

A man and a woman are sitting on a light-colored sofa in a bright, modern setting. The man, on the left, is wearing a light blue short-sleeved shirt and dark pants, and is smiling towards the woman. The woman, on the right, is wearing a light blue long-sleeved shirt and dark pants, and is also smiling towards the man. They appear to be in a friendly conversation. The background is softly blurred, showing a window and some architectural elements.

# ACT in contact

## Praktijkgids voor agogen en verpleegkundigen

Dit document bevat voor elk van de zes ACT-principes concrete voorbeeldtaal en handvatten die je direct kunt toepassen in dagelijks contact, zonder ACT als therapie te hoeven uitvoeren.

# ACT als houding, niet als therapie

Je hoeft geen ACT-therapeut te zijn om ACT-principes toe te passen. De kracht zit in de houding en de taal die je gebruikt in alledaagse contacten. Dit gaat niet over het uitvoeren van een protocol, maar over nieuwsgierig en aanwezig zijn op een manier die aansluit bij wat iemand nodig heeft.

Dit document werkt met zes principes. Elk principe heeft dezelfde opbouw:

O1

---

## Wat is het principe

In gewone woorden uitgelegd

O3

---

## Wat je juist niet doet

Valkuilen om te vermijden

O2

---

## Voorbeeldtaal per situatie

Wat zeg je concreet?

O4

---

## Een kernzin om te onthouden

De essentie in één zin

Kernzin: De houding is de interventie.

# De zes principes op een rij

Samen vormen deze zes principes een complete houding voor dagelijks contact in de zorg.

1

## Aanwezig zijn

Hier en nu, zonder oordeel

2

## Defusie

Afstand nemen van gedachten

3

## Acceptatie

Ruimte geven aan gevoel

4

## Observerende houding

Meer dan je klachten

5

## Waarden verkennen

Wat is écht belangrijk?

6

## Toegewijd handelen

Een kleine stap zetten

# 1. Aanwezig zijn

## Hier en nu, zonder oordeel

Aanwezig zijn betekent dat je echt aandacht geeft aan wat er op dit moment gebeurt, in de ander en in jezelf. Niet al half nadenken over de oplossing of de volgende afspraak. Dit klinkt vanzelfsprekend, maar het is een van de moeilijkste dingen in druk zorgwerk.

### In een gewoon gesprek

*Wanneer: de ander vertelt iets moeilijks en jij merkt de neiging om te reageren of gerust te stellen.*

- "Ik hoor je. Vertel eens verder."
- "Dat klinkt zwaar. Wat gebeurt er dan precies van binnen?"
- "Je hoeft het nu niet op te lossen. We zitten hier gewoon even samen."

### Als het gesprek snel wil gaan

*Wanneer: jij of de ander wil snel door, terwijl er eigenlijk iets is dat aandacht verdient.*

- "Wacht, ik wil even bij dit stilstaan. Je zei net iets wat ik niet wil overslaan."
- "We hoeven nu niet verder. Dit is al genoeg voor vandaag."

### Als jij zelf afgeleid of onrustig bent

Eigen onrust is geen probleem — het benoemen ervan wél een vaardigheid.

- "Ik merk dat ik even moet landen. Geef me een seconde."
- "Ik wil er echt bij zijn nu. Vertel me nog eens wat er speelt."

### Wat je niet doet

- Niet tegelijkertijd rapporteren of je telefoon checken als iemand iets vertelt
- Niet al een antwoord formuleren terwijl de ander nog praat
- Niet aanwezig zijn als prestatie; het gaat niet om stil zitten, maar om echte aandacht

**Kernzin:** Je hoeft het niet op te lossen. Aanwezig zijn is al iets doen.

# 2. Defusie

## Afstand nemen van gedachten

Defusie betekent dat iemand iets meer afstand krijgt van zijn gedachten, dat een gedachte iets is wat je hebt, niet wat je bent. 'Ik ben waardeloos' wordt 'Ik heb de gedachte dat ik waardeloos ben.' Dat kleine verschil kan heel veel ruimte geven. Je hoeft dit nooit zo te noemen. Het gaat om de houding: je weerspreekt de gedachte niet, maar je stelt hem ook niet gelijk aan de werkelijkheid.

