

ACT YOUR WAY

Trainershandleiding

Denise Matthijssen, Els de Rooij en Denise Bodden

Boom

© 2020 D. Matthijssen, E. de Rooij & D. Bodden, p/a Boom uitgevers Amsterdam

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 artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprerecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprerecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid,

Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot 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 of the publisher.

Omslag en binnenwerk: Bas Smidt en Simone van Rijn
Illustraties: Linda van Erve

ISBN 9789024430550
NUR 770

www.actyourway.nl
www.boompsychologie.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

7	1 Inleiding
7	1.1 Wat zijn de uitgangspunten van ACT your way?
8	1.2 Waarom is juist ACT geschikt voor jongeren?
9	1.3 Voor welke doelgroep kun je ACT your way gebruiken?
9	1.4 Waar kan ACT your way gebruikt worden?
10	1.5 Doe je een training individueel of in een groep?
10	1.6 Hoe beslis ik op welke manier ik ACT your way gebruik?
11	1.7 Welke werkvormen gebruik je?
11	1.8 Wat heb je als trainer nodig onderweg?
12	1.9 Kwaliteitsonderzoek van ACT your way als behandelprotocol
14	1.10 Reacties van jongeren
15	2 Praktische informatie
15	2.1 De opbouw van de varianten
16	2.2 De agenda per sessie
16	2.3 Richtlijnen voor het doorlopen van de agenda
20	2.4 Uitleg over de keuze voor deze agenda
22	3 Beschrijving van het twaalfsessieprogramma
22	3.1 Het informatiesprek voor jongere en ouders (individueel)
29	3.2 De (reis)voorbereiding (groep of individueel)
36	3.3 Blok A Waar wil ik heen?
50	3.4 Blok B Wat zit me nog in de weg?
69	3.5 Blok C Wat heb ik nodig onderweg?
92	3.6 Blok D Op koers blijven
109	3.7 Terugkomsessie

113	4 Zes-sessieprogramma
114	4.1 Blok A Waar wil ik heen?
115	4.2 Blok B Wat zit me nog in de weg?
116	4.3 Blok C Wat heb ik nodig onderweg?
117	4.4 Blok D Op koers blijven

118	Literatuur
120	Over de auteurs

Bijlagen op de website www.actyourway.nl:

- Overzicht begin aandachtsoefeningen
- Overzicht afsluitende aandachtsoefeningen

1 Inleiding

In dit hoofdstuk bespreken we de uitgangspunten van ACT your way, waarom ACT geschikt is voor jongeren, wat de doelgroep is van ACT your way, in welke omgevingen je de training kunt gebruiken, de keuze voor groepsvorm of individuele vorm en welke werkvormen we gebruiken. Ook gaan we in op acties en valkuilen van jou als trainer, en op kwaliteitsonderzoek naar ACT your way. We sluiten af met enkele reacties van jongeren die de training hebben gevolgd.

1.1 WAT ZIJN DE UITGANGSPUNTEN VAN ACT YOUR WAY?

De training ACT your way is gebaseerd op de *acceptance and commitment therapy* (ACT). ACT your way is een training waarin de focus ligt op het leren kiezen van gedrag dat past bij een leeftijdsadequate ontwikkeling. Hierbij gaat het specifiek om de ontwikkeling van identiteit en autonomie.

Identiteit en autonomie van de jongere kunnen ontwikkeld worden door:

- het ontdekken van de eigen wensen en behoeften;
- het vergroten van inzicht in ineffectieve copingstijlen;
- het vergroten van vaardigheden met betrekking tot het richten van de aandacht en zelfreflectie;
- het vergroten van vaardigheden in doelgericht praktisch handelen (vaardigheden in communicatie en in sociaal-emotioneel en cognitief functioneren);
- het vergroten van vaardigheden in het effectief omgaan met stress en uitdagende situaties (het leren omgaan met negatieve gedachtes, heftige emoties en lichamelijke gevoelens, zelfregulering en oplossingsvaardigheden);

- het vergroten van inzicht in eigen gevoeligheden en sterke kwaliteiten;
- het opdoen van ervaring waarmee zelfvertrouwen opgebouwd kan worden en terugval gehanteerd kan worden.

