

ACT your way

Doen wat werkt voor jou

WERKBOEK VOOR JONGEREN VAN 15-25 JAAR

Denise Matthijssen, Els de Rooij en Denise Bodden

Boom

Jouw unieke code

Bij *ACT your way* hoort een website met extra materiaal en downloads.

Om een account aan te maken op deze website heb je de unieke code nodig die je op deze pagina vindt.

Vul deze code in op **www.act-online.nl**

Colofon

© D. Matthijssen, E. de Rooij en Denise Bodden & Boom uitgevers Amsterdam, 2018

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van de artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van artikel 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission from the publisher.

Vormgeving omslag: Bas Smidt

Illustraties: Linda van Erve

Vormgeving binnenwerk: Annelies Bast

ISBN 97 890 2442 0483

NUR 770

www.boompsychologie.nl

www.bua.nl



INHOUD

De (reis)voorbereiding	7
Wat is <i>ACT your way</i> ?	
Wat zijn jouw wensen?	

BLOK A WAAR WIL IK HEEN?

1 Wat is je eigen weg volgen?	15
2 Jouw koers kiezen	27
3 Hoe wil je omgaan met hobbels op jouw weg?	37

BLOK B WAT ZIT ME NOG IN DE WEG?

4 Geen heldere koers hebben en gewoontereacties	53
5 Vastzitten in gedachtes en zelfbeelden	67
6 Vechten met wat je voelt	79

BLOK C WAT HEB IK NODIG ONDERWEG?

7 Koers houden en waardegerichte acties ondernemen	93
8 De observatorpositie en je losmaken uit gedachtes	107
9 Toelaten wat je voelt	119

