



De ACT Gereedschapskist

Interactieve Tools voor Therapeuten & Coaches

Welkom in de werkplaats. Dit magazine biedt jou als therapeut een praktische, visueel rijke verzameling van bewezen ACT-tools — geordend per zuil, direct inzetbaar in sessies.

ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPY



De Belangrijkste Tool Ben Jij

Voordat je een tool pakt, is er één waarheid die alles wat volgt draagt: **verbinding gaat altijd voor verandering.** Geen techniek, metafoor of werkblad vervangt de therapeutische relatie die jij opbouwt met je cliënt.

De tools in dit magazine zijn instrumenten — krachtig, maar alleen in de handen van iemand die aanwezig is, nieuwsgierig blijft en de mens vóór de methode stelt. Gebruik ze als uitnodigingen, niet als protocollen.

- De werkplaats is niet de tools zelf — het is de ruimte die jij creëert voor de cliënt om te ontdekken wat al die tijd werkte en wat niet meer nodig is.

Welkom in de Werkplaats

Dit magazine volgt de structuur van ACT — van het doorbreken van oude patronen naar het leven van een waardevol leven.

Creatieve Hopeloosheid

Kaarten 4 — 11

De zes zuilen van ACT

Acceptatie

Kaarten 12 — 19

Defusie

Kaarten 20 — 26

Hier en Nu

Kaarten 27 — 33

Zelf als Context

Kaarten 34 — 40

Waarden

Kaarten 41 — 47

Toegewijde Actie

Kaarten 48 — 54

Psychologische Flexibiliteit

Kaarten 55 — 61

HOOFDSTUK 1

Creatieve Hopeloosheid Stoppen met het graven van de kuil.

De eerste stap in ACT is niet het aanleren van nieuwe vaardigheden — het is het herkennen dat de strategieën die de cliënt al jaren gebruikt, de oorzaak zijn van zijn lijden. Creatieve hopeloosheid opent de deur naar een nieuwe richting.



Tool 1 — Mijn Interne Regelboek

CREATIEVE HOPELOOSHEID

Wanneer

Zet deze tool in wanneer een cliënt vastloopt in rigide "Ik moet..."- of "Ik zou moeten..."-gedachten. Ideaal als eerste verkenning van cognitieve regels die het leven sturen zonder dat de cliënt dit bewust ervaart.

Hoe

Vraag de cliënt zijn persoonlijke regelboek op te schrijven: alle regels die hij zichzelf oplegt. Verken samen waar deze regels vandaan komen, hoe oud ze zijn, en wie ze heeft opgesteld. Stel de vraag: *"Wie is de baas van dit boek?"*

[Mijn interne regelboek](#)

Effect

De cliënt ontwikkelt bewustwording van de innerlijke dictator die zijn gedrag stuurt. Door het regelboek te externaliseren wordt het minder als waarheid ervaren en meer als een oud, overgeleverd verhaal — wat ruimte schept voor flexibiliteit.



Therapeutentip: Vraag ook welke regels de cliënt voor anderen hanteert. Dat onthult vaak de meest pijnlijke zelfkritiek.

Tool 2 — Overtuigingen Swiper

CREATIEVE HOPELOOSHEID

Wanneer

Gebruik deze tool wanneer je kernovertuigingen over het zelf in kaart wilt brengen — met name wanneer een cliënt moeite heeft deze overtuigingen hardop te verwoorden of ze als feiten beschouwt.

Hoe

Presenteer stellingen over zichzelf (bijv. "Ik ben niet goed genoeg") en laat de cliënt per stelling aangeven: herken ik dit verhaal? Swipen naar links of rechts — herkennen zonder te oordelen. Nabespreking: welke verhalen dragen de meeste pijn?

Effect

De cliënt ontdekt dat hij niet de enige is met dit soort verhalen. Het normaliseert de aanwezigheid van negatieve zelfopvattingen en vermindert de schaamte erover. Tegelijkertijd wordt duidelijk dat het slechts *verhalen* zijn — geen onwrikbare feiten.

  **Therapeutentip:** Zeg expliciet: "Bijna alle mensen kennen deze kaarten. Je bent niet kapot, je bent menselijk."

[Overtuigingen Swiper](#)

Tool 3 — Het Controle-Experiment

CREATIEVE HOPELOOSHEID

Wanneer

Ideaal wanneer een cliënt ervan overtuigd is dat hij zijn gevoelens of gedachten moet beheersen om te kunnen functioneren. Inzetbaar als de cliënt twijfelt aan de waarde van acceptatie versus controle.

Hoe

Voer een klein experiment uit: vraag de cliënt *niet* te denken aan een specifiek ding (bijv. de roze olifant, of een pijnlijke herinnering). Observeer samen wat er gebeurt. Reflecteer: werkt controle, of zorgt het juist voor meer aanwezigheid?

Effect

De cliënt ervaart direct — in het hier en nu van de sessie — dat controleren van gedachten en gevoelens niet werkt zoals gehoopt. Dit experiëntiële inzicht is krachtiger dan uitleg: het opent de deur naar het loslaten van de controle-agenda.



Therapeutentip: Houd het luchtig en nieuwsgierig. Zeg: "Laten we eens kijken wat er echt gebeurt."

[Het Controle Experiment](#)

Tool 4 — Touw Trekken

CREATIEVE HOPELOOSHEID

Wanneer

Wanneer een cliënt uitgeput is door het voortdurend vechten tegen zijn gedachten, gevoelens of omstandigheden. Ook krachtig bij cliënten die geloven dat ze hun innerlijke monster *moeten* verslaan.

Hoe

Gebruik de metafoor: jij staat aan één kant van een touw, het monster aan de andere kant. Hoe harder jij trekt, hoe harder het ook trekt. Vraag: *"Wat als je het touw losliet?"* Visualiseer samen wat er dan zou gebeuren.

Effect

De cliënt begrijpt dat het monster niet verslagen hoeft te worden om in beweging te komen. Het loslaten van de strijd bespaart energie die kan worden ingezet voor wat echt telt. Verlichting en een gevoel van bevrijding zijn veelvoorkomende reacties.

[Touwtrekken](#)



Tool 5 — De Kuil

CREATIEVE HOPELOOSHEID

Wanneer

Zet in wanneer een cliënt harder en harder probeert te ontsnappen aan zijn problemen, maar steeds dieper in ellende terechtkomt. Bijzonder effectief bij cliënten die geloven dat meer inspanning de oplossing is.

Hoe

Gebruik de metafoor van iemand die een kuil graaft en erin valt. De cliënt heeft alleen een schop. Hoe harder hij graaft, hoe dieper hij zakt. Vraag: *"Wat zou er gebeuren als je de schop neerlegt?"* Verken samen welke schop de cliënt gebruikt.

De Kuil

Effect

De cliënt krijgt een helder, memorabel beeld van hoe zijn huidige copingstrategie het probleem vergroot in plaats van oplost. Creatieve hopeloosheid — het beseffen dat de huidige weg niet werkt — wordt ervaren als bevrijdend in plaats van hopeloos.



Therapeutentip: Vraag welke schop de cliënt gebruikt: alcohol, isolatie, overwerk, piekeren?

Tool 6 — De Roze Olifant

CREATIEVE HOPELOOSHEID

Wanneer

Gebruik wanneer je experiëntieel wilt aantonen dat gedachte-onderdrukking averechts werkt. Ideaal als de cliënt gelooft dat hij bepaalde gedachten "weg moet krijgen" voordat hij verder kan.

Hoe

Vraag de cliënt: *"Denk de komende 30 seconden absoluut NIET aan een roze olifant."* Observeer samen het resultaat. Leg de link naar hun eigen ongewenste gedachten: wat gebeurt er als je probeert niet te denken aan angst, pijn of schaamte?

