

Als een begeleiding vastloopt

Het ACT-reflectiekompas: anders kijken naar gedrag dat blijft cirkelen

Vijf vragen om te ontdekken waar een begeleiding vastloopt, en waar opnieuw beweging mogelijk is. Inclusief een invulbaar reflectieblad voor eigen casussen en intervisie.

Voor psychologen, psychotherapeuten, artsen, coaches en andere hulpverleners
Ook voor wie niet met ACT werkt

Sara Bosman · ACT Academie

www.act-academie.be



Een opleidingsdag bij ACT Academie.

Waarom begeleidingen vastlopen

Je luistert empathisch, je reikt ACT-technieken aan, je cliënt werkt oprecht mee. En toch keren de gesprekken terug naar hetzelfde punt: er wordt begrepen, er wordt geknikt en er verandert niets. Het patroon waarin de cliënt vastzit, blijft terugkomen.

Wanneer een begeleiding zo blijft cirkelen, zoeken we de verklaring soms bij de cliënt ("niet gemotiveerd") of bij onszelf ("ik ken nog te weinig technieken"). In mijn ervaring ligt de oorzaak meestal ergens anders. Er werd geen functieanalyse gemaakt. Of er is wel een casusconceptualisatie, maar ze mist de functionele laag.

Wat maakt dit patroon begrijpelijk?

Wat verandert er meteen nadat de cliënt dit gedrag stelt? Wordt de spanning draaglijker? Hoeft de cliënt iets moeilijks even niet te doen of te voelen? Neemt iemand anders iets moeilijks van de cliënt over? Krijgt de cliënt geruststelling, of even afstand van de situatie? En helpt dit patroon op langere termijn nog altijd, of houdt het de cliënt juist weg van wat belangrijk is?

Als je de functie van gedrag verkeerd inschat, kan je met de beste bedoelingen 180 graden in de verkeerde richting aan het werk zijn.

De vorm van gedrag bepaalt niet de functie ervan

We mogen ons niet louter laten leiden door wat we aan de buitenkant zien, en er bijvoorbeeld zonder meer van uitgaan dat bepaald uiterlijk gedrag positief of helpend is voor een cliënt.

Neem een cliënt die begint te wenen. Hetzelfde uiterlijke gedrag, tranen, kan in verschillende contexten een totaal verschillende functie of betekenis hebben, en vraagt dus ook een andere reactie van de therapeut.

Met "therapeut" bedoelen we in dit document gemakshalve psychologen, psychotherapeuten, artsen, coaches en andere hulpverleners.

Bij de ene cliënt, iemand met een vastgelopen rouwproces die haar verdriet lang heeft weggeduwd, kunnen de tranen een doorbraak zijn: voor het eerst laat ze het gevoel toe. Hier lijkt vooral het toelaten van en contact maken met het verdriet werkbaar. Je maakt er als therapeut ruimte voor, benoemt wat je ziet en stelt bijvoorbeeld voor om het verdriet verder te onderzoeken met een acceptatie-oefening.

Bij een andere cliënt kan wenen net een vermijdende functie krijgen. Stel dat iemand vroeger vaak heeft ervaren dat anderen moeilijke taken of gesprekken overnamen zodra zij begon te wenen. Ook in het dagelijks leven kan zo'n patroon blijven bestaan: wanneer een lastig gesprek of een moeilijke taak spanning oproept, ontstaan tranen en neemt iemand anders het over. De spanning zakt en de moeilijke stap hoeft op dat moment niet gezet te worden. Dat hoeft helemaal geen bewust proces te zijn.

Hetzelfde patroon kan in de therapiesessie opduiken. Wanneer het gesprek dichterbij haar faalangst en haar eigen verantwoordelijkheid komt, ontstaan tranen. Als het gesprek daarna telkens verschuift naar troosten, geruststellen of een ander onderwerp, hoeft ze niet verder te kijken naar wat ze spannend vindt.

