niet geweldig’?

We vinden ons zelfbeeld 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 niet inflexibel en stijf.

**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 je dit kunnen opleveren?**

.....

.....

.....



## huiswerk: 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 zegt altijd ja 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 dat dan deze week wat minder te plannen.

**dit is mijn pak dat niet (meer) past:**

.....

**dit ga ik komende week anders doen:**

.....

.....

- Mindfulness oefening doen.

**deze oefening ga ik doen:**

.....

.....



## **samenvatting: Het Zelf**

Deze week hebben we het gehad over het zelf. We zagen dat we twee lagen kunnen onderscheiden: het zelfbeeld en het zelf. Je zelfbeeld zijn de gedachten die je over jezelf hebt (zoals de positieve en negatieve labels). Het zelf blijft altijd constant. Ook al zijn er heftige gebeurtenissen zoals hersenletsel, het zelf blijft hetzelfde.

Vorige sessie hebben we geoefend met het afstand nemen van ons verstand en gedachten (defusie). Nu willen we nog een stapje verder gaan. We willen dat je niet alleen afstand probeert te nemen van het denken maar ook van je zelfbeeld. We nemen dus niet alleen afstand van onze gedachten, maar ook van gedachten over onszelf. Mensen willen zich graag vasthouden aan het zelfbeeld dat we ze van zichzelf hebben. Daarom zie je soms dat mensen van alles doen om ervoor te zorgen dat dit zelfbeeld klopt. Dit gaat dan ten koste van je eigen kwaliteit van leven. Misschien kwam jij er tijdens de pakken oefening ook wel achter dat je weleens een pak draagt dat niet meer past.

Voorbeeld: Iemand heeft het beeld dat ze altijd voor anderen moet klaarstaan. Hierdoor heeft ze veel moeite met nee zeggen als iemand om vraagt om te helpen, omdat ze op dat moment niet klaar staat voor anderen. Het niet klaarstaan voor andere past dus niet bij haar zelfbeeld. Daarom zegt ze bijna altijd ja als mensen haar wat vragen. Hierdoor heeft ze geen tijd om dingen voor zichzelf te doen waardoor ze overspannen en somber raakt.

Het kan dus helpen om je zelfbeeld los te laten. 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 overeenkomst met ons zelfbeeld (alleen om deze zo goed mogelijk in stand te houden).