ACT your way is gericht op het vergroten van psychologische flexibiliteit door middel van inzichten, het aanleren van vaardigheden en het opdoen van ervaringen. De ACT-theorie gaat ervan uit dat door de toename van psychologische flexibiliteit, de kwaliteit van leven van een jongere toeneemt, haar ontwikkeling gestimuleerd wordt en dat uiteindelijk ook psychische en/of lichamelijke klachten zullen afnemen. De eerste fase van ACT your way richt zich op het doorlopen van de zes ACT-processen: experiëntiële vermijding, fusie, het zelf als concept, aandacht in toekomst en verleden, geen zicht op waarden en niet-werkzame acties. Door deze processen op te merken, kan een jongere stilstaan bij het feit dat bepaald gedrag waar zij in vast zit (psychologische inflexibiliteit) op dit moment niet helpend is. De tweede fase richt zich op de tegengestelde zes ACT-processen: acceptatie, defusie, het zelf als context, aandacht in het hier-en-nu en contact met je waarden en waardegerichte acties ondernemen. Deze ACT-processen kunnen geoefend worden, zodat de psychologische flexibiliteit vergroot wordt en een jongere flexibeler gedrag kan kiezen dat helpend is voor haar identiteitsontwikkeling. De laatste fase van ACT your way richt zich op het voorbereiden op onvermijdelijke terugval. De fase van terugvalpreventie kan eventueel ook uitgebreid worden met aanvullende groepsessies die gericht zijn op het blijven ondernemen van waardegerichte acties.

1.2 WAAROM IS JUIST ACT GESCHIKT VOOR JONGEREN?

ACT is juist zo geschikt voor jongeren omdat:

- het hen helpt te *ontdekken* wat zij waardevol vinden in hun leven;
- het hen helpt om *echt* te doen wat ze willen doen;
- het hun leert om hun aandacht te houden bij wat er in hen omgaat, waardoor ze *bewuste* keuzes kunnen maken en ook voor gedrag kunnen kiezen dat op de lange termijn behulpzaam is (en dat is best handig aangezien jongeren vaak vooral aan de korte termijn denken);
- het hun leert *omgaan* met hun eigen gedachtes, zelfbeelden en gevoelens (waardoor ze effectieve vaardigheden aanleren voor de rest van hun leven);
- het hun leert te *reflecteren* op hun eigen gedrag;
- het hun leert om zichzelf te zien als mens met *verschillende* kwaliteiten, maar ook met gevoeligheden en niet als vast onveranderbaar zelf;

- het hun leert om een *middenweg* aan te houden in wat ze doen, niet vast te blijven zitten in uitersten, niet alles of niets te doen.

1.3 VOOR WELKE DOELGROEP KUN JE ACT YOUR WAY GEBRUIKEN?

ACT your way is geschikt voor jongeren in de leeftijd van 15-25 jaar die:

1. hulp zoeken bij het ontdekken van hun eigen kwaliteiten, wensen en rollen (in werk, opleiding, relaties, vrije tijd en gezondheid);
2. vaardigheden willen leren voor het omgaan met zichzelf en anderen (sociale, relationele en emotieregulatievaardigheden);
3. vaardigheden willen leren met betrekking tot zelfstandigheid (zoals organiseren, plannen, initiatief nemen en verantwoordelijkheid nemen);
4. vaardigheden willen leren in het houden van een balans in eigenheid, zelfstandigheid en verbonden zijn met anderen;
5. werkzame copingstijlen willen ontwikkelen voor het omgaan met uitdagingen en stress (zoals analyseren, actief aanpakken en hulp vragen aan anderen);
6. hun zelfbeeld willen veranderen (in positievere richting en duidelijker);
7. zoeken naar zingeving.

1.4 WAAR KAN ACT YOUR WAY GEBRUIKT WORDEN?

ACT your way kan zowel in het onderwijs als in de ggz worden ingezet. Binnen onderwijs of coaching is de training vooral geschikt:

- voor jongeren die in de puberteit of adolescentie zitten en die ondersteuning nodig hebben wat betreft hun identiteitsontwikkeling en autonomieontwikkeling;
- voor jongeren die een hulpmiddel zoeken bij het bewust maken van keuzes in hun leven (met betrekking tot opleiding of werk, relaties, gezondheid of vrije tijd) en die vaardigheden willen aanleren in het effectief omgaan met uitdagingen, stress en/of tegenslagen;
- voor jongeren die enigszins in hun ontwikkeling (autonomie en identiteit) zijn vastgelopen en coaching zoeken om hun gedrag te veranderen.