De Roze Olifant

Effect

Op een luchtige, ervaringsgerichte manier wordt het principe van gedachteonderdrukking zichtbaar gemaakt. De cliënt ervaart dat proberen iets *niet* te denken, precies dat versterkt. Dit opent de deur naar acceptatie als alternatief voor controle.



Therapeutentip: Lach samen om het experiment — humor verlaagt de drempel naar acceptatie.

"De cliënt hoeft de kuil niet te begrijpen om de schop neer te leggen. Soms is het genoeg om samen te stoppen met graven."

— Tip voor in de sessie: Creatieve Hopeloosheid

Na zes tools in Creatieve Hopeloosheid is het moment om te vertragen. Controleer of de cliënt zich **gezien** voelt — niet bekritiseerd. De boodschap is niet "jij deed het fout", maar "jij deed wat logisch leek, en nu ontdekken we samen een nieuwe weg."



HOOFDSTUK 2

Acceptatie

Actieve bereidheid en de voordeur openzetten.

Acceptatie in ACT is geen berusting — het is een actieve keuze om ruimte te maken voor wat er is, zodat de energie vrijkomt om te leven naar wat écht telt. Het is de voordeur openzetten voor ongewenste gasten, zonder hen het huis te laten overnemen.

Tool 7 — Maak het een Ding

ACCEPTATIE

Wanneer

Ideaal wanneer een cliënt volledig samenvalt met een gevoel — wanneer hij niet *heeft* het gevoel maar *is* het gevoel. Bij uitspraken als "Ik ben zo angstig" of "Ik ben depressief."

Hoe

Vraag de cliënt het gevoel te externaliseren: geef het een vorm, kleur, gewicht, textuur. Stel vragen als: *"Als dit gevoel een object was, hoe zou het eruitzien?"* Laat de cliënt het object in de ruimte plaatsen — niet in zichzelf.

Effect

Door het gevoel te objectiveren ontstaat cognitieve defusie én acceptatie tegelijk. De cliënt ervaart zichzelf als de waarnemer — groter dan het gevoel. Dit schept ontmenging én afstand, zonder het gevoel te vermijden of te bestrijden.



Therapeutentip: Soms helpt het om het object letterlijk op een stoel te zetten of op papier te tekenen.

Maak het een ding

Tool 8 — De Worstel-schakelaar

ACCEPTATIE

Wanneer

Inzetbaar bij cliënten die gevangen zitten in "vuile pijn" — de extra laag van lijden die ontstaat door te vechten tegen het oorspronkelijke gevoel. Bijzonder effectief bij paniek, woede of chronische pijn.

Hoe

Introduceer het idee van een schakelaar: de schakelaar staat op "worstelen" of op "loslaten". Verken samen wat er gebeurt als de schakelaar van stand wisselt. Wat zou de cliënt doen met de energie die vrijkomt als hij stopt met worstelen?

Effect

De cliënt herkent de vicieuze cirkel van pijn → weerstand → meer pijn. Door bewust de worstelschakelaar om te zetten, doorbreekt hij de cyclus. Energiebehoud en een gevoel van controle — op een totaal andere manier dan voorheen — zijn typische effecten.



Therapeutentip: Normaliseer het worstelen eerst: "Iedereen zet die schakelaar aan. Het is onze eerste reactie op pijn."

De Worstel-Schakelaar

Tool 9 — De Expansie Cirkel

ACCEPTATIE

Wanneer

Bij sterke fysieke sensaties — spanning in de borst, krop in de keel, benauwdheid — waarbij de cliënt de neiging heeft samen te trekken of weg te lopen van de sensatie.

Hoe

Leid de cliënt door een visualisatie: adem richting de sensatie. Stel je voor dat de ruimte eromheen groter wordt — als een cirkel die uitdijt. Elke uitademing maakt de cirkel iets groter. Het gevoel hoeft niet weg — er komt gewoon *meer ruimte* omheen.

Effect

De cliënt ervaart dat hij de sensatie kan dragen zonder te verdwijnen of te verstijven. De intensiteit vermindert niet per se, maar de relatie ermee verandert fundamenteel. Verzachting, ruimte en een gevoel van zelfcompassie zijn veelvoorkomende uitkomsten.

De Expansie Cirkel

Tool 10 — De Koffer

ACCEPTATIE

Wanneer

Wanneer een cliënt wacht tot klachten voorbij zijn voordat hij zijn leven oppakt. Uitspraken als *"Als ik me beter voel, ga ik weer..."* signaleren dat deze tool relevant is. Kernthema: vermijding als levensstrategie.

Hoe

Gebruik de metafoor van een koffer die de cliënt al jaren sjouwt. Vraag: *"Wat als je de koffer meenam op reis, in plaats van te wachten tot hij weg is?"* Verken welke waarden en acties mogelijk zijn, ook mét de koffer.

De Koffer

Effect

De cliënt ontdekt dat wachten op herstel vóór leven, het leven zelf on hold zet. De koffer — het ongemak, de angst, de pijn — kan mee. Dit verschuift de focus van symptoomreductie naar waardengeleid leven, een kernverschuiving in ACT.



Therapeutentip: Vraag: "Wat staat er op je verlanglijst voor als de koffer weg is?" Die lijst — dat is de richting.

Tool 11 — De Zenuw-Ladder

ACCEPTATIE

Wanneer

Wanneer een cliënt zichzelf veroordeelt omdat hij niet kan ontspannen, niet "gewoon kalm kan worden" of zijn biologische stressrespons ervaart als falen. Bijzonder relevant bij mensen met een trauma-achtergrond of hoog sensitieve cliënten.

Hoe

Leg de zenuwladder (polyvagaaltheorie) uit op een toegankelijke manier: het zenuwstelsel beweegt automatisch tussen activatie en herstel. Teken of visualiseer de ladder samen. Laat de cliënt zien waar hij zich nu bevindt — zonder oordeel.

De Zenuw-Ladder

Effect

De cliënt begrijpt dat zijn reacties biologisch logisch zijn — geen teken van zwakte of falen. Dit normaliseert de weerstand van het zenuwstelsel en vermindert de secundaire schaamte. Zelfcompassie en nieuwsgierigheid naar eigen patronen nemen toe.



Therapeutentip: Gebruik de zin: "Je zenuwstelsel doet precies wat het hoort te doen. Het beschermt je."

Tool 12 — De Gevoels-Golf

ACCEPTATIE

Wanneer

Bij intense emotionele pieken waarbij de cliënt bang is dat het gevoel nooit stopt, hem overweldigt of buiten zichzelf brengt. Uitspraken als *"Ik kan dit niet verdragen"* of *"Het houdt nooit op"* zijn signalen.

Hoe

Introduceer de metafoor van een golf: emoties stijgen, bereiken een top, en dalen altijd weer. De surfer vecht niet met de golf — hij rijdt erop. Begeleide visualisatie: laat de cliënt de golf in zichzelf voelen opkomen, de top bereiken, en dalen.

Effect

De cliënt ontwikkelt vertrouwen dat ook de hevigste emotionele ervaringen eindig zijn. Door er *mee* te gaan in plaats van ertegen in, vermindert de angst voor de emotie zelf. Veerkracht, zelfregie en een dieper vertrouwen in het eigen lichaam zijn de uitkomsten.

[De Gevoels-Golf](#)

"Acceptatie is niet zeggen dat het goed is. Het is zeggen: ik laat toe dat dit er is, zodat ik kan doen wat écht telt."

— Tip voor in de sessie: Acceptatie

Na zes tools in Acceptatie is dit het moment voor een pauze en reflectie. Vraag de cliënt: "**Welke tool raakte je het meest?**" Soms is de tool die weerstand oproept de meest waardevolle. Volg de energie in de kamer — niet de planning.