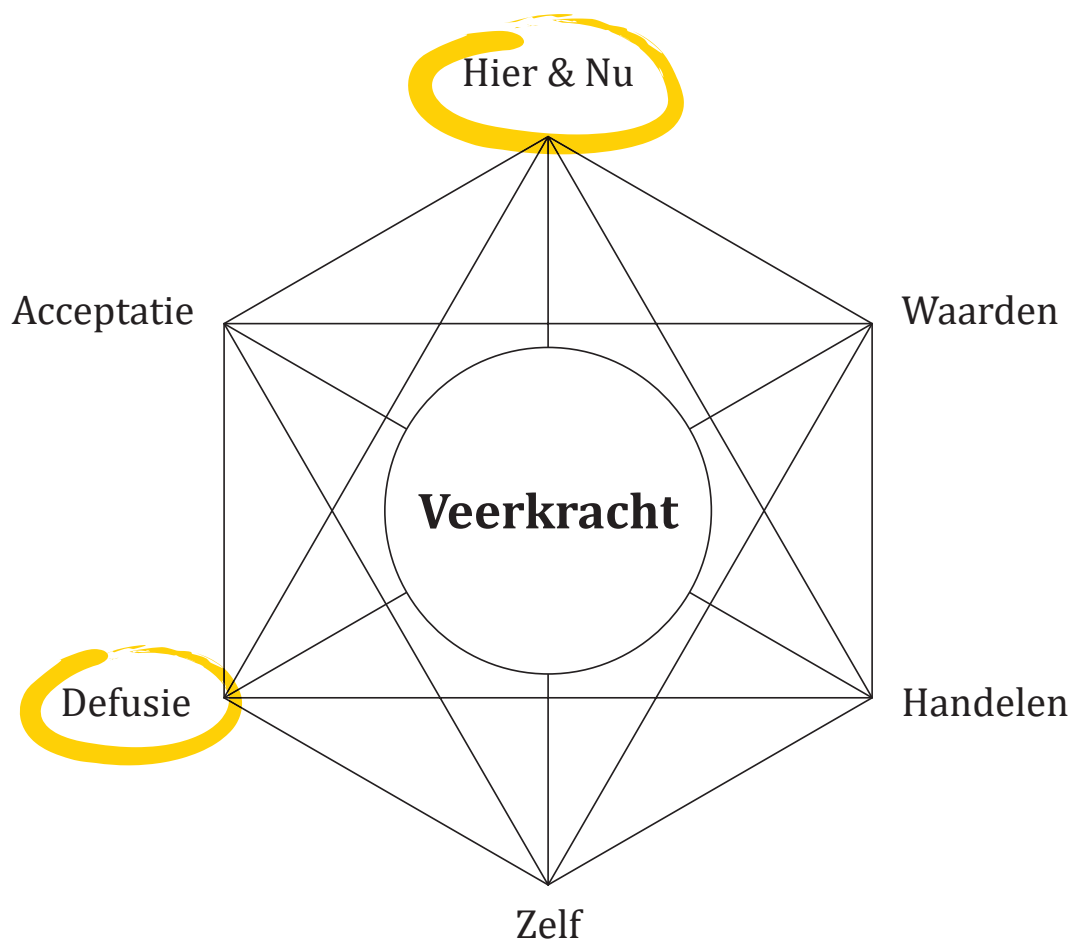


## Het Zelf

*loskomen van je zelfbeeld*



# Defusie en Hier & Nu



---

## OEFENING

---



### je gedachten fysiek maken

Denk aan een gedachten die zorgt voor stress, waarvan je een vervelend gevoel krijgt in je maag of in je borst.

**mijn gedachte is:**

.....

**schrijf andere vervelende gedachten die je hebt op:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Als je zo die lijst leest...

- Welke woorden doen het meest met je?
- Zet hier een cirkel omheen met je pen.

Neem die gedachten 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 textuur?
- Wrijf er eens met je handen overheen.

**wat vond je van deze oefening?**

.....



### **huiswerk: Defusie en Hier & Nu**

- Lees en/of luister naar de samenvatting van deze sessie
- Doe dagelijks een mindfulness oefening.

**deze oefening(en) ga ik doen:**

.....

.....



## **samenvatting: Defusie en Hier & Nu**

Deze week hebben we het gehad over defusie. Wij zijn vaak samengesmolten met onze gedachten (gefuseerd). Defusie betekent dat we proberen om hiervan meer los te komen, met andere woorden onze gedachten accepteren. Gedachten komen automatisch. Het heeft geen zin om de gedachten te veranderen (want ze komen toch weer terug). We gaan dus niet de inhoud van onze gedachten veranderen, maar we proberen om een andere relatie te krijgen met ons verstand en al onze gedachten. Een belangrijk aspect van defusie is dat het er niet om gaat of een gedachte “waar” is. Maar: is een gedachte bruikbaar: helpt deze gedachte om mij te leven in de richting van mijn waarden?

Dus doen wat je belangrijk en waardevol vindt en je niet laten hinderen en afleiden door gedachten OF rijd met je levensbus naar wat jij belangrijk vindt en laat je niet lijden door je passagiers (gedachten).

Daarna hebben we het over het hier & nu. Een andere benaming voor aandacht hebben voor het hier & nu is mindfulness. Oefenen met aandacht hebben voor het hier & nu is belangrijk omdat wij 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.

Hoe kun je meer aandacht hebben voor het hier & nu? Oefenen! Probeer een aantal keer per dag even stil te staan bij het moment en wat er allemaal te ervaren is. Ga ook aan de slag met de huiswerk oefening van deze sessie en doe thuis een mindfulnessoefening. Hoe vaker je dit doet, hoe beter je hierin zult worden. Ook aanwezig zijn in het hier & nu, is dus een vaardigheid die je kunt ontwikkelen door er actief mee aan de slag te gaan.