### Als iemand een negatieve overtuiging uitspreekt

*Wanneer: iemand zegt 'Ik red het toch nooit' of 'Ik ben gewoon zo.'*

- "Je hebt die gedachte al een tijdje bij je, hè?"
- "Wat zegt dat stemmetje in je hoofd precies?"
- "Is dat een gedachte, of voelt het als een feit?"

### Als iemand vastzit in een verhaal

*Wanneer: iemand herhaalt steeds hetzelfde en het gesprek draait in cirkels.*

- "Je hoofd geeft je dit antwoord steeds weer. Wat zegt je buik?"
- "Stel dat die gedachte er gewoon mag zijn, wat doe je dan?"
- "Ik snap dat je hoofd dit zegt. Maar klopt het ook, als je erbuiten staat?"

### Bij zelfoordeel of zelfkritiek

- "Dat is een zware gedachte om de hele dag mee rond te lopen."
- "Zou je dit ook zo tegen iemand anders zeggen die het moeilijk heeft?"
- "Wat zou je beste vriend zeggen als hij dit hoorde?"

### Wat je niet doet

- Niet zeggen 'dat klopt niet' of 'dat is niet waar', dat werkt averechts
- Niet instemmen met de negatieve gedachte alsof het een feit is
- Niet proberen iemand te overtuigen via argumenten, het gaat om ruimte, niet om gelijk

**Kernzin:** Een gedachte hebben is niet hetzelfde als dat de gedachte waar is.

# 3. Acceptatie

## Ruimte geven aan gevoel

Acceptatie in ACT betekent niet 'het is oké wat er gebeurt' of 'je moet er maar mee leven'. Het betekent: ruimte geven aan wat er is, zonder er direct iets mee te moeten doen. Gevoel mag er zijn, ook als het vervelend is. Voor agogen en verpleegkundigen is dit soms het moeilijkste: de reflex om te helpen, te troosten of op te lossen is sterk. Acceptatie vraagt om even stilstaan bij wat er is, voor je iets doet.

### Als iemand iets moeilijks vertelt

*Wanneer: iemand is verdrietig, bang of boos en jij voelt de neiging om te sussen.*

- "Dat klinkt echt zwaar."
- "Het is logisch dat je je zo voelt."
- "Je hoeft dat gevoel niet weg te maken. Het mag er zijn."

### Als iemand zijn gevoel wegwuift

- "Je zegt dat het meevalt, maar ik zie iets anders. Wat speelt er echt?"
- "Je hoeft het niet klein te maken bij mij."
- "Wat zou je voelen als je het even niet hoefde weg te stoppen?"

### Als iemand bang is voor zijn eigen gevoel

- "Dat gevoel is onprettig, maar het is niet gevaarlijk. Het gaat ook weer weg."
- "Wat zou er gebeuren als je dit gevoel even de ruimte geeft, in plaats van er vanaf te willen?"
- "Je hoeft er niks mee te doen. Gewoon even laten zijn."

### Wat je niet doet

- Niet zeggen 'het komt wel goed', dat sluit het gevoel af
- Niet proberen iemand op te vrolijken als hij verdrietig is
- Niet het gevoel wegpraten met feiten of perspectief, eerst ruimte, dan eventueel meer

**Kernzin:** Gevoel wegduwen kost meer energie dan het toelaten.

# 4. Observerende houding

## Meer dan je klachten

Dit principe, in ACT 'zelf als context' of 'het observerende zelf', gaat over het idee dat mensen meer zijn dan hun klachten, diagnose of verhaal. Er is een deel van iemand dat kan kijken naar wat er gebeurt, zonder er volledig in op te gaan.