De functionele vraag is dan niet of de tranen “echt” of “terecht” zijn, want de emotie kan volledig oprecht zijn. We onderzoeken wat er in deze context door het wenen verandert. Als de spanning telkens afneemt én het moeilijke onderwerp verdwijnt, kan onze voorlopige hypothese zijn dat het wenen hier onbewust mede een vermijdende functie heeft. Die hypothese leg je niet op: je onderzoekt en toetst ze samen met de cliënt.

Dezelfde tranen, hetzelfde zichtbare gedrag, kunnen in twee verschillende contexten twee tegengestelde functies hebben. Welke reactie van de therapeut werkbaar is, weet je pas als je naar de functie van het gedrag kijkt. Daar draait dit reflectiekompas om.

De vragen waar het om draait

In ACT zijn deze vragen cruciaal:

Waarom doet deze persoon wat hij of zij doet? Wat is de functie van dit gedrag?

Welke moeilijke gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties worden door dit gedrag op korte termijn draaglijker, of verdwijnen even naar de achtergrond?

Is dit gedrag werkbaar voor het leven van deze cliënt?

En hoe kan ik daar als therapeut op inspelen, zodat er meer werkbaar, waardegericht gedrag mogelijk wordt?

We houden die vragen bewust in gewone mensentaal. Je vindt in dit document weinig technische ACT-terminen. Waar ze toch van pas komen, zetten we ze tussen haakjes, zodat ook therapeuten die niet met ACT werken de logica meteen kunnen volgen.

Pas als je daarop een antwoord hebt, weet je welke richting je uit wil en aan welk proces je wil werken.

ACT is namelijk geen verzameling technieken en metaforen. Veel oefeningen in ACT hebben raakvlakken met of wortels in andere therapeutische tradities. Wat ACT bijzonder maakt, is de manier van kijken: bij wat een cliënt doet, en bij wat jij zelf in de sessie doet, stel je telkens de vraag of het in deze context werkt en of het de cliënt dichter brengt bij wat voor hem of haar belangrijk is.

Eerst begrijpen wat er gebeurt, dan gericht kiezen wat je inzet. De techniek volgt uit de analyse, niet andersom.

Wat je in dit deel leert

Je leert kijken naar de functie, de betekenis en de werkbaarheid van gedrag, en naar hoe je daar als therapeut op reageert. We bouwen dat op in drie stappen:

- Twee principes uit de gedragsanalyse en één uit ACT om in je achterhoofd te houden.
- Eén herkenbaar sessiemoment waarin je die drie principes samen aan het werk ziet.
- De vijf reflectievragen die je jezelf dan stelt.

Met het werkblad achteraan leg je meteen een eigen casus onder de loep. Je kan die pagina apart uitprinten, ook voor intervisie.

De rode draad: eerst observeren en analyseren, dan bewust kiezen wat je doet.

Twée principes uit de gedragsanalyse en één uit ACT

Principe 1. Gedrag heeft gevolgen die bekrachtigen of ontmoedigen

Als de gevolgen van gedrag ertoe leiden dat het gedrag blijft duren of vaker voorkomt, noemen we die gevolgen bekrachtigend. Gedrag kan afnemen wanneer er een onaangenaam gevolg op volgt, maar ook wanneer een eerder bekrachtigend gevolg uitblijft (uitdoving). Voor de leesbaarheid gebruiken we hier de gewone term “ontmoedigen”.

Dat klinkt als een basisregel, maar ze verklaart verrassend veel van wat er in een sessie gebeurt. Ook bij jou als begeleider.

Een paar voorbeelden uit het dagelijks leven, bewust wat vereenvoudigd:

- Een verkoper die een bonus krijgt bij goede cijfers, gaat harder verkopen: het gevolg voegt iets aangenaams toe.
- Wie hoofdpijn heeft en een pijnstiller neemt, grijpt de volgende keer sneller opnieuw naar een pijnstiller: het gevolg neemt iets onaangenaams weg, en ook dat kan bekrachtigen.
- Wie op een teamvergadering een voorstel doet en meteen wordt weggewuifd, houdt de volgende vergadering mogelijk zijn mond: er komt iets onaangenaams bij, en dat ontmoedigt.

