

Gijs Jansen | Tim Batink

Time to ACT!

Werkbladenbundel
Toegewijd Handelen



THEMA. ■



Oefening: Eigenlijk-vragenlijst

Doel: inventariseren wat je werkelijk zou willen doen met je leven.

Vul de volgende lijst in.

Als er geen obstakels zouden zijn, dan zou ik eigenlijk ...

- Ja / Nee Meer alleen willen zijn
- Ja / Nee Meer onder de mensen willen zijn
- Ja / Nee Meer willen lezen
- Ja / Nee Meer willen sporten
- Ja / Nee Meer gaan dansen
- Ja / Nee Minder willen werken
- Ja / Nee Alleen op reis willen gaan
- Ja / Nee Gezonder willen eten
- Ja / Nee Vrij willen zijn van alcohol, nicotine, drugs of antidepressiva
- Ja / Nee Vaker naar de film willen
- Ja / Nee Vaker naar een concert willen
- Ja / Nee Een boek willen schrijven
- Ja / Nee Meer willen schilderen
- Ja / Nee Willen verhuizen
- Ja / Nee Meer tijd met mijn kinderen willen doorbrengen
- Ja / Nee Een bepaalde opleiding willen gaan doen
- Ja / Nee Een andere baan willen
- Ja / Nee Het een en ander aan mijn uiterlijk willen veranderen (zo ja, wat?
- Ja / Nee Een bepaalde hobby (.....) willen gaan uitoefenen
- Ja / Nee Meer op de voorgrond willen staan
- Ja / Nee Meer willen daten of actiever op zoek willen gaan naar een partner
- Ja / Nee Vaker naar feestjes willen gaan
- Ja / Nee Huisdieren (soort: ...) willen hebben
- Ja / Nee Een nieuwe garderobe willen aanschaffen
- Ja / Nee Meer 1 op 1 met mijn partner samen willen zijn
- Ja / Nee Meer in de natuur willen zijn
- Ja / Nee Vaker een weekendje weg willen
- Ja / Nee Meer rust en stilte in m'n leven willen ervaren
- Ja / Nee Meer met bepaalde vrienden willen afspreken
- Ja / Nee Meer met geloof/spiritualiteit bezig willen zijn
- Ja / Nee Het liefste lekker niets doen
- Ja / Nee Meer naar muziek willen luisteren
- Ja / Nee Meer bezig zijn met muziek maken
- Ja / Nee Een (ander) instrument willen leren spelen
- Ja / Nee Nieuwe vrienden willen maken
- Ja / Nee De banden met mijn familie willen versterken
- Ja / Nee Juist minder contact hebben met mijn familie
- Ja / Nee Vaker (een bepaald gerecht) eten
- Ja / Nee Een rijker seksleven willen hebben
- Ja / Nee Mijn huis totaal anders inrichten
- Ja / Nee Een beter dag- en nachtritme willen hebben
- Ja / Nee Beter en/of langer willen slapen
- Ja / Nee Vaker lekker willen koken
- Ja / Nee Iets leuks voor mezelf kopen



Oefening: Barrières

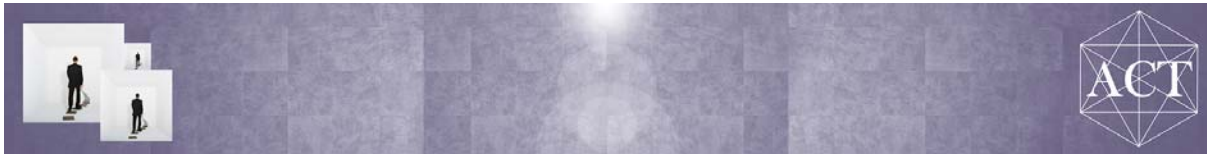
Doel: stilstaan bij de psychologische hobbels en valkuilen die je tegenkomt.

Je hebt zojuist een aantal waardengerichte acties bedacht. We willen je nu vragen om stil te staan bij de obstakels die je verwacht tegen te komen. Welke moeilijke gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties of neigingen zouden je in de weg kunnen zitten?