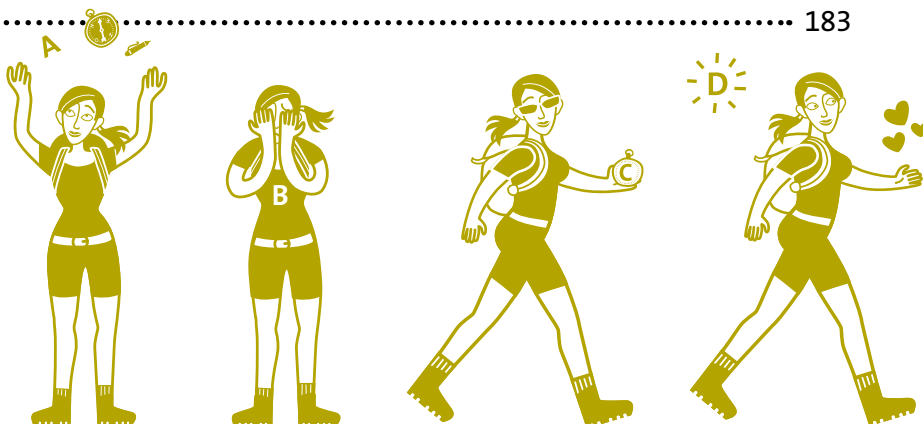
BLOK D OP KOERS BLIJVEN

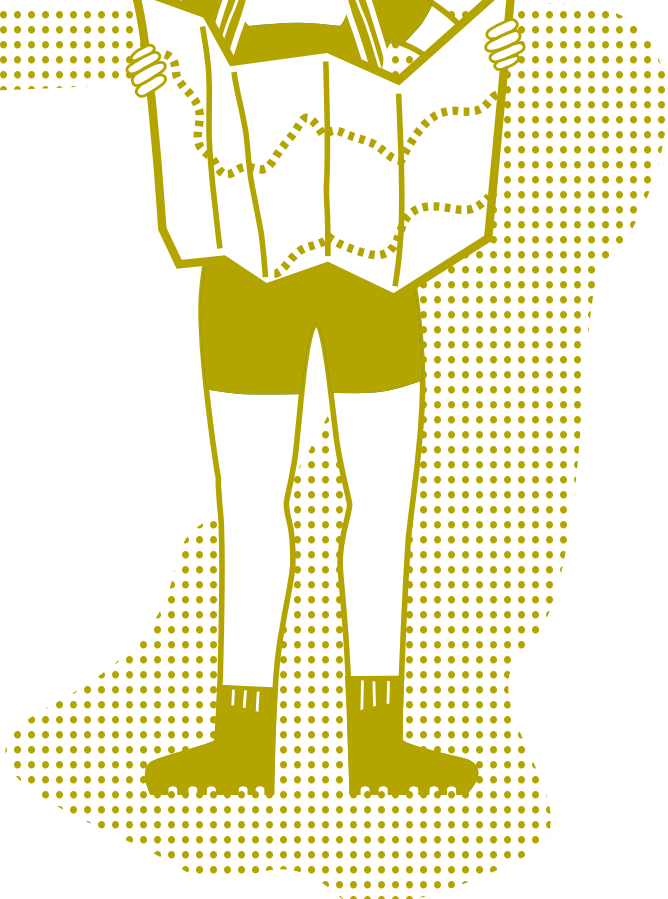
10 Blijven doen wat werkt	137
11 Zelfcompassie	151
12 Falen, falen, steeds beter falen	163

www.ACT-online.nl	179
-------------------------	-----

Dankwoord	181
-----------------	-----

Literatuurlijst	183
-----------------------	-----





DE (REIS)VOORBEREIDING

Welkom in het werkboek *ACT your way*, met als ondertitel: *Doen wat werkt voor jou*.

Mooi dat je dit boek gepakt hebt! Misschien heb je dit boek zelf gevonden, omdat je nieuwsgierig bent naar hoe je meer kan doen wat jou inspireert. Of misschien ben je op zoek naar een hulpmiddel voor het omgaan met stress. Misschien heb je last van psychische of lichamelijke klachten en wil je daar minder last van hebben. Of misschien heb je dit boek gekregen van iemand die jou wil helpen.

Hoe je eraan komt maakt eigenlijk helemaal niet uit. Wat belangrijker is, is dat je een van de vele jongeren of jongvolwassenen bent die willen dat er 'iets' verandert in hun leven. Jij bent een van die jongeren die zelf actief willen zijn; die meer met vrienden willen doen; of die juist willen leren een balans te houden tussen wat ze samendoen of alleen. Jij bent een van de vele jongeren die regie willen nemen over hun leven, en creatief en eigengereid willen zijn. Dit boek gaat je helpen om jouw eigen weg te volgen: te ontdekken wat bij jou past en te doen wat jij graag doet.

We zijn blij dat we even jouw gids mogen zijn. Wij zijn Denise Matthijssen, Els de Rooij en Denise Bodden; twee therapeuten en een universitair docent. Alle drie hebben we ervaring met het begeleiden van jongeren zoals jij. En we staan te popelen om je te laten zien wat *ACT your way* jou kan bieden.

Hierna kan je lezen wat voor soort werkboek *ACT your way* is en wat jij eraan kan hebben.

WAT IS ACT YOUR WAY?

ACT your way is een werkboek dat gebaseerd is op Acceptance & Commitment Therapy. Bij dit boek hoort een website waar je filmpjes, downloads en MP3's kan vinden: **www.ACT-online.nl**. Met de code voorin het boek kan je inloggen en alles bekijken. Je kan dit boek zelf gebruiken en ook met hulp van iemand. Dit kan een docent, coach of therapeut zijn. Het werkboek is gebaseerd op de volgende spreuk:

Heb de moed te veranderen wat te veranderen is.

Heb de kracht te accepteren wat niet te veranderen is.

Heb de wijsheid om beide van elkaar te onderscheiden.

Naar een gebed van Franciscus van Assisi

Dit boek helpt je om te veranderen wat jij kan veranderen: jouw gedrag. Tegelijkertijd leert het je ook hoe je kan omgaan met wat je *niet* kan veranderen: jouw gedachtes en gevoelens.