---

◆

## Defusie

*loskomen van je gedachten; je gedachten niet zo serieus nemen*

## Hier & Nu (mindfulness)

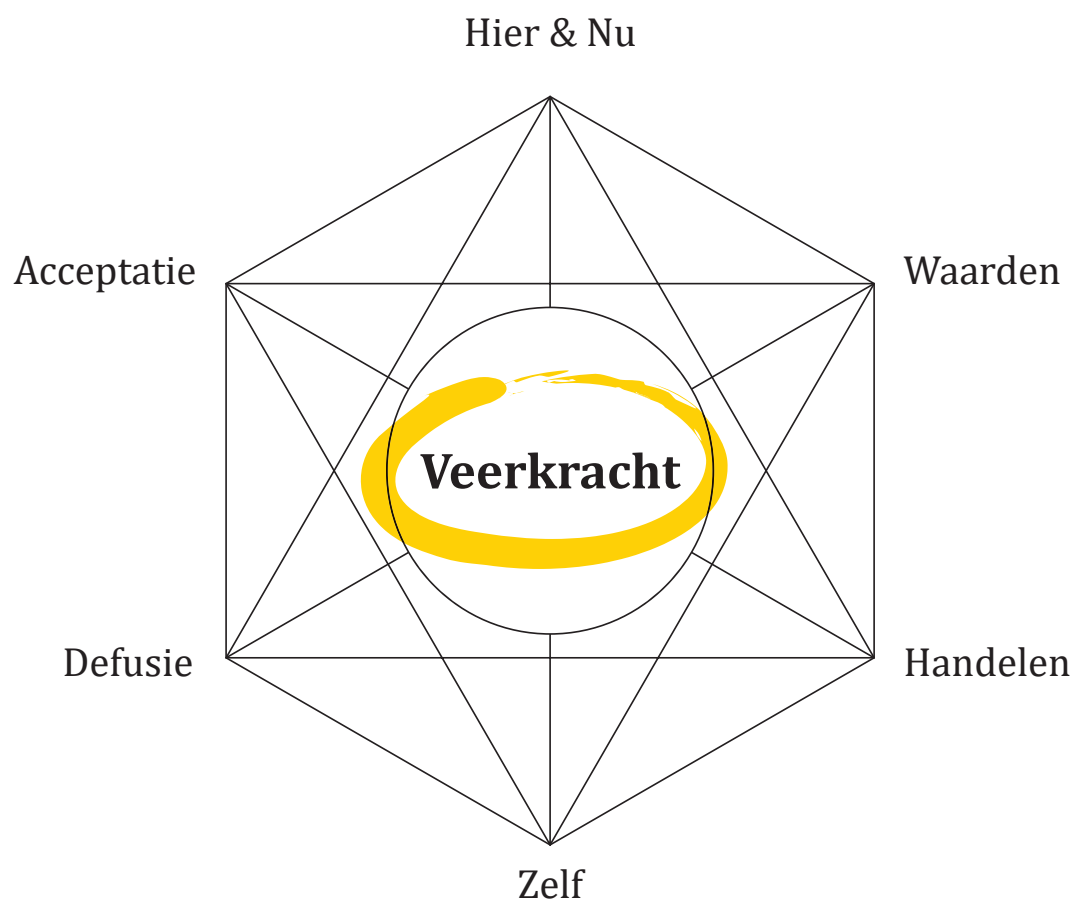
*in contact komen met en aandacht hebben voor het hier & nu*

---

◆



# Veerkracht





## 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 met en aandacht hebben voor het hier & nu*

## Acceptatie

*je gedachten, gevoelens en sensaties er laten zijn zoals ze zijn,  
zonder je ertegen te verzetten*