HOOFDSTUK 3

Defusie — Afstand van gedachten

Kijken naar de gedachte in plaats van kijken vanuit de gedachte.

In dit hoofdstuk leer je hoe je cliënten kunt helpen om afstand te nemen van hun gedachten. Niet door ze weg te duwen, maar door ze te zien voor wat ze zijn: woorden, beelden, verhalen — geen feiten.



Waarnemen

Gedachten observeren zonder erin te verdwijnen.



Vervormen

De autoriteit van gedachten verminderen via taal en metafoor.



Loslaten

Gedachten laten passeren zonder ze vast te houden.

Tool 13 — De Gedachten-Mixer

DEFUSIE

Wanneer

Bij dwingende gedachten die erg 'waar' voelen — wanneer een cliënt volledig samenvalt met de inhoud van zijn gedachten en er geen ruimte meer is tussen de persoon en de gedachte.

Hoe

Laat de cliënt de gedachte hardop uitspreken op een grappig stemmetje, in slow motion, of als een popsong. Variaties: schrijf de gedachte in een ander lettertype of zeg hem als een robot. Het gaat erom de vorm te veranderen, niet de inhoud.

Effect

De gedachte verliest haar autoriteit en urgentie zonder dat ze weggeduwd hoeft te worden. De cliënt ervaart dat een gedachte slechts een geluid is — niet een bevel.

[De Gedachten-Mixer](#)

Tool 14 — De Afstandsbediening

DEFUSIE

Wanneer

Als een cliënt volledig wordt meegesleurd door een 'verhaal' — wanneer hij niet meer kan onderscheiden of hij de kijker is of de film zelf.

Hoe

Behandel de gedachte als een film op een scherm. Stel je voor dat je een afstandsbediening hebt: je kunt pauzeren, terugspoelen, het volume zachter zetten of de film op zwart-wit zetten. Vraag: 'Wat zie je op het scherm?' in plaats van 'Wat voel je?'

Effect

De cliënt ervaart dat hij de kijker is, niet de film. Er ontstaat ruimte tussen de persoon en de gedachte-inhoud — de kern van defusie.

De Afstandsbediening



Tool 15 — De Nieuws-Ticker

DEFUSIE

Wanneer

Bij piekeren of een constante stroom van oordelen — wanneer de cliënt het gevoel heeft dat zijn hoofd 'nooit stopt' en gedachten zich opstapelen als breaking news.

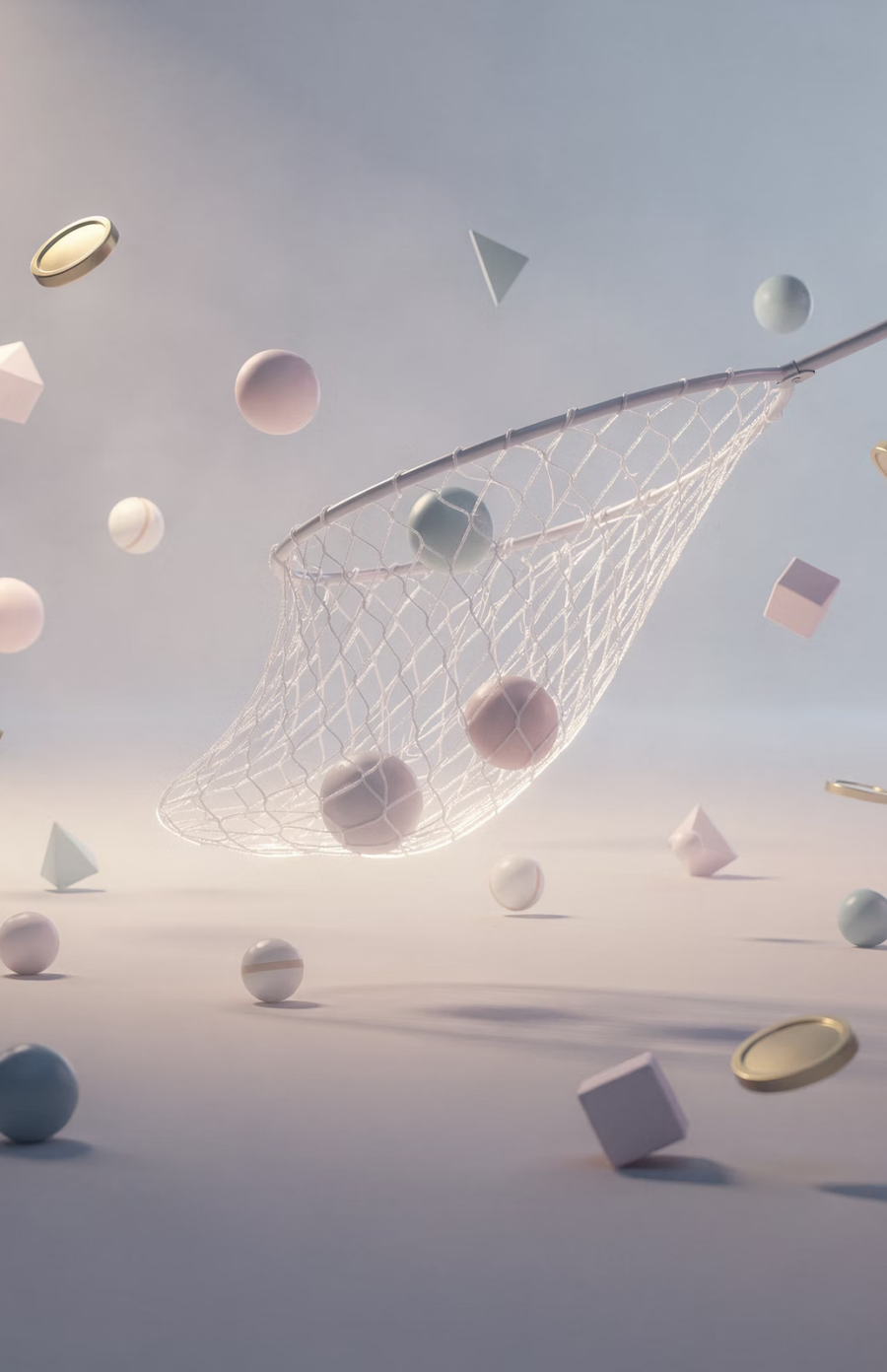
Hoe

Visualiseer de gedachten als een nieuwsbalk die onderin beeld voorbijloopt. Elke gedachte is een kop: kort, neutraal, voorbijgaand. Vraag de cliënt om zijn gedachten te formuleren als nieuwskoppen: 'BREAKING: Ik ben niet goed genoeg.' Observeer — klik niet.

Effect

Gedachten worden gereduceerd tot 'bits' en 'data' — informatiedeeltjes die voorbijkomen. De cliënt hoeft er niet op te klikken. De urgentie neemt af.

[De Nieuws-Ticker](#)



Tool 16 — De Gedachtenvanger (Game)

DEFUSIE

Wanneer

Om te oefenen met impulscontrole en aandachtsregulatie — ideaal wanneer een cliënt moeite heeft om te kiezen waar hij zijn aandacht op richt.

Hoe

Gebruik een interactieve game-metafoor: stel je voor dat je in een spel zit. Waarden-objecten (goud, sterren) vang je op. Nare gedachten (grijze wolken, stenen) laat je passeren. Je kiest actief wat je 'pakt' en wat je laat gaan.

Effect

De cliënt leert dat aandacht een keuze is. Hij oefent met het bewust richten van zijn focus op wat waardevol is, in plaats van automatisch te reageren op elke gedachte die voorbijkomt.