Waarbij kan je ACT *your way* gebruiken?

Je kan ACT *your way* als hulpmiddel gebruiken om te ontdekken wat bij jou past en te gaan doen wat nodig is om *jouw eigen weg* te volgen. Je kan het daarbij gebruiken als bron van informatie en inspiratie. Je kan het boek ook gebruiken als hulpmiddel om dingen te veranderen waarin je nu bent vastgelopen (dus als je ergens problemen mee hebt).

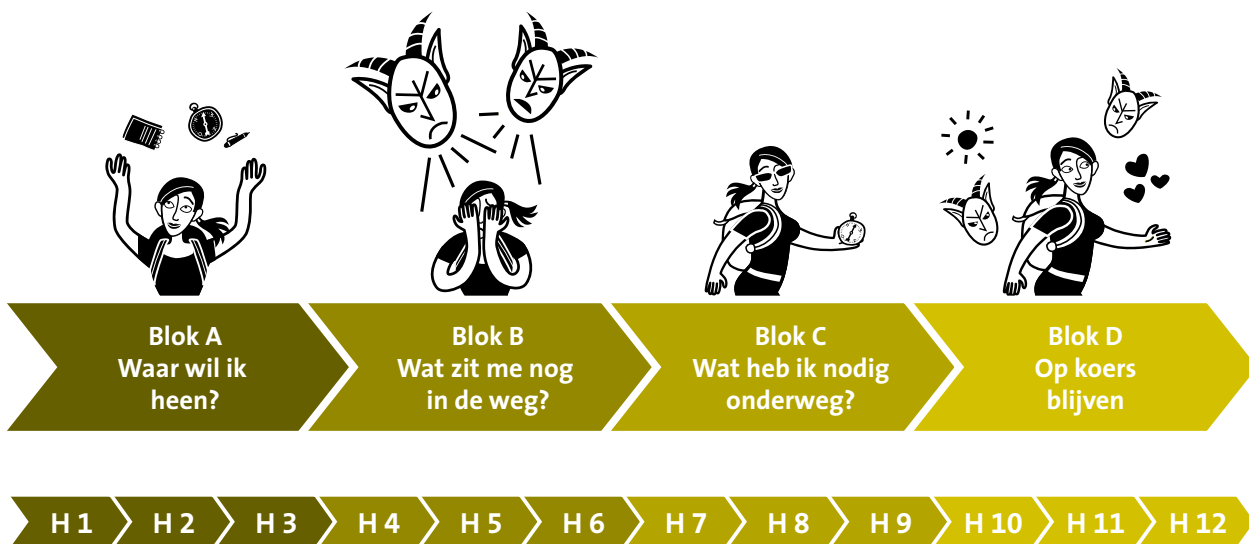
Helpt ACT *your way* ook om je beter te voelen?

Het antwoord hierop is: Ja... maar niet meteen. Je goed voelen komt er vaak pas later achteraan. Dat werkt zo: Als jij meer doet wat belangrijk voor je is, zorgt dat voor meer tevredenheid, trots en energie. En als je beter kan omgaan met tegenslagen en teleurstellingen, word je veerkrachtiger. En door die twee ontwikkelingen ga jij je uiteindelijk vaak ook beter voelen! Je zal alleen wel een klein beetje geduld moeten hebben (en dat heb jij!). Het is een weg die stap voor stap gaat. Het is geen snelweg naar geluk en perfectie.

Wat ga je doen in dit boek?

Je gaat informatie lezen, oefeningen maken, jezelf trainen in het richten van je aandacht, filmpjes kijken en bijhouden wat je ervaringen zijn met uitproberen van nieuwe acties van jezelf. Je doorloopt in dit werkboek vier blokken (zie afbeelding 1):

- A Waar wil ik heen?
- B Wat zit me nog in de weg?
- C Wat heb ik nodig onderweg?
- D Op koers blijven.