Twée verduidelijkingen voorkomen vaak misverstanden. Ten eerste: bekrachtiging kan ook betekenen dat iets onaangenaams wégvalt, zoals spanning die zakt of een drang die even verdwijnt. Dat is negatieve bekrachtiging: er wordt iets weggenomen.

Ten tweede: het is niet jouw intentie die bepaalt wat voor de cliënt bekrachtigend werkt, maar het effect dat jouw reactie heeft op zijn of haar gedrag. Zelfs een berisping kan bekrachtigend zijn wanneer de aandacht die erop volgt het gedrag doet toenemen.



Een opleidingsdag in La Luna: werken in kleine groepjes, met veel ruimte om te oefenen.

Principe 2. Ook denken en piekeren is gedrag

Gedrag is alles wat een mens doet. Zichtbaar gedrag kan door anderen geobserveerd worden: handen wassen, roepen, een afspraak afzeggen. Privégedrag kan alleen de

persoon zelf waarnemen: piekeren, zich zorgen maken, verlangen, herinneren. Beide horen in je analyse. Juist het onzichtbare deel wordt vaak overgeslagen.

Concreet: dwangmatig handen wassen is zichtbaar gedrag; het piekeren over besmetting dat eraan voorafgaat, is privégedrag. Wie alleen het zichtbare analyseert, mist meestal wat het patroon draaiende houdt.

Gevoelens en lichamelijke sensaties nemen we eveneens mee in de analyse, al noemen we ze meestal geen gedrag. Daarop gaan we in dit document niet verder in.

Principe 3. Het werkbaarheidsprincipe in ACT

Hier koppelen we de gedragsanalytische principes aan ACT. De centrale therapeutische vraag is niet simpelweg of gedrag “goed” of “fout” is. We kijken naar werkbaarheid:

Werkt dit gedrag, zichtbare acties én privégedrag, in deze context, op korte termijn en op lange termijn, in de richting van het leven dat deze persoon wil leiden?

Wat is hier het meest werkbaar om te doen?

Werkbaar gedrag willen we meer kans geven. Onwerkbaar gedrag willen we niet onbedoeld blijven voeden, en we zoeken tegelijk naar gedrag dat wél in de richting van de waarden van de cliënt werkt.

Ontmoedigen betekent hier dus niet afkeuren, afstraffen of negeren, en al helemaal niet de cliënt in de kou laten staan. Je blijft warm aanwezig. Je gaat alleen niet automatisch mee in een patroon dat de cliënt lijkt vast te zetten.

Terug naar de cliënt die weent wanneer de faalangst dichterbij komt. Haar tranen zijn oprecht en begrijpelijk, maar het patroon eromheen lijkt in onze voorlopige analyse niet werkbaar: telkens wanneer de tranen opkomen, verschuift het gesprek weg van de faalangst en hoeft ze een moeilijke stap niet te zetten.

Als therapeut probeer ik dan niet automatisch mee te bewegen in een reactie die het gesprek telkens van de faalangst wegstuurt. Ik blijf warm aanwezig bij haar emotie en help haar om er niet door overspoeld te raken. Ik nodig haar uit om even een stap terug te zetten en vanuit haar observerende zelf te kijken naar wat zich hier en nu in de sessie voordoet.

Zo kan ik haar op een milde, begripvolle manier de hypothese voorleggen dat het wenen onbewust de functie kan hebben om moeilijke zaken uit de weg te gaan, en dat dat erg begrijpelijk en logisch is. Van daaruit onderzoeken we samen wat het wenen haar tot nu toe heeft opgeleverd, en wat het doet met de waarden die ze eerder zelf formuleerde: meer op eigen benen staan en uitdagingen aangaan in haar privéleven. (Voor de ACT-therapeut: hier werk je richting creatieve hopeloosheid.)