Binnen therapie is het vooral geschikt voor jongeren die fors zijn vastgelopen in hun algehele ontwikkeling (autonomie en identiteit) en/of die op meerdere levenssterreinen belemmeringen ervaren in hun functioneren. Het kan dan bijvoorbeeld gaan om jongeren die geen dag- of vrijetijdsinvulling hebben, of geen dan wel weinig sociale relaties hebben, terwijl ze dat wel willen.

1.5 DOE JE EEN TRAINING INDIVIDUEEL OF IN EEN GROEP?

Het werkboek kun je zowel individueel als in een groep jongeren gebruiken. Bij alle oefeningen waarbij dat relevant is, staan aanpassingen beschreven voor de individuele dan wel de groepsvariant. Als het praktisch haalbaar is, adviseren wij om ACT your way als training in een groep te geven, omdat dit als voordeel heeft dat jongeren zich dan door elkaar gesteund voelen. Daarnaast is het helpend voor de acceptatie van gedachtes en gevoelens en het kiezen van waardegerichte acties. Wanneer je verwacht dat een jongere in een groep te veel afgeleid of overprikkeld zal raken, kun je de training ook individueel aanbieden. Ook uit praktische overwegingen kan individueel aanbieden soms de beste optie zijn.

1.6 HOE BESLIS IK OP WELKE MANIER IK ACT YOUR WAY GEBRUIK?

Om te beslissen hoe je ACT gaat gebruiken, helpt het om voor jezelf helder te houden dat iedereen op meerdere momenten in zijn of haar leven vastloopt en dat jij de jongere kunt tegenkomen op een moment dat zij aan het vastlopen is, compleet vastzit op alle gebieden, of juist alweer iets meer in de flexibele modus zit.



Figuur 1.1 Ontwikkelingen in het leven: van flexibel naar vastlopen naar flexibel

Of je kiest voor de twaalf sessies of zes sessies hangt af van hoe vast een jongere zit. Als jongeren op meerdere gebieden zijn vastgelopen, kan het zijn dat ze meer moeite hebben om stil te staan bij hun waarden en een sterkere neiging hebben om vanuit gewoonte te reageren, de regels te volgen die hun verstand maakt en te vechten tegen wat ze voelen. Hierdoor kost het meer tijd om meer vanuit waarden te gaan leven en vraagt het zowel van hen als van jou meer geduld en doorzettingsvermogen om verandering te bewerkstelligen. En als jongeren al langer vastzitten in vermijdingsgedrag (als ze vechten met wat ze denken en/of voelen) vraagt het meer alertheid op het risico dat ze nieuwe manieren van vechten ontwikkelen, waardoor ze in feite nog niet echt leren te accepteren. Houd contact met collega's om jezelf scherp te houden en te blijven leren!

1.7 WELKE WERKVORMEN GEBRUIK JE?

We hebben bewust veel verschillende werkvormen in de training verwerkt. De gedachte hierachter is dat jongeren verschillen in de manier waarop ze leren. De een leert meer van zelf schrijven, de ander meer van oefeningen doen. De werkvormen die we in de training gebruiken zijn:

- aandachtsoefeningen;
- uitleg:
 - onder andere over taal en de effecten hiervan op ons gedrag,
 - onder andere over waarden en de verschillen tussen waarden en doelen;
- registratieopdrachten gericht op:
 - het observeren van situaties en gebeurtenissen,
 - het zich bewust worden van innerlijke ervaringen,
 - het evalueren van ondernomen acties,
 - het evalueren van werkzaamheid van ondernomen acties;
- metaforen;
- experiëntiële oefeningen;
- experimenteren met nieuw gedrag: op basis van waarden proberen de jongeren bewust gekozen acties uit.

1.8 WAT HEB JE ALS TRAINER NODIG ONDERWEG?

Bij de beschrijving van elke sessie geven we aan welke acties er specifiek van jou als trainer verwacht worden en welke valkuilen er mogelijk voor jou zijn. We gaan ervan uit dat jij je actief inzet voor je eigen psychologische flexibiliteit. Hierin past ook goede zelfzorg: jezelf als gereedschap goed verzorgen en 'onderhouden' (Gillanders, Sinclair, MacLean & Scott, 2015). Intervisie in een groep met collega's, over het aanbieden van ACT your way, kan je helpen om met de situaties en dilemma's om te gaan die je tijdens het aanbieden van de training onvermijdelijk zult ervaren. Om jezelf te blijven ontwikkelen als trainer van ACT voor jongeren is er ook de mogelijkheid om supervisie te volgen (www.actyourway.nl).