Afbeelding 1 De opbouw van het werkboek

Elk blok bestaat uit drie hoofdstukken. Ons advies is dat je een week uittrekt om een hoofdstuk door te lezen en de oefeningen te doen die erin staan. Als je voor elk hoofdstuk een week neemt, heb je tijd genoeg om alles te lezen, in te vullen en om te oefenen.

Aan het einde van elk hoofdstuk maak je een korte samenvatting van alles wat je gelezen en ervaren hebt. Het maken van deze samenvatting zit expres in het werkboek, omdat het opschrijven je helpt om bewust te kiezen voor wat jij wilt doen.

Naast het schrijven van deze samenvattingen, noteer je ook al jouw belangrijke ervaringen op een ACTieplan. Het ACTieplan is jouw eigen routemap voor een bij jouw wensen passende reis.

Als je het werkboek gebruikt als onderdeel van een lesprogramma of voor gesprekken met een docent/coach/therapeut, dan krijg je van diegene nog extra informatie over hoe jullie zullen gaan samenwerken.

Hoe zullen wij jou begeleiden?

Wij zullen jou door het werkboek heen begeleiden als een gids of een coach tijdens een reis. We geven je informatie, advies en tips waarmee jij stappen kan zetten op jouw eigen weg. We zullen bijna nooit zeggen wat je moet doen! Je kan onze rol het beste vergelijken met iemand die jou helpt bij het beklimmen van een berg. Jij bent de enige die kan inschatten wat voor soort berg jij hebt te beklimmen en wat je wel of niet durft. We kunnen wel met je meedenken en meeleven, omdat we vanuit onze eigen ervaring weten hoe het is om daar te staan. Wij beklimmen zelf ook onze eigen berg en weten welke uitdagingen je daarbij kan tegenkomen.

Samen verkennen we eerst de weg op jouw berg(en) die jij wilt gaan. Daarna kijken we wat je nu nog in de weg zit om je eigen weg te blijven volgen en hoe je dat kunt aanpassen. Onderweg geven wij je tips, dagen we je uit om nieuwe dingen uit te proberen en zullen we je op onze manier aanmoedigen.

Hoe is het werkboek opgebouwd?

Het werkboek begint met Blok A (Waar wil ik heen?), waarin je gaat onderzoeken wat jouw dromen zijn, wat je zinvol vindt en wat ertoe doet voor jou. Je gaat ook ontdekken hoe je wilt omgaan met uitdagende of stressvolle situaties.

In Blok B (Wat zit me nog in de weg?) ga je kijken welke van je vaste gewoontes je belemmeren om te doen wat je eigenlijk wilt doen.

Blok C (Wat heb ik nodig onderweg?) biedt een aantal ACT-vaardigheden aan: Deze vaardigheden zijn:

- je koers helder hebben;
- waardegerichte acties ondernemen;
- je aandacht erbij houden;
- een observatorpositie innemen;
- je losmaken uit gedachtes;
- toelaten wat je voelt.

Met deze vaardigheden heb je alles bij je wat je onderweg nodig hebt.

In Blok D (Op koers blijven) leer je hoe je waardegerichte acties kan blijven ondernemen en tegelijkertijd op een rustige, kalme manier kan omgaan met tegenslagen. Als extra hulpmiddel leer je hoe je kan blijven doen wat werkt voor jou (wat past bij jouw waarden), hoe je compassie met jezelf kan hebben en hoe je kan omgaan met 'faalervaringen'.

Elk hoofdstuk kent een vaste indeling:

- het doel van dat hoofdstuk (wat je kan leren);
- een verwijzing naar een aandachtsoefening;
- uitleg over het onderwerp met in een aantal hoofdstukken een verwijzing naar een filmpje;
- oefeningen om in te vullen of te doen;
- een invulschema voor de samenvatting van jouw ervaringen;
- extra informatie om te lezen of extra oefeningen.