Actie	Barrière

Binnen ACT probeer je niet over de barrières heen te klimmen. Je loopt niet om ze heen en je probeert ook niet om door de barrières heen te breken. Je ervaart de barrière volledig en kiest ervoor om hem mee te nemen op je weg.





Oefening: Omgeving, help mij!

Doel: inzicht geven in de manier waarop de omgeving ons gedrag beïnvloedt.

We maken het onszelf vaak onnodig moeilijk. Zonder dat we het in de gaten hebben, zijn er dingen in onze omgeving die er mede voor zorgen dat we blijven vermijden. Want stel dat je meer wilt bewegen, hoe kan dat dan als je een kapotte fiets in de schuur hebt staan? Je kunt jezelf geweldig en heel simpel helpen, door je omgeving anders in te richten. Een aantal speelse voorbeelden:

- Als je meer wilt lezen, kun je zorgen dat er standaard een boek op tafel ligt.
- Als je meer wilt sporten, zorg je dat je fiets gemaakt wordt en zet je deze pontificaal voor het raam waar je met je luie stoel op uitkijkt.
- Als je thuis serieus werk te doen hebt, draag dan thuis je werkkleding! Je zult dan veel sneller geneigd zijn om serieus gedrag te gaan vertonen. Daarnaast is uitgezakt voor de bank tv kijken in pak haast onmogelijk.
- De ijskast uitruimen en alle snacks weggooien, een gezonde omgeving creëren dus.
- Je telefoon elk uur een piepje laten geven, waarna je even heel mindful voelt hoe je op de stoel zit.
- Een sleutelhanger met de naam van je verstand meedragen.
- Klassieke muziek opzetten, wierook en/of kaarsjes aansteken, telefoons en televisies uitzetten.

Heb je zelf enig idee wat je zou kunnen doen met je omgeving? Kijk nog eens naar je waarden en wat je allemaal wilt bereiken. Hoe zou je omgeving daarbij kunnen helpen? Wees creatief en bedenk wat je in je omgeving zou kunnen veranderen, waardoor het makkelijker wordt om de dingen te doen die op je waardenlijst staan. Je zou bijvoorbeeld je kast kunnen vullen met gezond eten, een fijne leeslamp kunnen kopen, of een bureaustoel waarin je prettig kunt werken. Kun je iets bedenken?

Waarde / Doel	Wat mij zou kunnen helpen

Wat ga je concreet doen?



We hebben vaak een omgeving gecreëerd die ons oude gedrag in stand houdt. Hierdoor wordt het moeilijker om nieuw gedrag door te voeren. Wat zijn dingen die je tegenhouden om bijvoorbeeld te gaan sporten? Hoe onmogelijk is het om te werken als je telefoon de hele tijd piept of je komt kijken? Probeer eens te onderzoeken of er dingen zijn in je omgeving die je verleiden om de dingen te doen die je niet meer wilt doen. De aanwezigheid van drank of vet eten in huis kan bijvoorbeeld een onnodige verleiding geven. Kun je dingen noemen die jou in de weg zitten van je waarden?’

Waarde / Doel	Wat mij in de weg zit

Wat zou je hieraan kunnen doen?

Deze belangrijke oefening kan op den duur zorgen voor een omgeving die waarden ondersteunt. Hierdoor neemt de kans dat iemand waardengericht gedrag vertoont toe, en neemt vooral ook de kans op terugval af. Het probleem van veel therapeutische technieken is dat ze onvoldoende rekening houden met de context, die uiteindelijk het gedrag mede in stand houdt. Het veranderen van de omgeving is dus bijna net zo belangrijk als het veranderen van het gedrag zelf.

Het kan waardevol zijn om uit je comfortzone te stappen door een spannende uitdaging aan te gaan. Dit geeft je de mogelijkheid om nieuwe ervaringen op te doen. De volgende oefening kan je cliënt motiveren om echt iets groots te ondernemen.

Actie: Wat ga je doen?	Waarde: Op welke waarden(gebieden) is dit gebaseerd?	Obstakels: Welke gedachten, angsten of vervelende gevoelens komen daarbij kijken? Ben je bereid die met je mee te dragen?	Doel: Wat is je doel? Wat hoop je te bereiken?	Strategie: Welke technieken ga je gebruiken om ook van de reis zelf te kunnen genieten?