Zelf meedoen!

Bij het 'rondje waardevol en hobbel' en bij de experiëntiële oefeningen doe je als trainer ook zelf mee. Hiermee ben je een voorbeeld wat betreft openheid over je eigen worstelingen en kunnen de jongeren de ervaring opdoen dat we echt allemaal in hetzelfde schuitje zitten.

1.9 KWALITEITSONDERZOEK VAN ACT YOUR WAY ALS BEHANDELPROTOCOL¹

Van interventies willen we graag weten of ze werken (of ze evidence-based zijn). Daar wordt dan ook vaak onderzoek naar gedaan, bijvoorbeeld door een interventie te vergelijken met een andere interventie. Waar minder vaak onderzoek naar gedaan wordt, is het ontwikkelen van de interventie. Is de interventie wel van goede kwaliteit? Zit alles in de interventie wat er volgens de theorie in zou moeten zitten? Er is tot op heden nauwelijks tot geen onderzoek gedaan naar de kwaliteit van een protocol. Eerdere studies hebben weliswaar over het nut van een protocol geschreven, maar de kwaliteit ervan niet gemeten. De kwaliteit van het protocol ACT your way is daarentegen wel onderzocht, met als het doel het optimaliseren van het behandelprotocol. Dit kwaliteitsonderzoek bestaat uit twee deelonderzoeken, die we hierna kort beschrijven.

Het eerste deelonderzoek heeft onderzocht of ACT your way kwalitatief in orde was door te kijken naar de validiteit (zit erin wat erin moet zitten?). Deze validiteitsstudie is uitgevoerd aan de hand van een checklist die speciaal voor dit onderzoek is ontwikkeld op basis van literatuuronderzoek, bestaande uit ACT-protocollen, en input en feedback van diverse ACT-experts. Het resultaat was een checklist die vaststelt of de zes kernprocessen van ACT (contact met het hier-en-nu, cognitieve defusie, acceptatie en/of bereidwilligheid, waarden, het zelf als context en ondernomen actie) en de ACT-methoden (psycho-educatie, mindfulness, experiëntiële oefeningen en metaforen) goed zijn beschreven in het protocol. Vervolgens is het protocol ACT your way beoordeeld aan de hand van deze checklist. Gedurende een tijdsbestek van een jaar hebben twee onderzoekers drie keer een beoordeling uitgevoerd. Daarnaast heeft er onderzoek naar de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid plaatsgevonden: twee onderzoekers hebben onafhankelijk van elkaar het behandelprotocol getoetst aan de hand van de checklist.

De herhaaldelijke beoordeling van het protocol aan de hand van de checklist heeft geleid tot aanpassingen in het behandelprotocol, waardoor nu alle kernprocessen en methoden van ACT zijn beschreven. Uit een van de eerste beoordelingsmomenten bleek bijvoorbeeld dat de rol van de trainer vooralsnog onvoldoende in het protocol verwerkt was. Naar aanleiding van deze beoordeling is per sessie een kopje toegevoegd waarin we de rol van de trainer kort beschrijven. Een ander voorbeeld is het gegeven dat door de beoordeling

¹ Deze paragraaf is geschreven door J. Schraven, C. van der Weerden en D. Bodden.

middels de checklist meer metaforen zijn toegevoegd en uitgewerkt. Tijdens het laatste beoordelingsmoment werd inzichtelijk dat het protocol in zijn huidige staat voldoende valide is.

Uit de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid blijkt dat er redelijke tot volledige ($\kappa = 0,60$) overeenstemming is tussen de beoordelaars op de zeven verschillende schalen die de checklist meet. De beoordelaars zijn het dus veelal eens over het feit dat de checklist de ACT-kernprocessen en de ACT-methoden meet (Schraven, Matthijssen, Van der Weerden, Heyne & Bodden, ingediend).