Van daaruit nodig ik haar uit om, samen mét de overblijvende tranen en faalangst, te kijken welke kleine, haalbare stap ze kan zetten in de richting van die waarden.

Dit is één mogelijke manier om in zo'n situatie te reageren, geen vast protocol. Er zijn veel wegen naar Rome. Wat werkbaar is, hangt af van de persoon die voor je zit, de context, wat er op dat moment in de sessie gebeurt en je voorlopige analyse van de functie van het gedrag. Die analyse blijf je toetsen en bijstellen.



Twee deelnemers oefenen samen, met de hexaflex binnen handbereik.

Bij de rouwende cliënt kan precies het omgekeerde passend zijn. Daar lijkt het toelaten van het verdriet en ermee in contact blijven juist werkbaar. Warme aandacht en bijvoorbeeld een acceptatie-oefening kunnen die bereidheid ondersteunen.

Bekrachtig jij ongewild het vastlopen?

Tot zover de principes op zich. Nu een sessiemoment waarin ze alle drie tegelijk spelen, een algemeen en fictief voorbeeld dat veel hulpverleners herkennen.

Een sociaal angstige cliënt vertelt in de sessie uitvoerig over zijn vriendschappen. Of zijn vrienden hem wel echt graag zien. Of een opmerking in de groepschat verkeerd is overgekomen. Of hij op het etentje dit weekend iets doms zal zeggen. Of hij beter nog een bericht stuurt om te checken of alles oké is. De therapeut luistert empathisch, toont veel begrip en gaat uitgebreid mee in de inhoud van elk scenario. Ook in de volgende sessies komt hetzelfde patroon terug.

Uit zijn verhaal en uit waar hij het meest onder lijdt, kan de therapeut voorlopig afleiden dat relaties belangrijk voor hem zijn: wederzijds steunende vriendschappen en zichzelf durven tonen. Dat is een hypothese die je met hem bespreekt en toetst.

Wat er gebeurt aan jouw kant van de stoel

De cliënt piekert hardop; jij luistert warm en begripvol mee. Dat voelt goed en menselijk. Voor hem kan die reactie echter ook een onmiddellijk aangenaam gevolg hebben: hij voelt zich gehoord, krijgt geruststelling en de spanning zakt even. Daardoor kan het langdurig analyseren en geruststelling zoeken in volgende sessies opnieuw opduiken.

Bekrachtiging van vermijdingsgedrag hoeft dus helemaal niet bewust of bedoeld te zijn. Je probeert de cliënt te helpen, maar als jouw reactie na bepaald gedrag telkens opluchting of geruststelling oplevert, kan precies dat gedrag waarschijnlijker worden. Daarom kijken we niet alleen naar wat we als therapeut bedoelen, maar ook naar wat onze reactie in deze specifieke interactie teweegbrengt, op korte termijn en op lange termijn.

Niet omdat je iets fout doet als mens. Je warmte is oprecht en waardevol.

Warmte is essentieel. Maar zonder zicht op de functie van gedrag kunnen we met onze warmte soms precies datgene versterken wat de cliënt gevangen houdt.

En de therapeutische relatie dan?

Veel hulpverleners vragen zich hier terecht af: moet een cliënt niet eerst ruimte krijgen om te praten? Hoe bouw je anders een veilige werkrelatie op?

Een goede werkrelatie vraagt niet dat we langdurig in elk verhaal meegaan. In ACT bouwen we die relatie onder meer door heel precies te laten merken dat we de cliënt zien, aan beide kanten van de medaille.

De twee kanten van de medaille · een betekenisvol leven brengt vaak beide tegelijk mee

Waarden

Wat iemand belangrijk vindt, waar hij voor wil staan en waar hij naartoe wil.

- wederzijds steunen
- zichzelf durven tonen
- verbondenheid

De pijn die meekomt

Moeilijke ervaringen die juist opduiken omdat iets belangrijk is.