[De Gedachtenvanger](#)

Tool 17 — De Labelaar

DEFUSIE

Wanneer

Bij diepgewortelde overtuigingen die beginnen met 'Ik ben...' — wanneer een cliënt zichzelf volledig identificeert met een gedachte of oordeel over zichzelf.

Hoe

Voeg stap voor stap labels toe aan de gedachte. Stap 1: 'Ik ben waardeloos.' → Stap 2: 'Ik heb de gedachte dat ik waardeloos ben.' → Stap 3: 'Ik merk op dat ik de gedachte heb dat ik waardeloos ben.' Elke stap vergroot de afstand.

Effect

Taalgebruik maakt de weg vrij van 'zijn' naar 'waarnemen'. De cliënt ervaart dat hij niet zijn gedachten is — hij heeft ze. Een subtiele maar krachtige verschuiving in identiteit.

[De Labelaar](#)

Tool 18 — Gedachten-Wolken

DEFUSIE

Wanneer

Voor mindfulness-oefeningen en het oefenen met vergankelijkheid — wanneer een cliënt gedachten wil leren loslaten zonder ze te onderdrukken of vast te houden.

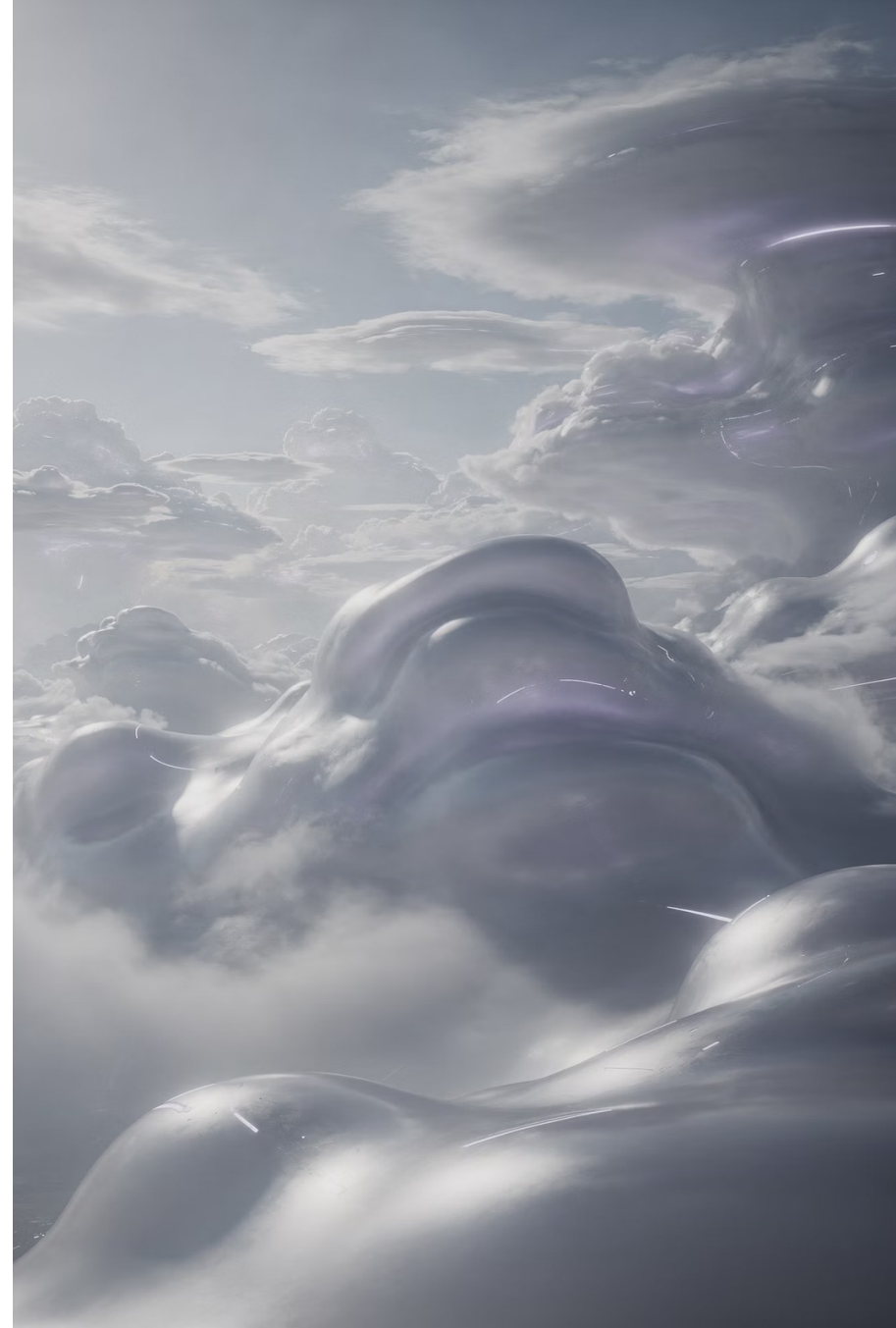
Hoe

Sluit de ogen en stel je een blauwe lucht voor. Elke gedachte die opkomt, plaats je in een wolk. Observeer de wolk, geef hem een naam als je wilt, en zie hem langzaam voorbijdrijven. Jij bent de lucht — niet de wolken.

Effect

Versterkt de metafoor van het Observerende Zelf als de blauwe lucht: stabiel, ruim, onveranderlijk. Gedachten komen en gaan — jij blijft. Een krachtige brug naar de zuil van Zelf-als-Context.

[Gedachten-Wolken](#)





HOOFDSTUK 4

Hier en Nu — Aanwezig zijn

Uit het denken over het leven, naar het ervaren van het leven.

Aanwezigheid is geen techniek — het is een houding. In dit hoofdstuk vind je tools die de cliënt helpen om uit zijn hoofd te stappen en terug te keren naar het enige moment dat er werkelijk is: dit moment.

Reguleren

Het zenuwstelsel kalmeren via adem en lichaam.

Waarnemen

Bewust worden van je huidige staat van activatie.

Verankeren

Terugkeren naar het hier en nu via zintuigen en aandacht.

Tool 19 — De Fysiologische Zucht

HIER EN NU

Wanneer

Bij acute stress, paniek of overweldiging — wanneer een cliënt snel en effectief zijn zenuwstelsel wil kalmeren, ook midden in een sessie of moeilijk moment.