Het tweede deelonderzoek heeft de bruikbaarheid van en de tevredenheid over het protocol ACT your way onderzocht. Het is namelijk bekend dat tevredenheid van cliënten over de inhoud en de methodiek van het protocol leidt tot grotere therapietrouw en minder drop-out (Pekarik, 1992). Bij vier cliënten van Altrecht met recidiverende of chronische depressie is ACT your way individueel uitgevoerd. Deze cliënten hadden allen eerder een CGT-behandeling gehad met onvoldoende effect. Aan het einde van elke sessie is door de jongere een vragenlijst ingevuld, met als doel de tevredenheid en bruikbaarheid van het behandelprotocol te monitoren. Voor verdere verfijning van het protocol hebben aan het einde van de behandeling interviews plaatsgevonden aan de hand van een topiclijst (onder andere over ervaringen met de verschillende methoden en technieken, de duur van het protocol, de effecten, het contact met de behandelaars en de werkbladen). Ook is de mening van de trainers over de tevredenheid en bruikbaarheid van ACT your way onderzocht door het gebruik van vragenlijsten aan het einde van elke sessie. Goede toepasbaarheid van en tevredenheid over het protocol leidt namelijk ook tot meer therapietrouw van de trainer, wat een positief effect heeft op de behandeling (Fryling, Wallace & Yassine, 2012; Waltz, Addis, Koerner & Jacobson, 1993). Ook heeft er een interview met trainers plaatsgevonden. Het betrof twee trainers, beiden geschoold in ACT en met minimaal een jaar ervaring met ACT.

Uit de vragenlijsten komt naar voren dat zowel cliënten als trainers overwegend positief zijn over de bruikbaarheid en toepasbaarheid van het protocol. Zo hebben de cliënten baat gehad bij de therapie. Zij noemen veel sterke kanten, zoals het gebruik van de metaforen en het uitvoeren van de experiëntiële oefeningen. Het grootste knelpunt is het structurele tijds tekort. Jongeren zijn het minst tevreden over de mindfulnessoefeningen. Ook bij de interviews wordt de meeste kritiek geuit op de mindfulnessoefeningen; het doel en het nut ervan zijn hen niet altijd helder gemaakt. In het protocol is het belangrijk de trainer meer speling te geven wat betreft mindfulnessoefeningen, waardoor de oefeningen beter aansluiten bij de jongeren. Daarbij wordt ruimte gemist om stil te staan bij de bespreking van dagelijkse zaken. Ten slotte was er behoefte

aan meer gelijkmatig verdeelde werkbladen. Uit de interviews bleek dat zowel de trainers als alle jongeren positief zijn over het effect van ACT your way.

Kortom: op basis van de bundeling en analyse van de gegevens (checklist, vragenlijsten en interviews) zijn er aanpassingen verricht aan het protocol. Dit heeft geleid tot een allesomvattend en kwalitatief goed behandelprotocol waarin de feedback van cliënten en trainers expliciet betrokken is. ACT your way kan een bijdrage leveren aan de verbetering van behandelingen voor jongeren. Momenteel wordt effectonderzoek gedaan naar het behandelprotocol ACT your way (Schraven et al., ingediend).

1.10 REACTIES VAN JONGEREN

Als illustratie volgen hierna enkele reacties en opmerkingen van jongeren die de training gevolgd hebben.

'In vergelijking met mijn eerdere therapie, ging het veel meer over positieve kanten van iemand, veel minder ingezoomd op het destructief handelen maar veel meer over wat wilt je in je leven ... ik vond dat fijn.'

'Je bewust worden van je waarden. Als iemand mij iets vroeg bedacht ik me of dit wel hoorde bij mijn waarden. Je leert op je weg (van je waarden) te blijven ondanks alles wat je op je pad tegenkomt; je blijft doorgaan en leert de goede keuzes te maken in moeilijke situaties.'

'Het sprak me vooral aan dat ik moet ophouden met vechten. Hier was ik in de andere behandelingen voortdurend mee bezig, dus dat was voor mij echt een meerwaarde.'
'Je leert naar jezelf te kijken zonder alleen maar bezig te zijn met het zieke deel van jezelf. In eerdere therapieën werd dat vooral gedaan, werd vooral gekeken hoe ik me moest verbeteren. Nu ben ik bezig met wat ik wil veranderen als persoon, wie ik ben, hoe ik wil zijn, welke waarden ik heb.'

'Het past bij mij dat ik moet leren te accepteren in plaats van er constant tegen te vechten omdat dit toch niets oplevert. Ondanks hoe somber ik me voel, de dingen blijven doen die ik wil.'