## Defusie

*loskomen van je gedachten;  
je gedachten niet zo serieus nemen*

## Het Zelf

*loskomen van je zelfbeeld*

---

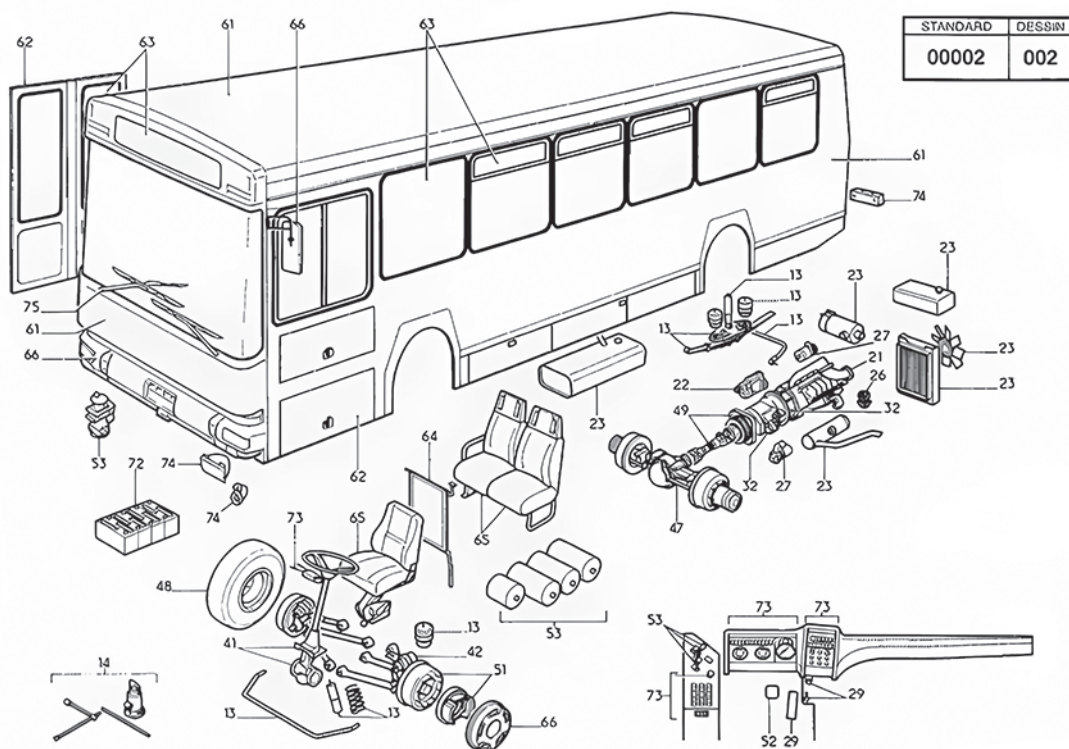


**de bus; som der (onder)delen**

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.



---

## OEFENING

---



### **ACT voor jou!**

We zijn nu aan het einde van de cursus gekomen. Alle ACT-thema's zijn aan bod gekomen. Bij deze oefening gaan we bij alle thema's even stil staan. 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!

#### **Waarden:**

---

---

---

---

---

---

#### **oefeningen en verhalen die mij bij zijn gebleven:**

---

---

---

**Handelen:**

.....

.....

.....

.....

**oefeningen en verhalen die mij bij zijn gebleven:**

.....

.....

.....

**acceptatie:**

.....

.....

.....

**oefeningen en verhalen die mij bij zijn gebleven:**

.....

.....

.....

**Defusie:**

.....

.....

.....

**oefeningen en verhalen die mij bij zijn gebleven:**

.....

.....

.....

**Zelf:**

.....

.....

.....

**oefeningen en verhalen die mij bij zijn gebleven:**

.....

.....

.....



**Hier & Nu:**

.....

.....

.....

**oefeningen en verhalen die mij bij zijn gebleven:**

.....

.....

.....



## **levensbus**

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 buurtzwerfer). 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.