Voor agogen en verpleegkundigen vertaalt dit zich in een eenvoudige houding: je kijkt altijd naar de mens achter de problematiek. Je spreekt dat aan, ook als de klachten groot zijn.

### Als iemand zich volledig identificeert met zijn klachten

*Wanneer: iemand zegt 'ik ben depressief' of 'ik ben een borderlinepatiënt'.*

- "Dat speelt zeker mee, maar wie ben jij nog meer, naast dat?"
- "De depressie is er. En tegelijk ben jij er ook. Wat zegt die kant van jou?"
- "Ik zie meer dan de klacht. Ik zie ook iemand die hier elke dag voor kiest om te komen."

### Als iemand zichzelf tekortschiet

*Wanneer: iemand gelooft dat hij nooit iets kan of altijd faalt.*

- "Ik wil je even teruggeven wat ik zie, want dat is anders dan wat jij zegt."
- "Er is een deel van jou dat het probeert. Wat zegt dat deel?"
- "Jij bent niet het probleem. Jij hebt een probleem. Dat is een verschil."

### Om even een ander perspectief te openen

*Wanneer: iemand zit zo in zijn verhaal dat hij geen afstand meer kan nemen.*

- "Stel dat je dit van een afstandje zou kunnen bekijken, wat zou je dan zien?"
- "Als jij over tien jaar terugkijkt op dit moment, wat denk je dat je dan zou zeggen?"
- "Er is een stuk van jou dat dit allemaal meemaakt en er toch nog is. Hoe gaat het met dat stuk?"

### Wat je niet doet

- Niet het lijden bagatelliseren: 'je bent meer dan dit' mag nooit klinken als 'het stelt niks voor'
- Niet het perspectief opleggen, je nodigt uit, je dwingt niet
- Niet de diagnose of het verhaal wegredeneren, het mag er zijn, en er is ook meer

**Kernzin:** Iemand is meer dan zijn diagnose, meer dan zijn verhaal, meer dan zijn slechtste dag.

# 5. Waarden verkennen

## Wat is écht belangrijk?

Waarden gaan niet over doelen ('ik wil weer werken') maar over wat daaronder zit ('ik wil het gevoel hebben dat ik ertoe doe'). Dat onderscheid is precies wat agogen en verpleegkundigen kunnen aanvoelen, zonder het als therapie te benoemen.

### In een gewoon gesprek, licht en open

*Wanneer: iemand vertelt wat hij niet meer kan, of wat misloopt.*

- "Als dit iets makkelijker zou gaan, waar zou je dan energie in steken?"
- "Wat mis je het meest aan hoe het vroeger was?"
- "Als je kijkt naar de mensen om je heen die je dierbaar zijn, hoe wil jij voor hen zijn?"

### Als iemand vastloopt of geen motivatie heeft

*Wanneer: iemand doet mee maar het voelt leeg, of verzet zich tegen trajecten.*

- "Ik merk dat je er niet echt je hart in legt. Wat zou het voor jou betekenen als dit wél zou lukken?"
- "Is er iets waar je trots op zou willen zijn, ook als het klein is?"
- "Wat zou jouw moeder of je beste vriend zeggen dat jij écht nodig hebt?"

### Als iemand zegt 'het maakt me toch niet uit'

Dit is een signaal van psychologische starheid, iemand is losgeraakt van wat hem beweegt. Niet weerspreken, maar zachte nieuwsgierigheid.

- "Dat geloof ik wel, op dit moment. Was er een tijd dat het je wél uitmaakte?"
- "Er hoeft nu niks, maar als je zo terugkijkt, wat telde er toen voor jou?"
- "Is er misschien iets waar je juist heel weinig over praat, precies omdat het je wel raakt?"