- angst en onzekerheid
- “wat als”-gedachten
- spanning in het lichaam

Aan de ene kant staan de waarden: wat iemand belangrijk vindt, waar hij voor wil staan en de inzet die hij daarvoor al levert. Aan de andere kant staat de pijn die vaak mee opduikt wanneer iets werkelijk belangrijk is: moeilijke gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties.

Bij deze cliënt kan je bijvoorbeeld zeggen: “Ik hoor hoe belangrijk het voor je is om echte, wederzijdse vriendschappen te hebben en jezelf daarin te durven tonen. En ik zie ook hoeveel angst, onzekerheid en spanning daarbij opkomen, en hoe begrijpelijk het is dat je verstand probeert te voorkomen dat je afgewezen wordt. Ben je bereid om samen met die angst te kijken naar wat je kan doen in de richting van jezelf meer tonen in vriendschappen?”

Daarmee erken je zowel zijn intenties en waarden als zijn pijn, zonder elk afzonderlijk “wat als”-scenario inhoudelijk te hoeven uitpluizen. De cliënt wordt gezien én je houdt samen een focus op waarden vast.

Een sterke werkrelatie en een functieanalyse staan dus niet tegenover elkaar. Juist door beide samen te brengen, kan je warm blijven zonder een patroon waarin iemand vastzit onbedoeld verder te voeren.



Casüistiek bespreken in kleine groepjes tijdens een opleidingsdag.

De vijf reflectievragen

Bij een begeleiding die niet verder geraakt dan praten, of die in rondjes blijft cirkelen, stellen we onszelf vijf reflectievragen. We beginnen bij de waarden, want daaraan meten we af of gedrag werkbaar is. De richting komt dus van de cliënt, niet van jouw voorkeur.

Vraag 1. Wat zijn de waarden van deze cliënt? <i>Wat zou hij kiezen als de angst niet de controle had?</i> <i>En wat zegt zijn pijn over wat voor hem kostbaar is?</i>	Voorlopige hypothese, af te toetsen met hem: wederzijds steunende vriendschappen en zichzelf durven tonen. Zijn pijn draait net rond de kans op afwijzing in relaties; dat zegt iets over hoe belangrijk verbinding voor hem is.										
Vraag 2. Wat gebeurt er precies? <i>Breng één moment in kaart met het 5G-schema.</i>	Kijk niet alleen naar het gedrag zelf. Zet één concrete situatie uiteen in gebeurtenis, gevoelens, gedachten, gedrag en gevolgen. Zo wordt de functie van het patroon zichtbaar.										
<table><tr><th>Gebeurtenis of situatie vooraf</th><th>Gevoelens en sensaties</th><th>Gedachten</th><th>Gedrag</th><th>Gevolgen</th></tr><tr><td>Hij krijgt een bericht in de groepschat: vrienden spreken dit weekend af om samen te eten.</td><td>Spanning en onzekerheid. Een knoop in zijn maag.</td><td>“Wat als ik iets verkeerd zeg?” “Wat als ze me raar vinden?” “Misschien vinden ze me eigenlijk niet leuk.”</td><td>In de sessie analyseert hij lang wat iedereen kan bedoelen en vraagt hij geruststelling. In het dagelijks leven stelt hij reacties op chats uit, houdt hij zich tijdens gesprekken op de vlakte en laat hij weinig van zichzelf zien.</td><td>Korte termijn: hij voelt zich even gehoord en de spanning zakt. Lange termijn: het piekeren en de behoefte aan geruststelling nemen toe; hij toont zichzelf minder en bouwt niet aan de wederzijdse vriendschappen die hij wil.</td></tr></table>	Gebeurtenis of situatie vooraf	Gevoelens en sensaties	Gedachten	Gedrag	Gevolgen	Hij krijgt een bericht in de groepschat: vrienden spreken dit weekend af om samen te eten.	Spanning en onzekerheid. Een knoop in zijn maag.	“Wat als ik iets verkeerd zeg?” “Wat als ze me raar vinden?” “Misschien vinden ze me eigenlijk niet leuk.”	In de sessie analyseert hij lang wat iedereen kan bedoelen en vraagt hij geruststelling. In het dagelijks leven stelt hij reacties op chats uit, houdt hij zich tijdens gesprekken op de vlakte en laat hij weinig van zichzelf zien.	Korte termijn: hij voelt zich even gehoord en de spanning zakt. Lange termijn: het piekeren en de behoefte aan geruststelling nemen toe; hij toont zichzelf minder en bouwt niet aan de wederzijdse vriendschappen die hij wil.	
Gebeurtenis of situatie vooraf	Gevoelens en sensaties	Gedachten	Gedrag	Gevolgen							
Hij krijgt een bericht in de groepschat: vrienden spreken dit weekend af om samen te eten.	Spanning en onzekerheid. Een knoop in zijn maag.	“Wat als ik iets verkeerd zeg?” “Wat als ze me raar vinden?” “Misschien vinden ze me eigenlijk niet leuk.”	In de sessie analyseert hij lang wat iedereen kan bedoelen en vraagt hij geruststelling. In het dagelijks leven stelt hij reacties op chats uit, houdt hij zich tijdens gesprekken op de vlakte en laat hij weinig van zichzelf zien.	Korte termijn: hij voelt zich even gehoord en de spanning zakt. Lange termijn: het piekeren en de behoefte aan geruststelling nemen toe; hij toont zichzelf minder en bouwt niet aan de wederzijdse vriendschappen die hij wil.							
Vraag 3. Is het gedrag van de cliënt werkbaar of onwerkbaar? <i>Werkt het in deze context, op korte termijn en op lange termijn, in de richting van het leven dat hij wil leiden?</i>	Het langdurig piekeren en geruststelling zoeken is in deze context onwerkbaar. Op korte termijn zakt de spanning, maar op lange termijn wordt hij afhankelijker van zekerheid en toont hij zichzelf juist minder in vriendschappen.										