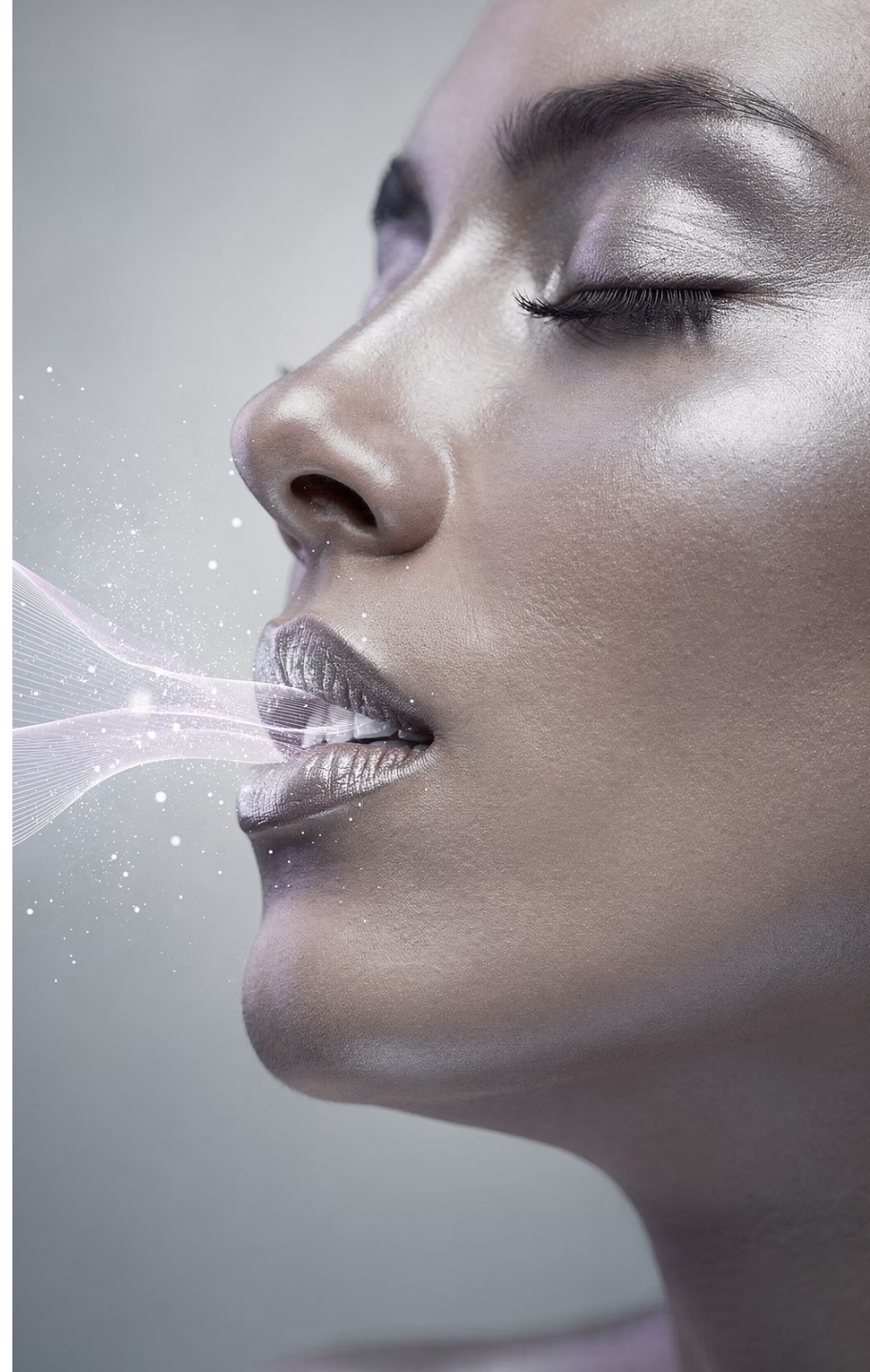
Hoe

Adem twee keer kort in door de neus (dubbele inademing), gevolgd door een lange, trage uitademing door de mond. Herhaal 2–3 keer. De dubbele inademing maximaliseert de longcapaciteit; de lange uitademing activeert het parasympathische zenuwstelsel.

Effect

Wetenschappelijk aangetoond als de snelste manier om het zenuwstelsel te kalmeren. Binnen 30 seconden meetbare verlaging van hartslag en stresshormonen. Direct inzetbaar, geen voorbereiding nodig.

Fysiologische Zucht



Tool 20 — De Window Check

HIER EN NU

Wanneer

Als een cliënt zich niet bewust is van zijn huidige spanningsniveau — wanneer hij automatisch reageert zonder te weten in welke staat van activatie hij zich bevindt.

Hoe

Doe een check-in: 'Zit ik in rood (hyperactivatie: gespannen, gejaagd, overweldigd), blauw (hypoactivatie: vlak, leeg, bevroren) of groen (het window of tolerance: aanwezig, verbonden, reguleerbaar)?' Gebruik een schaal of kleurkaart als hulpmiddel.

Effect

Je kunt pas reguleren als je weet waar je bent. De Window Check geeft de cliënt een taal voor zijn innerlijke staat en maakt gerichte interventie mogelijk. Bewustzijn is de eerste stap naar verandering.

[Spanningsmeter](#)



Tool 21 — De 3-Seconden Reset

HIER EN NU

Wanneer

Bij lichte afleiding, gehaastheid of wanneer een cliënt (of therapeut) even wil resetten — een ultrakorte interventie die overal en altijd inzetbaar is.

Hoe

Drie stappen in drie seconden: 1. Voel je voeten op de grond. 2. Neem één bewuste ademhaling. 3. Kies waar je je aandacht op richt. Dat is alles. Geen ogen dicht nodig, geen uitleg vereist.

Effect

De automatische piloot wordt doorbroken zonder zware oefening. De cliënt ervaart dat hij altijd een keuze heeft — ook in kleine momenten. Ideaal als micro-interventie tussen sessie-onderdelen.

[De 3-Seconden Reset](#)

Tool 22 — Reset via EVA

HIER EN NU

Wanneer

Bij emotionele stormen — wanneer een cliënt wordt overspoeld door intense gevoelens en dreigt weg te spoelen in de emotie zonder anker.

Hoe

Doorloop drie stappen: E — Erken wat er is ('Ik merk dat ik me overweldigd voel'). V — Verbind met je lichaam (voel je voeten, je adem, je gewicht in de stoel). A — Aandacht naar buiten (noem 3 dingen die je ziet of hoort in de ruimte).

Effect

Gronden zodat de cliënt niet wordt weggespoeld door de storm. EVA combineert erkenning, lichaamsgevoel en externe oriëntatie — drie krachtige ankers die samenwerken om het zenuwstelsel te stabiliseren.

EVA-Reset

Tool 23 — De Zintuigen-Scan

HIER EN NU

Wanneer

Bij gevoelens van vlakheid, onthechting of emotionele verdooving — wanneer een cliënt 'op de automatische piloot' leeft en het contact met het huidige moment is verloren.

Effect

Kijken met nieuwsgierigheid en verwondering — de Beginner's Mind. De cliënt ontdekt dat het huidige moment rijker is dan hij dacht. Vlakheid maakt plaats voor aanwezigheid en levendigheid.

Zintuigen-Scan

Hoe

Zet één voor één de zintuigen 'aan':
Wat zie je? (5 dingen) — Wat hoor je? (4 dingen) — Wat voel je op je huid? (3 dingen) — Wat ruik je? (2 dingen) — Wat proef je? (1 ding). Doe dit langzaam, met nieuwsgierigheid.



Tool 24 — ACT Check-in

HIER EN NU

Wanneer

Aan het begin van een sessie of als huiswerkopdracht — wanneer je snel inzicht wilt in de mentale flexibiliteit van de cliënt op dit moment, langs alle zes processen van de Hexaflex.

Hoe

Scan kort langs de zes ACT-processen: 1. Acceptatie — Hoe open ben ik voor wat er is? 2. Defusie — Hoe ver sta ik van mijn gedachten? 3. Hier en Nu — Hoe aanwezig ben ik? 4. Zelf-als-Context — Wie observeert dit alles? 5. Waarden — Wat is nu belangrijk? 6. Toegewijd Handelen — Wat doe ik vandaag?

Effect

Direct inzicht in de mentale flexibiliteit op dit moment. De check-in geeft richting aan de sessie en helpt de cliënt zijn eigen patroon te herkennen. Een levend kompas langs de Hexaflex.

[ACT Dagelijkse Check-in](#)

Zelf als Context — De veilige haven

Jij bent de drager van je ervaringen, de waarnemer die nooit beschadigd raakt.

In dit hoofdstuk ontdek je hoe je cliënten kunt helpen contact te maken met het observerende zelf — de stille getuige achter alle gedachten, gevoelens en verhalen. Dit zelf is altijd aanwezig, altijd veilig.



Waarnemen

Jij bent niet je gedachten of gevoelens — je hebt ze.



Dragen

Het zelf is het bord dat het spel draagt, niet de stukken.



Perspectief

Afstand nemen van je levensverhaal als kijker in de zaal.