## Wat je niet doet

- Niet invullen: 'Jij wil toch zeker ook weer...!', dan toets je jouw waarden, niet die van hem
- Niet pushen: als iemand geen antwoord heeft, is dat ook informatie
- Niet meteen koppelen aan een actieplan, waarden verkennen is geen probleem oplossen

**Kernzin:** Doelen gaan over wat iemand wil bereiken. Waarden gaan over wie iemand wil zijn onderweg.

# 6. Kleine stap zetten

## In de richting van wat telt

Toegewijd handelen gaat over het zetten van kleine, concrete stappen in de richting van wat iemand belangrijk vindt, ook als het moeilijk is, ook als de gevoelens niet meewerken. Het gaat nadrukkelijk niet om grote veranderingen, maar om de kleinste betekenisvolle stap.

→ **Als iemand wil veranderen maar niet weet hoe**

*Wanneer: iemand heeft motivatie maar het lukt niet om te beginnen.*

- "Wat is het allerkleinste wat je vandaag zou kunnen doen dat hier iets mee te maken heeft?"
- "Niet de hele berg maar de eerste steen. Wat zou dat zijn?"
- "Je hoeft het niet goed te doen. Je hoeft het alleen maar te doen."

→ **Als iemand wacht tot hij zich beter voelt**

*Wanneer: iemand zegt 'als ik me beter voel, ga ik...,' dit is een veelvoorkomende valkuil.*

- "En als dat gevoel niet komt, wat doe je dan?"
- "Soms komt het gevoel pas nadat je iets doet, niet ervoor."
- "Wat zou je doen als je dit gevoel mee mocht nemen, in plaats van dat het weg moet zijn?"

→ **Als iemand terugvalt of een stap teruggaat**

*Wanneer: iemand is ontmoedigd omdat het niet lukt.*

- "Terugvallen hoort erbij. Wat heb je geleerd over wat moeilijk is voor jou?"
- "Je bent al eerder opgestaan. Wat hielp je toen?"
- "Het hoeft niet perfect. Het gaat om de richting, niet de snelheid."

# In de praktijk van alledag

Kleine waardengestuurde stappen kun je overal inbouwen. Hier zijn concrete voorbeelden voor dagelijkse situaties:



## Iemand die zijn kinderen mist

"Zou je ze vandaag een berichtje kunnen sturen?"



## Iemand die contact wil

"Is er iemand die je vandaag even zou kunnen bellen?"



## Iemand die zichzelf verwaarloost

"Wat is iets kleins dat je voor jezelf kunt doen vandaag?"

## Wat je niet doet

- Niet te grote stappen voorstellen, dat werkt ontmoedigend
- Niet sturen op resultaat maar op richting, de stap is al waardevol, ook als het niet lukt
- Niet de stap invullen voor iemand, laat hem zelf kiezen wat haalbaar is

**Kernzin:** De stap hoeft niet groot te zijn. Hij moet wel in de richting gaan van wat telt.

# De zes kernzinnen op een rij

Elke kernzin vat de essentie van een principe samen. Gebruik ze als geheugensteun in je dagelijkse werk.



## Aanwezig zijn

Je hoeft het niet op te lossen. Aanwezig zijn is al iets doen.



## Defusie

Een gedachte hebben is niet hetzelfde als dat de gedachte waar is.



## Acceptatie

Gevoel wegduwen kost meer energie dan het toelaten.



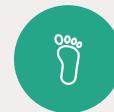
## Observerende houding

Iemand is meer dan zijn diagnose, meer dan zijn verhaal, meer dan zijn slechtste dag.



## Waarden verkennen

Doelen gaan over wat iemand wil bereiken. Waarden gaan over wie iemand wil zijn onderweg.



## Kleine stap zetten

De stap hoeft niet groot te zijn. Hij moet wel in de richting gaan van wat telt.

**De houding is de interventie.** Je hoeft geen ACT-therapeut te zijn. De kracht zit in nieuwsgierig en aanwezig zijn op een manier die aansluit bij wat iemand nodig heeft.