**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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

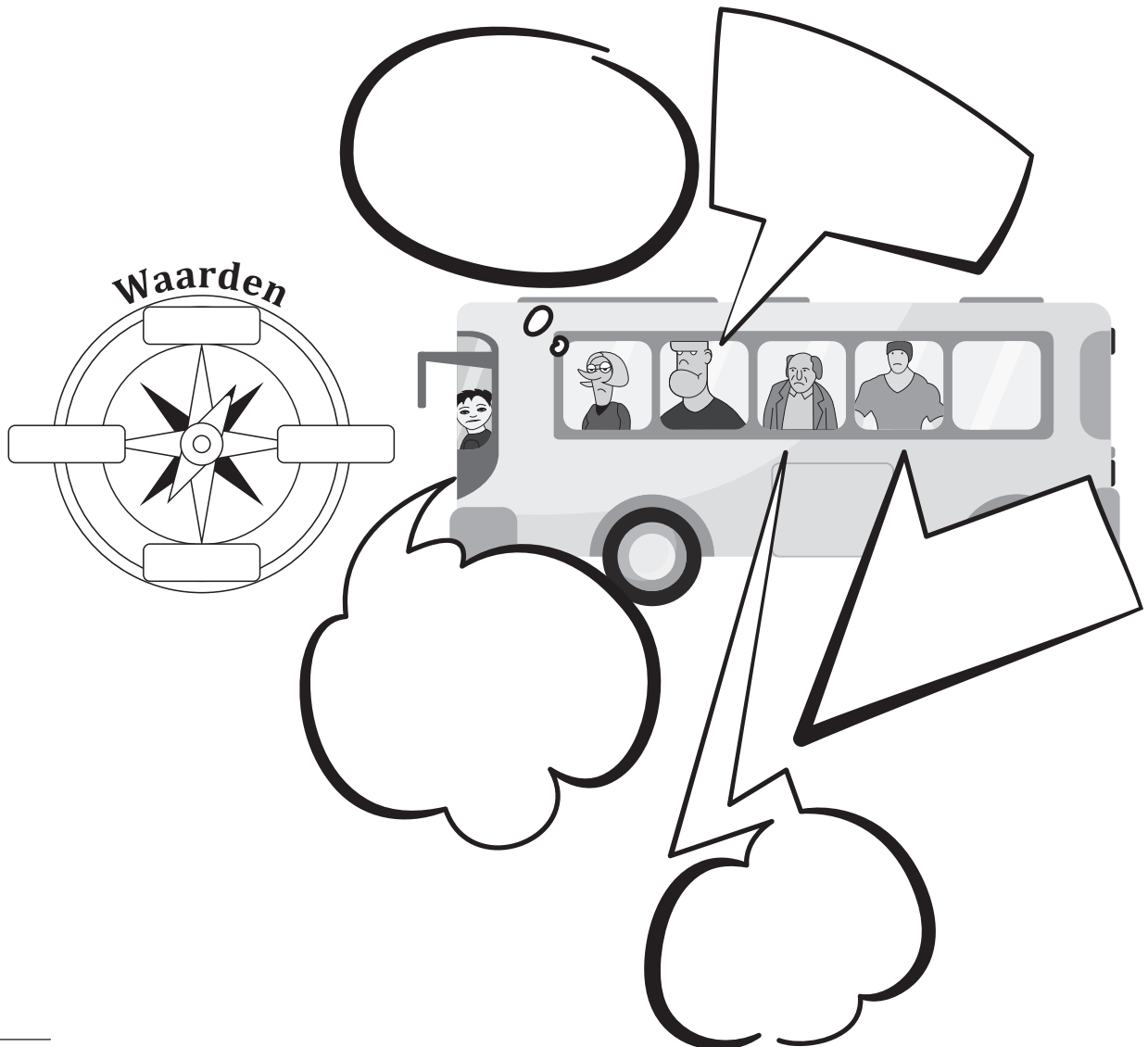
.....

.....

.....

.....

.....