Vraag 4. Willen we dit gedrag als therapeut bekrachtigen of ontmoedigen? <i>En wat ben ik als therapeut geneigd te doen?</i>	Het patroon niet verder voeden. Dat betekent niet dat ik zijn angst afkeur of hem minder warmte geef. Ik erken zijn pijn en zijn waarden, maar probeer niet telkens opnieuw geruststelling te geven of elk scenario mee uit te pluizen. Mijn automatische neiging is juist om uitgebreid mee te gaan in zijn verhaal.
Vraag 5. Hoe kan ik werkbaar, waardegericht gedrag helpen groeien? <i>Welke ACT-vaardigheden kan ik daarvoor aanleren?</i>	• De waarden duidelijker krijgen: wederzijds steunen in relaties en zichzelf durven tonen. • Samen onderzoeken wat het huidige patroon oplevert: analyseren en geruststelling zoeken geeft even verlichting, maar bouwt geen wederzijdse vriendschap op. (Voor de ACT-therapeut: hier werk je richting creatieve hopeloosheid.) • Afstand leren nemen van de “wat als”-gedachten (defusie), zonder te hoeven bewijzen of ze waar zijn. • Ruimte leren maken voor de angst en spanning die onvermijdelijk opduiken wanneer hij zichzelf laat zien (acceptatie). • Eerst ankeren in het hier en nu: opmerken wat hij ziet, hoort en lichamelijk ervaart. Van daaruit kijken welke kans er nú is om een stap te zetten. • Vanuit het observerende zelf merken dat gedachten en gevoelens ervaringen zijn die hij kan waarnemen, zonder dat ze hoeven te bepalen wat hij doet. • Een concrete, haalbare stap kiezen: één vriend berichten om af te spreken en in dat gesprek iets persoonlijks delen (toegewijde actie).

Zonder deze functieanalyse kunnen we als therapeut ongewild precies het gedrag blijven voeden dat op lange termijn niet werkt.