'Ik heb geleerd afstand te nemen van mijn gedachtes, laten wat het is en er niet tegen vechten.'

'Ik heb geleerd te ontdekken hoe ik wil leven en meer tevreden te zijn met wat ik doe.'

2 Praktische informatie

In dit hoofdstuk bespreken we de opbouw van de twee varianten van ACT your way: de variant met twaalf sessies en die met zes sessies. We gaan in op de agenda per sessie, geven richtlijnen voor het doorlopen van de agenda en leggen uit waarom we deze agenda gekozen hebben.

2.1 DE OPBOUW VAN DE VARIANTEN

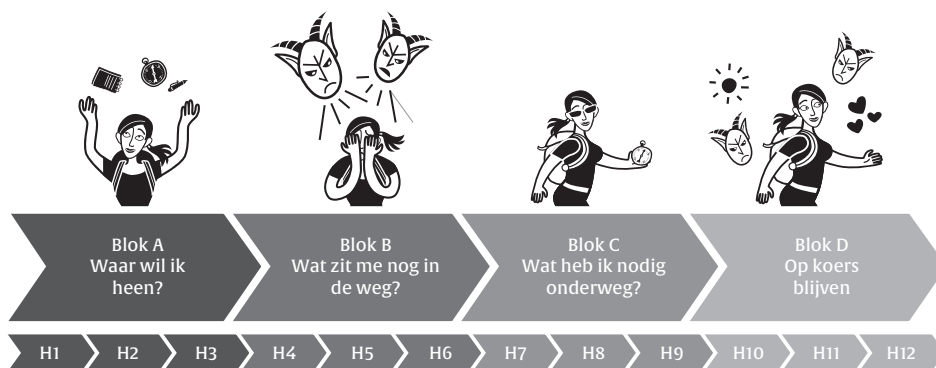
De twaalfsessievariant en de zes-sessievariant hebben een iets verschillende opbouw.

De twaalfsessievariant

De twaalfsessievariant start met een informatiesprek en een voorbereidende sessie: de (reis)voorbereiding. Het doel van de voorbereidende sessie is het bespreken van alle praktische informatie die jongeren nodig hebben om te weten wat er van hen verwacht wordt tijdens de training. Daarnaast is de voorbereidende sessie een manier om vooral in een groep een rustige start te maken. Vervolgens behandel je per sessie een hoofdstuk van het werkboek (zie figuur 2.1). Na de twaalfde sessie volgt een terugkomsessie.

De zes-sessievariant

De zes-sessievariant begint met een voorbereidend gesprek. Daarna behandel je een blok per sessie (zie figuur 2.1). Na de vier blokken volgt een terugkomsessie. Omdat een jongere meerdere weken nodig heeft om alle hoofdstukken uit een blok te lezen, houd je minimaal twee weken aan tussen de sessies.



Figuur 2.1 Opbouw van de training

2.2 DE AGENDA PER SESSIE

Bij de individuele variant is de duur van elke sessie 60 minuten (twaalf sessies) of 90 tot 120 minuten (zes sessies). Bij de groepsvariant is de duur 90 tot 120 minuten (twaalf sessies) of 120 tot 180 minuten (zes sessies). Voor elke sessie leest de jongere een hoofdstuk of een blok, waarbij zij oefeningen invult, die nabesproken worden tijdens de sessie. Elke sessie kent een vaste indeling:

1. aandachtsoefening (5-10 minuten);
2. rondje waardevol en hobbel (10-15 minuten);
3. nabespreken 'Samenvatting van mijn ervaringen' (10-15 minuten);
4. rode draad van het hoofdstuk (5 minuten);
5. experiëntiële oefening(en) (25-40 minuten);
6. invulschema 'Mijn koers, waardegerichte stap en waardegerichte acties' (5-10 minuten; *dit onderdeel pas vanaf Blok C*);
7. afsluitende aandachtsoefening (5 minuten).

2.3 RICHTLIJNEN VOOR HET DOORLOPEN VAN DE AGENDA

Hierna beschrijven we op welke manier jij de onderdelen van de agenda doorloopt. Bij de beschrijving per sessie gebruik je deze informatie keer op keer. We hebben het hier over 'jongeren', maar daarvoor kan ook 'jongere' gelezen worden als de training individueel gegeven wordt.