---

## OEFENING

---



### **ACT blijven gebruiken in mijn leven**

Wat ga jij er aan 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?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**huiswerk: 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 hebt gemaakt.
- Ga ACT in je dagelijks leven integreren
- Leef je leven, zoals dat waardevol is voor jou!  
Stop met vechten, start met leven!



## **samenvatting: Veerkracht**

Veerkracht is het resultaat van het samenspel van de zes ACT-vaardigheden (waarden, handelen, hier & nu, acceptatie, defusie en zelf); hier laat je alles bij elkaar komen. Een ACT-behandeling is niet zozeer gericht op het aanleren van zes losse ACT-vaardigheden. Het samenspel van deze componenten is wat ACT zo effectief maakt; dit samenspel levert meer op dan alleen de losse delen bij elkaar opgeteld; een krachtiger geheel genaamd veerkracht. Alle losse onderdelen samen zorgt ervoor dat de bus goed rijdt.

Veerkracht geeft aan in hoeverre iemand in staat is flexibel om te gaan met de problemen die op zijn pad komen. Je laat je dan niet leiden door je problemen maar, maar blijft je leven invullen op basis van wat echt belangrijk is.

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy. ACT is echter ook het Engelse woord voor handelen, actie ondernemen. Het uiteindelijk doel van ACT is dan ook dat iemand weer gaat handelen op basis van waarden. Het acceptatiegedeelte helpt iemand om te gaan met moeilijkheden in het leven (zoals je somber of angstig voelen), het commitment gedeelte helpt iemand zijn aandacht te richten op de dingen die belangrijk voor hem zijn en hier ook daadwerkelijk naar te gaan handelen.

We wensen je veel plezier toe op de rest van jouw busreis!

# colofon

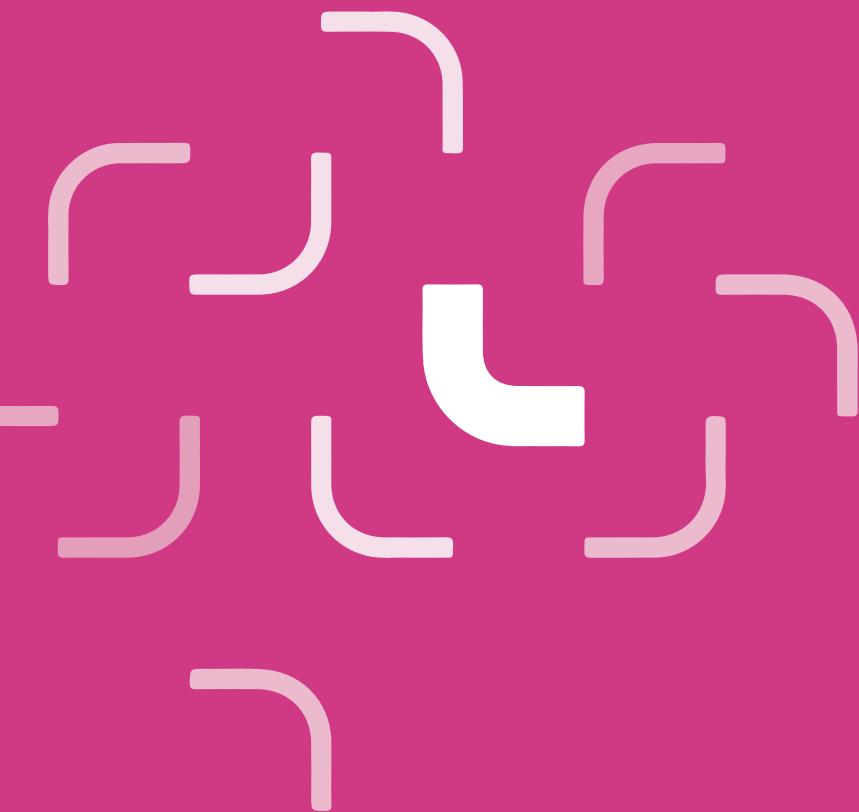
**uitgave** Expertisecentrum Hersenletsel Limburg, Maastricht University

**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

# WERKBOEK



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

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