Wat kan je dan wél doen?

Je onderbreekt het piekeren met zorg en benoemt wat er gebeurt: “Ik merk dat we al een tijd proberen uit te zoeken wat je vrienden precies denken. Zullen we even kijken wat dat uitzoeken je op dit moment oplevert?”

Daarna help je hem zelf onderzoeken wat zijn huidige gedrag doet ten opzichte van zijn waarden: “Als je blijft analyseren wat anderen denken en geruststelling probeert te krijgen, wat doet dat dan op langere termijn met je verlangen naar wederzijds steunende vriendschappen en jezelf durven tonen?” Je vertelt hem dus niet dat zijn strategie niet werkt; je helpt hem dat zelf ontdekken (voor de ACT-therapeut: hier werk je richting creatieve hopeloosheid). Het gaat daarbij over de strategie, nooit over de persoon.

Je kan vervolgens de “wat als”-gedachten als gedachten leren opmerken (defusie), ruimte maken voor de angst die daarbij hoort (acceptatie) en hem eerst helpen ankeren in het hier en nu.

Vanuit dat contact met het huidige moment kan je vragen: “Als je die angst niet eerst hoeft op te lossen, welke kleine stap zou vandaag passen bij jezelf durven tonen?” Bijvoorbeeld: één vriend berichten om af te spreken en in dat gesprek iets persoonlijks delen dat hem bezighoudt.

Zo’n onderbreking vraagt ook dat je je eigen ongemak verdraagt. Je verstand kan snel zeggen dat je de cliënt kwetst of onvoldoende ruimte geeft. Precies daar kan je zelf modelleren wat je hem wil leren: je handelt in de richting van je professionele waarden en neemt het ongemak mee.

Warm onderbreken dus, met de gedragsanalyse als kompas.

Werkblad: leg het op een eigen casus

Neem één begeleiding in gedachten die blijft cirkelen en loop de vijf vragen langs.

Vraag 1. Wat zijn de waarden van deze cliënt?

Waar wil hij of zij naartoe in het leven? Wat zou deze cliënt kiezen als angst of andere moeilijke innerlijke ervaringen niet de controle hadden? En wat zegt de pijn over wat kostbaar is?

Vraag 2. Wat gebeurt er precies? Breng één situatie in kaart met het 5G-schema

Gebeurtenis of situatie vooraf	Gevoelens en sensaties	Gedachten	Gedrag	Gevolgen
<i>Wat gebeurde er? Waar, wanneer, met wie?</i>	<i>Wat voelde de cliënt? Welke lichamelijke sensaties waren er?</i>	<i>Wat ging er door het hoofd?</i>	<i>Wat deed de cliënt? Zichtbaar en privégedrag.</i>	<i>Wat veranderde er daarna? Wat zijn de gevolgen op korte termijn en op lange termijn? Wat zijn de gevolgen voor belangrijke waardedomeinen?</i>

Vraag 3. Is het gedrag van de cliënt werkbaar of onwerkbaar?

Werkt het in deze context, op korte termijn en op lange termijn, in de richting van het leven dat deze cliënt wil leiden?

Vraag 4. Willen we dit gedrag als therapeut bekrachtigen of ontmoedigen?

En, eerlijke spiegel: doe jij in de sessie iets dat dit gedrag ongewild zou kunnen bekrachtigen?

Vraag 5. Hoe kan ik werkbaar, waardegericht gedrag helpen groeien?

Welke kleine stap of ACT-vaardigheid zou je de volgende sessie kunnen inzetten: iets benoemen, iets onderbreken, iets laten ervaren in plaats van uitleggen?

Dit werkblad is een denkhulp, geen diagnose-instrument. De inschatting van wat werkbaar is, blijft een hypothese die je toetst en bijstelt, en die groeit met je ervaring, supervisie en intervisie.