Aandachtoefening (begin)

Kies al naargelang de behoefte van de jongeren en/of de sfeer in de groep een van de begin-aandachtoefeningen (zie lijst op de website www.actyourway.nl).
Vraag na afloop van de aandachtoefening:

- Lukte het om je aandacht erbij te houden?
- Lukte het om op te merken dat je afgeleid werd (en waardoor je afgeleid werd)?
- Lukte het om je aandacht weer te richten op de oefening?

Leg indien nodig uit dat dit proces van aandacht richten, afgeleid raken, dat opmerken en je aandacht weer richten op de huidige situatie, tijdens deze training het belangrijkste doel is van *alle aandachtoefeningen* (en herhaal deze uitleg waar nodig bij de komende sessies).

Vraag ook wat de ervaring van de jongeren was met de aandachtoefening die ze thuis gedaan hebben. Zo wordt hun ervaring hiermee ook zichtbaarder en krijgen ze meer zicht op welke oefeningen wel of niet bij hen passen.

Rondje waardevol en hobbel

Vraag de jongeren te vertellen welk waardevol moment ze de afgelopen week (of twee weken) ervaren hebben. Daarnaast vraag je hun naar de hobbel die ze in die periode hebben ervaren. Als ze een foto gemaakt hebben, vraag je hun deze te laten zien aan jou (en de groep).

Gebruik de volgende vragen om wat de jongeren vertellen verder te verhelderen.

Bij 'waardevol':

- Wat was afgelopen week (of twee weken) waardevol voor jou?
- Waar heb je om gelachen?
- Wat heb je meegemaakt waar je achteraf nog over hebt nagedacht?
- Waardoor werd je geïnspireerd?
- Welke vlog/blog/serie/filmpje trok je aandacht?

Bij een 'hobbel':

- Wat was een situatie die uitdagend voor je was (omdat je iets nieuws of moeilijks deed)?
- Wat was een situatie die je stress opleverde? (Het gaat om situaties waarin je spanning, onrust of bezorgdheid ervaarde.)
- Welke lichamelijke gevoelens kreeg je in die situatie?
- Welke emoties kreeg je in die situatie?
- Welke gedachtes kreeg je in die situatie?

Let op!

Meestal hebben jongeren bij een waardevolle ervaring ook een hobbel genomen. En in elke hobbel zit ook iets waardevols (anders hebben jongeren vaak minder de bereidheid om die hobbel te nemen). Kijk vooral bij jongeren die moeite hebben om waardevolle momenten in hun leven echt goed te ervaren of te zien, hoe je hen kunt helpen om zich hier meer bewust van te worden door te vragen: 'Wat was voor jou waardevol aan het nemen van deze hobbel?'

Nabespreken 'Samenvatting van mijn ervaringen'

1. Vraag of de jongeren vragen hebben over de gelezen tekst. Vraag of ze alles bij de samenvatting hebben kunnen invullen.
2. Vraag één foto te laten zien van de foto's die ze deze keer hebben genomen. Daarbij kun je de volgende vragen stellen:
 - Waarom heb je deze situatie gekozen om te fotograferen?
 - Wat is voor jou het belangrijkste wat deze foto laat zien?
3. Kies een werkvorm (zie hierna) die past bij het individuele of het groepsproces. Loop de hele samenvatting van de ervaringen door.

Verschillende werkvormen die je bij het nabespreken kunt gebruiken zijn:

- Laat de jongeren in tweetallen aan elkaar vertellen wat ze bij de samenvatting hebben geschreven.

Of:

- Bespreek in de groep na wat iedereen in de samenvatting heeft opgeschreven. Volg hierbij de kring of geef de beurt, en nodig uit om te beginnen met vertellen. Wissel werkvormen hierin af: in tweetallen, of in de groep (zo houd je een mix tussen voorspelbaar zijn en toch verrassend).

4. Vanaf Blok C wordt aan dit onderdeel de evaluatie van het invulschema 'Mijn koers, waardegerichte stap en waardegerichte acties' toegevoegd. Zie hierna voor de richtlijnen voor die bespreking.

Rode draad van het hoofdstuk

Lees zelf van tevoren het hoofdstuk dat de jongeren voor de sessie hebben gelezen en bekijk indien van toepassing het bijbehorende filmpje. Maak in je eigen woorden een samenvatting die de rode draad van dat hoofdstuk vormt en gebruik hierbij de metaforen en de teksten die we in deze handleiding per sessie geven.