Tool 25 — De Lucht en het Weer

ZELF ALS CONTEXT

Wanneer

Als een cliënt overspoeld wordt door emoties en het gevoel heeft dat hij zijn gevoelens ís — wanneer er geen ruimte meer is tussen de persoon en de emotionele storm.

Hoe

Visualiseer samen: jij bent de blauwe lucht. Je gevoelens, gedachten en sensaties zijn het weer — wolken, regen, storm, zon. Het weer verandert voortdurend. De lucht blijft altijd. Vraag: 'Kun je de lucht zijn die het weer observeert?'

Effect

Stabiliteit en ruimte. De cliënt ervaart dat het weer — hoe heftig ook — de lucht niet kan beschadigen. Er ontstaat een veilige afstand tot de emotie zonder dat die weggeduwd hoeft te worden.

[De Lucht en het Weer](#)



Tool 26 — Het Schaakbord

ZELF ALS CONTEXT

Wanneer

Bij cliënten die voortdurend in gevecht zijn met zichzelf — wanneer er een interne strijd woedt tussen 'goede' en 'slechte' gedachten, gevoelens of delen van zichzelf.

Hoe

Gebruik de metafoor van een schaakbord: de witte stukken zijn je positieve gedachten, de zwarte je negatieve. Jij bent niet de stukken — jij bent het bord dat het hele spel draagt. Het bord hoeft niet te winnen. Het bord hoeft alleen maar te zijn.

Effect

Staken van de interne strijd. De cliënt ervaart dat hij groter is dan het conflict — hij is de ruimte waarin het conflict plaatsvindt. Dit opent de weg naar acceptatie en zelfcompassie.

Het Schaakbord



Tool 27 — De Filmzaal

ZELF ALS CONTEXT

Wanneer

Als een cliënt gefuseerd is met zijn levensverhaal — wanneer hij zo verstrikt is in zijn eigen narratief dat hij niet meer kan zien wie er achter het verhaal zit.

Hoe

Stel je voor dat je in een filmzaal zit. Op het doek speelt jouw leven. Je ziet jezelf als kind, als tiener, als volwassene. Jij zit in de stoel en kijkt. Vraag: 'Wie is de kijker? Wie zit er al die jaren in die stoel?' Dat ben jij — de constante waarnemer.

Effect

Creëert afstand tussen de cliënt en zijn levensverhaal. De kijker in de stoel is altijd dezelfde geweest — ongeacht wat er op het doek verscheen. Dit is het observerende zelf: stabiel, veilig, onveranderlijk.

De Filmzaal

Tool 28 — De Spiegel

ZELF ALS CONTEXT

Wanneer

Bij sterke oordelen over anderen of bij conflicten in relaties — wanneer een cliënt gefixeerd is op wat een ander fout doet en daarin vastloopt.

Hoe

Vraag: 'Wat raakt je zo aan dit gedrag van de ander?' Wat ons het meest raakt in een ander, zegt vaak iets over onszelf. Kijk in de spiegel: welk deel van jezelf herkent dit? Welke waarde of wond wordt hier geraakt? Gebruik dit als ingang voor introspectie.

Effect

Van projectie naar introspectie en observatie. De cliënt verschuift van 'de ander is het probleem' naar 'wat zegt dit over mij?' — een krachtige beweging richting het observerende zelf en persoonlijke verantwoordelijkheid.

De Spiegel

Tool 29 — Het Foto-Album

ZELF ALS CONTEXT

Wanneer

Bij identiteitsproblemen of wanneer een cliënt moeite heeft met verandering over tijd — wanneer hij het gevoel heeft dat hij 'niet meer weet wie hij is' of dat hij vroeger iemand anders was.

Hoe

Reis samen door het leven: bekijk foto's of herinneringen van de cliënt als kind, als puber, als jongvolwassene en nu. Vraag bij elke fase: 'Wat is er veranderd?' En dan: 'Wat is er al die tijd hetzelfde gebleven? Wie keek er naar al die ervaringen?'

Effect

De cliënt ervaart de 'Constance Waarnemer' — het deel van zichzelf dat door alle veranderingen heen aanwezig is gebleven. Dit verankert een stabiel gevoel van identiteit, los van omstandigheden of rollen.

Het Foto-Album



Tool 30 — De Tijdreiziger

ZELF ALS CONTEXT

Wanneer

Bij tunnelvisie waarbij een probleem allesoverheersend lijkt — wanneer een cliënt zo dicht op een situatie zit dat hij het perspectief volledig verliest.

Hoe

Nodig de cliënt uit om zijn 80-jarige zelf te bezoeken. Stel je voor: je zit in een comfortabele stoel, oud en wijs. Je kijkt terug op dit moment in je leven. Wat zou je tegen jezelf zeggen? Welk advies geeft je toekomstige zelf? Wat is er echt belangrijk?

Effect

Relativering en perspectief. Het probleem dat nu allesoverheersend lijkt, is slechts één hoofdstuk in een lang en rijk leven. De cliënt ervaart dat hij groter is dan zijn huidige situatie — en dat er een weg vooruit is.

[De Tijdreiziger](#)

Waarden — Weten wat er écht toe doet

Waarden zijn gekozen levensrichtingen, het kompas waarop je vaart.

Waarden zijn geen doelen die je bereikt — het zijn richtingen die je kiest. In dit hoofdstuk vind je tools die cliënten helpen contact te maken met wat er diep van binnen écht toe doet, en dat te vertalen naar het leven van alledag.



Richting

Waarden geven koers, ook als de bestemming nog ver weg is.



Nu leven

Je waarden kun je nú leven — niet pas als het beter gaat.



Pijn als wegwijzer

Waar pijn zit, zit ook een waarde die beschermd wil worden.

Tool 31 — Het Waardenkompas

WAARDEN

Wanneer

Aan de start van een traject of wanneer een cliënt de richting kwijt is — wanneer hij niet meer weet wat er voor hem écht toe doet en alle levensgebieden even zwaar of even leeg aanvoelen.

Hoe

Presenteer een sorteertaak: leg kaartjes met levensgebieden (relaties, werk, gezondheid, groei, vrije tijd, spiritualiteit, etc.) voor de cliënt. Laat hem ze rangschikken op persoonlijke belangrijkheid. Bespreek: wat staat bovenaan? Wat verrast je?

Effect

Creëert overzicht en hiërarchie in wat er echt toe doet. De cliënt krijgt een persoonlijk kompas in handen — een helder beeld van zijn kernwaarden dat als leidraad dient voor alle volgende stappen in het traject.

Waarden-Profiel



Tool 32 — In Memoriam

WAARDEN

Wanneer

Als een cliënt vastzit in kleine dagelijkse zorgen en het grote plaatje uit het oog verliest — wanneer hij leeft op de automatische piloot en vergeet wat er écht toe doet.

Hoe

Stel de vraag: 'Wat zou je willen dat mensen op je begrafenis over je zeggen?' Niet over je prestaties of bezittingen — maar over wie je was, hoe je leefde, wat je betekende voor anderen. Schrijf het op. Lees het hardop voor.

Effect

Contact met sterfelijkheid scherpt de vitaliteit. De cliënt ervaart een krachtige heroriëntatie op wat er werkelijk toe doet. Wat hij wil dat er gezegd wordt, is zijn kompas voor hoe hij nú wil leven.

In Memoriam



Tool 33 — De Tijd-Check

WAARDEN

Wanneer

Bij een kloof tussen woorden en daden — wanneer een cliënt zegt dat iets belangrijk is, maar zijn tijd en energie er nauwelijks naartoe gaan.

Hoe

Teken samen een cirkel (of gebruik een visuele balans). Verdeel de cirkel: hoeveel procent van je tijd gaat nu werkelijk naar elk levensgebied? Vergelijk dit met het Waardenkompas: waar zit de kloof? Wat zou je willen verschuiven?