Dit is deel 1. In deel 2 gaan we verder

Een kompas vertelt je niet welke weg je móét nemen. Het helpt je bepalen waar je staat en in welke richting je wil bewegen. Dat is ook wat deze vijf reflectievragen doen: ze helpen je vertragen, de functie van gedrag onderzoeken en bewust kiezen wat een werkbare volgende stap kan zijn.

In deel 2 gaan we verder met de ACT-casusconceptualisatie en de zes ACT-processen.

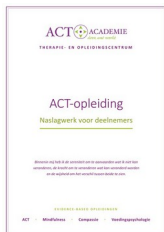
Wil je deel 2 automatisch in je mailbox krijgen? Schrijf je in op onze nieuwsbrief, onderaan de homepage: act-academie.be. Je krijgt er ook nieuwe opleidingsdata en gratis materiaal. Uitschrijven kan altijd met één klik.

Spreekt deze manier van kijken je aan?

ACT leer je niet alleen begrijpen. Je leert het door te doen.

Wil je deze manier van kijken systematisch leren toepassen? In de ACT-basisopleiding leer je gedragsanalyse, casusconceptualisatie en de zes ACT-processen vertalen naar concrete begeleidingssituaties. Theorie, demonstraties, oefeningen, rollenspellen en casuïstiek uit de praktijk wisselen elkaar voortdurend af.

Je ontwikkelt een heldere ACT-bril waarmee je sneller zicht krijgt op wat mensen doet vastlopen: controle, vermijding, fusie met gedachten, verlies van waardencontact of moeite om in beweging te komen. Gedragsanalyse vormt het fundament: je leert niet alleen wát je kan inzetten, maar ook waarom en wanneer.



Je krijgt een uitgebreid naslagwerk in kleur mee naar huis, met werkbladen, protocollen en oefeningen die je meteen in je eigen praktijk kan gebruiken.

De ACT-basisopleiding start meerdere keren per jaar: volledig online, live in Drongen (bij Gent) en in regio Antwerpen.

Actuele data, plaatsen en prijzen vind je op act-academie.be/events.

Hartelijke groet, **Sara**

Over Sara Bosman



Ik ben klinisch psycholoog en gedragstherapeut, en daarnaast mindfulness- en compassietrainer, met een specialisatie in voedingspsychologie: het effect van voeding op psychische klachten.

Ik begon als psycholoog bij het CLB en bij het UZA, in de CVS-kliniek. Daar gaf ik veel empathie en zorg, maar miste ik soms compleet de bal omdat ik in de verkeerde richting aan het werken was. Het werk zoog me soms leeg, terwijl ik bleef proberen een bodemloze put te vullen.

Ik ben nog altijd erg dankbaar voor mijn opleiding tot gedragstherapeut. Daar leerde ik gedragsanalytisch en functioneel kijken, en precies dat deel vind ik zo belangrijk in ACT. Ik gebruik ACT-technieken graag, maar hun echte kracht zit voor mij in de keuze wanneer en waarom je ze inzet. Die keuze begint met een functieanalyse.

Over ACT Academie

ACT Academie is sinds 2012 een therapie- en opleidingscentrum voor hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg, welzijn en coaching. Meer dan tweeduizend hulpverleners volgden onze basisopleiding, en nog eens duizend cursisten namen deel aan een verdiepende workshop.

We werken vanuit ACT, mindfulness, compassie en voedingspsychologie. In onze ACT-opleidingen leer je niet alleen technieken, maar ontwikkel je een ACT-bril waarmee je beter begrijpt wat mensen doet vastlopen en welke interventie op dat moment werkbaar kan zijn. We werken ervaringsgericht en praktijkgericht, met veel aandacht voor gedragsanalyse, therapeutische houding, casusconceptualisatie en casuïstiek uit de praktijk.



Dit document is bedoeld voor professionals en biedt geen individueel therapeutisch of medisch advies. Alle cliëntvoorbeelden zijn algemeen en fictief.

Onze foto's zijn genomen tijdens opleidingen met professionals. Cliënten worden nooit in beeld gebracht.