De aandachtsoefeningen

Bij elk hoofdstuk noemen we een aandachtsoefening die je kan doen. De MP3's van deze aandachtsoefeningen kan je vinden op **www.ACT-online.nl**. Als je al eens een mindfulnesscursus gedaan hebt en je wilt de oefeningen die je daarvan kent liever gebruiken is dat natuurlijk ook prima. Als je maar oefent met je aandacht erbij houden.

Uitleg over het onderwerp van het hoofdstuk

De uitleg over het onderwerp zal ervoor zorgen dat jij jezelf beter gaat begrijpen.

We zullen je ook informatie geven over ACT. Zo leer je wat meer over deze methode en begrijp je waarom we ACT in dit boek gebruiken. Een kenmerkend onderdeel van ACT is het gebruik van metaforen, quotes en spreken. We gebruiken die om je op andere manieren naar situaties en jezelf te laten kijken. Als je niet zo gewend bent aan het gebruik van metaforen zal je dit in het begin misschien een beetje raar vinden, maar kijk vooral welk effect het op je manier van denken heeft. We nodigen je uit om bij alles wat we aanreiken een open en nieuwsgierige houding te hebben. Met een open houding kan je het beste ervaren wat bij jou past (en wat niet).

WAT ZIJN JOUW WENSEN?

Steven

Steven is een jongen van 17 jaar die met zijn twee jaar oudere zus bij zijn ouders woont. Steven zit in 4 havo. Thuis heeft hij vaak discussies met zijn vader. Steven heeft hulp gezocht omdat hij zich soms somber voelt, vaak niet geniet van wat hij doet en wil leren hoe hij meer met vrienden kan doen. Hij spreekt wel vaak af met vrienden. Dan gamen ze samen en gaan ze naar een festival. Maar Steven heeft een totaal andere muzieksmaak dan zijn vrienden. Hij heeft vaak het gevoel er niet bij te horen. Steven zou het liefst ook andere jongeren ontmoeten die dezelfde muziek leuk vinden. En hij zou willen gaan sporten bij een sportschool bij hem in de buurt. Hij zou ook wel meer tegen zijn vader in willen gaan tijdens discussies die ze hebben over de regels in huis en over politiek. Ook bij vrienden zou hij wel vaker willen zeggen wat hij meer wil doen (met tekenen bezig zijn of sporten). Hij zou ook vaker zijn mening willen geven. Meestal houdt Steven zich toch maar op de vlakte; hij is altijd bang dat anderen over hem zullen roddelen en dat ze hem uiteindelijk in de steek zullen laten.

Veel jongeren willen, net als Steven, veranderen hoe ze doen. Ze willen bijvoorbeeld meer lef hebben, minder bang zijn om nieuwe dingen te ondernemen. Ze willen zich fitter en energiekeker voelen. Of ze willen minder onzeker zijn en een minder negatief beeld van zichzelf hebben. Hoe zit dat bij jou, wat zou jij willen? Schrijf hier jouw wensen op.

➤ OEFENING: WAT IS JOUW WENS?

Wat zou je *meer* willen kunnen doen?

(Bijvoorbeeld: Ik zou willen dat ik meer kan doen met vrienden; Ik zou willen dat ik meer nieuwe dingen zou durven doen; Ik zou willen dat ik zelfstandiger problemen zou kunnen oplossen; Ik zou willen dat ik makkelijker keuzes kan maken)

Wat zou je willen dat er verandert aan hoe jij je *voelt*?