Effect

Een confronterende maar compassievolle realiteitscheck. De cliënt ziet in één oogopslag waar zijn leven werkelijk naartoe gaat — en wat dat zegt over zijn keuzes. Krachtige motivator voor gedragsverandering.

Waarden vs. Tijd Check

Tool 34 — De Keerzijde

WAARDEN

Wanneer

Bij lijden onder kwetsbaarheid, verlies of vermijding — wanneer een cliënt pijn ervaart en die pijn als zinloos of als vijand beschouwt.

Hoe

Draai de kaart om: 'Als dit pijn doet, wat zegt dat dan over wat jij belangrijk vindt?' Pijn om een relatie = waarde van verbinding. Angst om te falen = waarde van groei of bijdragen. Zoek samen de waarde achter de pijn.

Effect

Pijn is geen vijand, maar een wegwijzer. De cliënt ervaart dat zijn lijden niet zinloos is — het wijst naar wat er écht toe doet. Dit herschrijft de betekenis van pijn en opent de deur naar acceptatie.

De Keerzijde

Tool 35 — Kompas of Kaart?

WAARDEN

Wanneer

Als cliënten hun geluk uitstellen naar later — wanneer ze zeggen 'als ik dit bereik, dan...' en hun waarden koppelen aan een toekomstig doel in plaats van aan het huidige leven.

Hoe

Maak het onderscheid helder: een Doel is eindig (je kunt het bereiken en afvinken). Een Waarde is oneindig (je kunt er altijd naar leven). Vraag: 'Is dit een bestemming op de kaart, of een richting op je kompas?' Waarden kun je nú leven.

Effect

Inzicht dat waarden geen beloning zijn voor later — ze zijn beschikbaar in dit moment. De cliënt ervaart dat hij niet hoeft te wachten om te leven naar wat er voor hem toe doet. Dit doorbreekt het uitstellen van het leven.

Kompas of Kaart?



Tool 36 — De Helden-Spiegel

WAARDEN

Wanneer

Bij een laag zelfbeeld of wanneer een cliënt moeite heeft om zijn eigen positieve kwaliteiten te erkennen — wanneer de interne criticus elke poging tot zelfwaardering blokkeert.

Hoe

Vraag de cliënt om een held, rolmodel of bewonderd persoon te beschrijven: 'Wat bewonder je in hem of haar? Welke kwaliteiten zie je?' Schrijf ze op. Kaats ze dan terug: 'Je kunt alleen bewonderen wat je zelf ook in je draagt. Wat zegt dit over jou?'

Effect

Omzeilt de interne criticus via projectie. De cliënt ontdekt zijn eigen waarden en kwaliteiten via de spiegel van zijn held — zonder dat het ego zich hoeft te verdedigen. Een zachte maar krachtige weg naar zelfkennis.

Helden-Spiegel



HOOFDSTUK 7

Toegewijde Actie — Van willen naar wandelen

Het vertalen van waarden naar concreet gedrag, stap voor stap.

Waarden zonder actie zijn slechts intenties. In dit hoofdstuk vind je tools die de cliënt helpen om de stap te zetten van weten naar doen — ook als het moeilijk is, ook als de angst meereist.

⚡ Energie

Actie vereist brandstof. Zelfzorg is geen luxe, maar noodzaak.

📏 Stappen

Grote doelen worden haalbaar door ze op te knippen in kleine treden.

🎯 Richting

Elke stap in de richting van je waarden telt — hoe klein ook.

Tool 37 — Het Oplaadstation

TOEGEWIJDE ACTIE

Wanneer

Als een cliënt uitgeput is of geen energie heeft voor verandering — wanneer hij wil bewegen maar de tank leeg is en elke stap te zwaar voelt.

Hoe

Maak samen een inventarisatie: wat zijn jouw energiegelvers (activiteiten, mensen, momenten die je opladen)? En wat zijn je energievreters (wat kost je meer dan het oplevert)? Breng de balans in beeld. Wat kun je deze week verschuiven?

Effect

Bewustwording dat actie brandstof vereist — en dat zelfzorg geen luxe is maar een voorwaarde voor toegewijde actie. De cliënt leert zijn energiehuishouding bewust te beheren als fundament voor verandering.

Het Oplaadstation



Tool 38 — De Bull's Eye

TOEGEWIJDE ACTIE

Wanneer

Om snel de balans op vier levensgebieden in kaart te brengen — ideaal als nulmeting aan het begin van een traject of als tussentijdse evaluatie van voortgang.

Hoe

Teken een schietschijf met vier kwadranten: Werk/Opleiding, Relaties, Persoonlijke groei, Vrije tijd/Gezondheid. Vraag de cliënt om een stip te plaatsen: hoe dicht bij de roos (je waarden) sta je nu op elk gebied? Bespreek het patroon.

Effect

Een visuele nulmeting van de kloof tussen intentie en realiteit. De cliënt ziet in één oogopslag op welke levensgebieden hij dicht bij zijn waarden leeft en waar de grootste groeikansen liggen. Krachtig startpunt voor actie.

[Bull's Eye](#)



Tool 39 — De Actie-Ladder

TOEGEWIJDE ACTIE

Wanneer

Bij verlamming door de grootte van een doel of bij faalangst — wanneer een cliënt weet wat hij wil maar niet weet hoe te beginnen, of wanneer elk doel te groot en te ver weg voelt.

Hoe

Knip het grote doel op in belachelijk kleine, haalbare treden. Vraag: 'Wat is de kleinste stap die je morgen kunt zetten?' Maak de eerste trede zo klein dat mislukken bijna onmogelijk is. Bouw van daaruit op, trede voor trede.

Effect

Drempelverlaging en groei van zelfvertrouwen. Elke voltooide trede bewijst aan de cliënt dat hij in staat is tot actie. Succes bouwt op succes — de ladder wordt een bewijs van eigen kunnen.

[Actie-Ladder](#)

Tool 40 — De Wegbereider (WOOP)

TOEGEWIJDE ACTIE

Wanneer

Als voornemens telkens sneuvelen in de praktijk — wanneer een cliënt goede intenties heeft maar steeds vastloopt op dezelfde interne obstakels.

Hoe

Doorloop WOOP: Wish (wat wil je bereiken?), Outcome (hoe voelt het als je het bereikt?), Obstacle (wat is het grootste interne obstakel?), Plan (Als [obstakel] dan [actie]). Maak het 'Als-Dan' plan zo concreet mogelijk.

Effect

Realisme en voorbereiding. De cliënt is niet verrast door de beren op de weg — hij heeft er al een plan voor. Dit verhoogt de kans op succesvol handelen aanzienlijk en versterkt het gevoel van eigen regie.

[Wegbereider](#)

Tool 41 — De Comfort-Cirkel

TOEGEWIJDE ACTIE

Wanneer

Als angst de cliënt tegenhoudt om in actie te komen — wanneer hij weet wat hij wil doen maar de drempel te hoog voelt en hij steeds terugvalt in zijn comfortzone.

Hoe

Teken twee cirkels: de comfortzone (wat je nu doet) en de groeicirkel (wat je wilt doen). Sleep het doel net buiten de comfortzone. Bespreek: wat is de kleinste stap die net buiten de cirkel ligt? De cirkel groeit mee met elke stap die je zet.

Effect

Herkaderen van angst als groeipijn. De cliënt ervaart dat ongemak geen signaal is om te stoppen, maar een teken dat hij groeit. De comfortzone is niet de vijand — hij is het vertrekpunt.

Comfort-Cirkel



Tool 42 — De Prijskaart

TOEGEWIJDE ACTIE

Wanneer

Bij uitstelgedrag, twijfel of ambivalentie — wanneer een cliënt de kosten van actie ziet maar de kosten van stilstand niet, en daardoor blijft hangen in besluiteloosheid.

