

## Uitleg ACT Poster

Heb jij soms moeite om het ACT-model simpel uit te leggen? Om de focus te bewaken tussen alle processen, oefeningen en de dingen die je cliënt aan je kwijt wil? Dan kan deze (praat)plaat je helpen!

**Wij mensen zitten allemaal in hetzelfde schuitje**, op een immens grote blauwe oceaan. De zee staat symbool voor het leven waarin je van alles kan tegen komen: onverwachte stromingen, tropische eilanden, ijzige regen of ogenschijnlijk verwoestende stormen.

1. Onvermijdelijk zul je onderweg dus een bepaalde hoeveelheid pijn en teleurstelling tegenkomen. De bijbehorende emoties zijn als de golven. Onze beste optie is ons ervoor **open** stellen en je ervaring te **accepteren**. Als je het over je heen laat komen zul je merken dat alles komt en gaat, juist als je niet wegduikt.
2. Bij deze ervaringen horen ook allerlei gedachten die de kop opsteken, als kleine boze zeemonsters. In plaats van ze te lijf te gaan, kun je ze laten watertrappelen tot ze vanzelf weer terugzakken naar de diepe donkere bodem (**defusie**).
3. Helaas reizen er ook dikwijls negatieve verhalen met ons mee, als een gewicht aan je boot. Bij iedere uitdaging weten ze zich weer vast te klikken, met een venijnig weerhaakje. Zoals mijn oude bekende: 'het is niet goed genoeg', bij het maken van deze poster. Kun je deze verhalen (h)erkennen vanuit je **observerende zelf**, zonder ze te laten bepalen welke kant je op vaart?
4. We geven het niet graag toe, maar we weten zeer beperkt wat de toekomst ons brengt. Misschien ligt er wel een joekel van een ijsberg voor je. Maar aangezien we daar geen fluit aan kunnen doen, kun je beter **bewust** je lampje (aandacht) op het **hier en nu** richten.
5. Of nog beter, je aandacht richten op de dingen die echt belangrijk voor je zijn. Waar wil je jouw energie aan besteden? Je **waarden** zijn als vuurtorens. Je kunt ze gebruiken om telkens je koers erop af te stemmen, ook als je een beetje af bent gedreven.
6. Gelukkig staan we niet met lege handen! Het maakt een groot verschil in het leven als je handen, voeten en stem gebruikt voor **toegewijde actie**. ACT gaat juist niet over stuurloos ronddobberen maar over vooruit peddelen richting de dingen die je leven waardevol maken.

Kortom; Acceptatie & Commitment Therapie nodigt je uit mee te bewegen waar het nodig is (flexibiliteit) en **actief sturing** te geven aan het leven waar mogelijk. Dus als je een beetje aan het afdrijven bent met je cliënt, onderzoek dan samen welke inspanning cliënt gaat leveren, waar de reis naartoe gaat en wat hij of zij (met jouw steun) moet verdragen onderweg.