(Bijvoorbeeld: Ik zou me minder vaak alleen, onbegrepen, angstig, leeg, onzeker, ontevreden, moedeloos, verdrietig, boos willen voelen)

Als je kijkt naar wat je hebt opgeschreven, heb je dan vooral wensen over dingen die je meer wilt kunnen *doen*? Of heb je vooral wensen over dat je je anders wilt *voelen*? Meestal wensen we vooral dat we onszelf anders voelen: zelfverzekerder, minder onzeker, we willen minder twijfels hebben. Herken je dat? Het is niet raar om dat te willen. Vaak is het alleen niet zo makkelijk om dat voor elkaar te krijgen. En soms is het zelfs zo dat hoe meer energie je erin steekt om je beter te voelen, hoe slechter je je gaat voelen (omdat het niet lukt). Houd in gedachten dat het in dit werkboek vooral gaat over wat jij wel kan veranderen: je gedrag. Het gevolg hiervan zal uiteindelijk wel zijn dat jij je ook beter of fijner gaat voelen. Je krijgt meer vertrouwen in jezelf omdat je kan doen wat bij je past. We gaan met je mee op jouw weg om te kijken hoe je meer kan doen wat jij wilt!

Voordat je start

Bij alles wat je de komende tijd gaat leren, is het nodig dat jij je aandacht erbij houdt. Je hebt je aandacht nodig als je wilt ontdekken hoe je wilt zijn. En je hebt je aandacht nodig bij het doen wat je echt wilt. Daarom geven we je hier alvast kort wat extra informatie over hoe jij je aandacht erbij houdt de komende tijd.

Aandachtsoefeningen zijn onderdeel van dit boek. We bieden ze jou ook aan omdat uit onderzoek bekend is dat ze helpen bij minder piekeren, bij jezelf rustig en krachtig voelen om te doen wat je wilt. Mocht je twijfelen aan het nut van aandachtsoefeningen, googel dan eens op effecten van mindfulness of van aandachtsoefeningen. Misschien helpt je dat. En mocht je blijven twijfelen over het nut, geen punt. Twijfel is oké. De enige vraag voor jou is dan nu: probeer de oefeningen uit en zie of het je iets kan brengen.

Wat is je aandacht erbij houden?

Je aandacht erbij houden is:

- Je aandacht bewust richten op wat je *nu* opmerkt en wilt doen.
- Opmerken dat je afgeleid raakt (door piekeren, dagdromen of fantaseren) en je aandacht weer terughalen naar de situatie waarin je zit.

Waarom is je aandacht erbij houden nodig?

Je aandacht erbij houden heb je nodig om te kunnen kiezen dat te doen wat je echt wilt. En je hebt je aandacht nodig om te stoppen met dingen die je juist minder wilt doen (zoals piekeren).

Je aandacht erbij houden heeft twee voordelen:

- 1 De vaardigheid om je aandacht te richten op het huidige moment helpt je op de *korte termijn* om *bewust te kiezen voor wat je doet*.
- 2 De vaardigheid om je aandacht te richten helpt je op de *lange termijn* om tevredener te zijn met je leven. En als je je nu somber of angstig voelt, zal je merken dat deze gevoelens op de langere termijn je leven minder beheersen. Hoe werkt dit? Je doet meer wat past bij jouw eigen weg en besteedt minder energie aan gedachtes over het verleden of de toekomst. Je piekert en herkauwt minder en bent minder bezig met hoe je zou 'moeten' zijn.

Hoe leer je jouw aandacht erbij te houden?

Er zijn zogenaamde 'officiële' aandachtsoefeningen (oefeningen waarbij je stilzit en oefent met opmerken wat er om je heen en in jezelf gebeurt). Je kan je aandacht erbij leren houden door bewust met je aandacht te zijn bij een activiteit die je dagelijks doet. Of je nu aan het tandenpoetsen, eten, muziek luisteren, gamen, tv-kijken of aan het leren bent: je kan alles wat je doet met aandacht doen en daardoor oefenen met het erbij houden van je aandacht.

Je leert jezelf te observeren

Door de aandachtsoefeningen leer je ook de positie in te nemen van observator. Door jezelf te observeren, merk je goed wat je allemaal denkt en voelt. Door jezelf daar bewust van te maken, kan je kiezen hoe jij daarmee om wilt gaan. Je hebt dan de keuze: je laten afleiden of doorgaan met het volgen van je eigen weg, en daarbij je gedachtes en wat je voelt mee te nemen.