Hoe

Hang twee prijskaartjes: één aan de actie ('Wat kost het om dit te doen?') en één aan de stilstand ('Wat kost het om dit níet te doen?'). Vergelijk beide kaartjes eerlijk. Vraag: 'Welke prijs ben je bereid te betalen?'

Effect

Motivatie door confrontatie met de prijs van niets doen. De cliënt ervaart dat stilstand ook een keuze is — met zijn eigen kosten. Dit maakt de afweging concreet en doorbreekt de illusie dat wachten veilig is.

Prijskaart

Psychologische Flexibiliteit — Het einddoel

Het vermogen om aanwezig te zijn en
te doen wat werkt.

Psychologische flexibiliteit is niet één vaardigheid — het is het samenspel van alle zes zuilen van ACT. In dit slothoofdstuk vind je tools die de cliënt helpen om het geheel te overzien, te navigeren en te integreren in het dagelijks leven.



Navigeren

Weten waar je bent in het ACT-model en hoe je koers kiest.



Integreren

Alle zes zuilen werken samen als een levend systeem.



Leiderschap

Jij zit op de bestuurdersstoel — de passagiers bepalen de route niet.

Tool 43 — Het ACT Kompas (Noodplan)

PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITEIT

Wanneer

Als het therapeutische proces vastloopt of je als therapeut de draad kwijt bent — wanneer de sessie alle kanten op gaat en je niet meer weet welke zuil van ACT nu het meest relevant is.

Hoe

Doe een snelle navigatie-check langs de zes zuilen: Waar zit de stagnatie? Is de cliënt gefuseerd (→ Defusie)? Vermijdt hij (→ Acceptatie)? Leeft hij in het verleden (→ Hier en Nu)? Weet hij niet wie hij is (→ Zelf als Context)? Mist hij richting (→ Waarden)? Handelt hij niet (→ Toegewijde Actie)?

Effect

Directe heroriëntatie naar de kern van ACT. Het kompas geeft de therapeut houvast in complexe sessies en helpt de cliënt te begrijpen waar de sleutel tot beweging ligt. Eenvoud in complexiteit.

[ACT Kompas](#)



Tool 44 — De Hexaflex-Scan

PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITEIT

Wanneer

Bij nulmeting of tussentijdse evaluatie van veerkracht — wanneer je een volledig beeld wilt van de psychologische flexibiliteit van de cliënt op dit moment.

Hoe

Laat de cliënt zichzelf scoren op elk van de zes ACT-processen (schaal 1–10): Acceptatie, Defusie, Hier en Nu, Zelf als Context, Waarden, Toegewijde Actie. Teken de scores als een spinnenweb. Bespreek het patroon: wat valt op?

Effect

Inzicht in specifieke ontwikkelpunten per vaardigheid. De cliënt ziet zijn eigen profiel van psychologische flexibiliteit — en ervaart dat groei op één zuil het hele web versterkt. Een krachtig evaluatie- en motivatie-instrument.

Hexaflex-Scan



Tool 45 — Het Keuzepunt

PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITEIT

Wanneer

Hét werkpaard voor elk moeilijk moment of dilemma — wanneer een cliënt voor een keuze staat en niet weet welke richting hij op moet, of wanneer hij automatisch reageert zonder bewuste keuze.

Hoe

Stel de vraag: 'Beweeg je nu WEG van pijn (vermijding, controle, afleiding) of NAAR je waarden toe (acceptatie, actie, verbinding)?' Teken het keuzepunt letterlijk: twee pijlen. Welke kant wil jij op? Wat vraagt dat van je?

Effect

Vereenvoudiging van complex gedrag tot één simpele maar krachtige keuze. De cliënt ervaart dat hij altijd een keuzepunt heeft — ook in moeilijke momenten. Dit is de kern van psychologische flexibiliteit in actie.

Keuzepunt

Tool 46 — De ACT Matrix

PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITEIT

Wanneer

Als de cliënt overspoeld wordt door chaos — wanneer er zoveel speelt dat hij het overzicht kwijt is en niet meer weet wat intern is, wat extern, wat hem wegbeweegt en wat hem dichterbij zijn waarden brengt.

Hoe

Teken een matrix met twee assen: Intern/Extern (verticaal) en Wegbewegen/Toenaderen (horizontaal). Sorteert samen wat er speelt in de vier kwadranten. Vraag: 'Wat zie je? Waar zit de meeste energie? Wat wil je anders?'

Effect

Perspectief nemen vanuit het observerende zelf. De chaos krijgt structuur. De cliënt ervaart dat hij groter is dan zijn situatie — hij kan het overzien, benoemen en kiezen. De matrix is een kaart én een kompas tegelijk.

[ACT-Matrix](#)

Tool 47 — De Ja-En Generator

PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITEIT

Wanneer

Als de cliënt vastzit in weerstand — wanneer hij reageert met 'Ja, maar...' op elke suggestie, elk inzicht of elke mogelijkheid, en daarmee onbewust de ruimte voor verandering sluit.

Hoe

Vervang in de sessie bewust 'Ja, maar' door 'Ja, en'. Oefen dit samen: 'Ik wil veranderen, maar ik ben bang.' → 'Ik wil veranderen, en ik ben bang.' Beide zijn waar. Beide mogen er zijn. Vraag: 'Wat opent er als je beide toelaat?'

Effect

Van strijd naar ruimte voor zowel gevoel als actie. De cliënt ervaart dat angst en moed kunnen coëxisteren — dat hij niet hoeft te wachten tot de angst weg is om te bewegen. Een kleine taalverschuiving met grote impact.

Ja-En Generator



Tool 48 — De Bus

PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITEIT

Wanneer

Als gedachten (passagiers) luidruchtig, kritisch of beangstigend zijn — wanneer een cliënt het gevoel heeft dat zijn gedachten de leiding hebben overgenomen en hij niet meer weet wie er eigenlijk rijdt.

Hoe

Gebruik de busmetafoor: jij bent de buschauffeur. Je passagiers zijn je gedachten en gevoelens — sommige luidruchtig, sommige beangstigend. Ze mogen meerijden. Maar jij bepaalt de route. Vraag: 'Welke kant wil jij op? Wat is jouw bestemming?'

Effect

Herstel van leiderschap over de eigen koers. De cliënt ervaart dat hij de bestuurder is — niet de passagiers. Gedachten en gevoelens hoeven niet te verdwijnen om in actie te komen. Dit is psychologische flexibiliteit in zijn meest concrete vorm.

De Bus



De Weg Vooruit

Van Tools naar Transformatie

Deze gereedschapskist is levend materiaal. Keer er steeds naar terug — als therapeut, als coach, als mens. De tools groeien mee met jouw ervaring en met de cliënten die jij begeleidt.

Onthoud

De belangrijkste tool ben jij.
Verbinding gaat altijd voor
verandering.

Volgende stap

Kies één tool uit elk hoofdstuk die jij
deze week wilt uitproberen in een
sessie.

Supervisie

Bespreek je ervaringen met een collega of supervisor — zo groeit de tool en
groeit jij.

NAWOORD

Met dankbaarheid

ACT is voor mij geen methode — het is een levenshouding. Ik hoop dat deze gereedschapskist jou inspireert, uitdaagt en ondersteunt in het mooiste werk dat er is: mensen helpen vrijer te leven.

Psychologische flexibiliteit is niet de afwezigheid van pijn. Het is de aanwezigheid van keuze.

Rob van der Laan MSc

ACT therapeut

www.jouwkeuzepunt.nl

info@jouwkeuzepunt.nl

M: 06-81840323