

## Stap 6.



*'Changes only take place through action'*  
Dalai Lama

### Wat ga je doen?

Jullie hebben een ACTiePlan voor het experiment gemaakt. Dat betekent dat je een nieuwe rol en andere ACTies gaat uitproberen dan die je gewend bent. Jullie gaan het experiment in twee delen uitvoeren. Tijdens jullie experiment krijg je van ons tips over hoe jij dit experiment zo kunt aanpakken dat jullie je wens waar kunnen maken. In het eerste deel ligt het accent op jouw eigen acties. In het tweede deel ligt het accent op jullie handige interacties. Je hebt met je ouders afgesproken hoe lang jullie over een deel doen. Lees in die tijd deel 1 en vul aan het eind het registratieformulier in. Hiermee kunnen jullie met elkaar bespreken wat jullie wel/niet handig vinden gaan.

### Stap 6: Deel 1.

#### Wat is waardevol voor jou?

Als je een nieuwe rol uitprobeert (flexibel kiezen voor ACTies) en je bent bezig om je acties te veranderen, let je vaak meer op wat niet goed gaat dan op wat al wel goed gaat. Om letterlijk meer te gaan zien wat goed gaat en wat waardevol voor jou is, ga je extra kijken naar wat voor jouw waardevolle momenten en situaties zijn. Dit ga je doen door van die momenten een foto te maken zodat je aan het eind van het eerste deel van jullie experiment aan de anderen kunt laten zien wat voor jou waardevol was.



#### Oefening: Maak foto's van wat waardevol is!

Neem de komende periode (tot aan gesprek 6), iedere dag een foto met je mobiel van een moment wat voor jou waardevol is. Dit kan een situatie zijn waarop je iets doet met elkaar, maar ook een situatie waarop je ziet dat iemand iets voor jou gedaan heeft waar jij blij van wordt (een lekker rommelige kamer omdat je moeder niet heeft opgeruimd, een tafel met games, snoep/chipszakjes als resten van een gezellig avondje). Het kan natuurlijk ook iets zijn wat je met anderen (buiten je gezin om) samen doet en waarvan je het fijn vindt dat je daar de ruimte voor krijgt (Steger e. a., 2014).



## 6.1.1 Nieuwe rol, flexibele ACTies

Tijdens het experiment ga je allemaal een nieuwe rol nemen en doelbewust reageren op een manier die helpt om jullie wens te realiseren. Dit doe je door flexibel te kiezen voor jouw ACTies. Wat jou hierbij kan helpen is de ACT-vaardigheden te gebruiken waar jij je al getraind in hebt. Je doet zo ervaring op in het bewust kiezen van jouw ACTies.

Flexibel kiezen voor jouw ACTies kun je doen je door jezelf de volgende vragen te stellen en dan te reageren (ACTie):

<b>1. Aandachtig zijn</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoe gaat mijn adem?</li><li>• Hoe voelt mijn lijf?</li><li>• Welke gedachten en gevoelens merk ik op?</li></ul>
<b>2. Focussen op jouw koers en ACTie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ik wil een ... rol en ik wil ..... waarden naleven.</li><li>• Ik ga..... doen in deze situatie?</li></ul>
<b>3. Jezelf losmaken uit overtuigingen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Welke gedachte of overtuiging merk ik nu op?</li><li>• Wat kan ik doen om hier niet door afgeleid te raken?</li></ul>
<b>4. Toelaten wat je denkt en voelt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ik stel me open voor de gedachten en gevoelens die ik nu ervaar.</li></ul>

Als jij je deze vragen keer op keer stelt, houd je in iedere situatie de keuze om te reageren zoals jij op dat moment wilt. Je houdt je aandacht erbij, focust op jouw koers (rol en waarden) en onderneemt acties terwijl je daarbij toelaat wat je denkt en voelt. Door bewust te kiezen voor een actie die bijdraagt aan hoe jullie met elkaar willen omgaan en samenwerken, kunnen jullie jullie wens realiseren. Hiermee doe je precies het tegenovergestelde van reageren vanuit jouw automatische piloot.

### **Ervaring opdoen in flexibel kiezen voor jouw ACTies**

Bij het uitvoeren van dit experiment is het belangrijk dat jij er op gaat vertrouwen dat je flexibel kunt kiezen voor jouw ACTies. Jouw ervaring met flexibel kiezen is een krachtig middel tegen alle negatieve zelfbeelden en andere alle overtuigingen die je eerder in de weg gezeten hebben om je eigen acties en die van jullie samen te veranderen. Veel ouders en kinderen met wie wij gewerkt hebben zeiden achteraf dat vooral de ervaring van het anders kunnen doen, hen heeft geholpen om er in te geloven dat samen veranderen echt mogelijk is.



### **Oefening: FLEXIBEL kiezen voor jouw ACTies**

Doe deze oefening tijdens het experiment iedere dag minstens een keer. Door dit echt iedere dag minstens een keer te doen, raak je steeds meer getraind in het gebruiken van deze ACT-vaardigheden.

Zet voor jezelf een alarm in je mobiel op een moment dat je dagelijks ( een paar minuten) deze oefening kunt doen. Stel jezelf als je alarm afgaat de bovenstaande vragen en kies een ACTie die past bij hoe jij op dat moment wilt doen.

Noteer hier onder op drie van de dagen wat je hebt opgemerkt en gedaan:

1.

<b>1 Aandachtig zijn</b>	Mijn adem was: Mijn lijf voelde: De gedachten en gevoelens die ik opmerkte:
<b>2 Focussen op jouw koers en ACTie</b>	De rol die ik wil naleven: De waarden die ik wil naleven: Wat ik gedaan heb in deze situatie
<b>3 Jezelf losmaken uit overtuigingen</b>	De overtuiging die ik opmerkte: Wat kan ik gedaan heb om hier niet door afgeleid te raken:
<b>4 Toelaten wat je denkt en voelt</b>	De gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties die ervaarde.

2.

<b>1 Aandachtig zijn</b>	Mijn adem was: Mijn lijf voelde: De gedachten en gevoelens die ik opmerkte:
<b>2 Focussen op jouw koers en ACTie</b>	De rol die ik wil naleven: De waarden die ik wil naleven: Wat ik gedaan heb in deze situatie
<b>3 Jezelf losmaken uit overtuigingen</b>	De overtuiging die ik opmerkte: Wat kan ik gedaan heb om hier niet door afgeleid te raken:
<b>4 Toelaten wat je denkt en voelt</b>	De gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties die ervaarde.

3.

<b>1 Aandachtig zijn</b>	Mijn adem was: Mijn lijf voelde: De gedachten en gevoelens die ik opmerkte:
<b>2 Focussen op jouw koers en ACTie</b>	De rol die ik wil naleven: De waarden die ik wil naleven: Wat ik gedaan heb in deze situatie
<b>3 Jezelf losmaken uit overtuigingen</b>	De overtuiging die ik opmerkte: Wat kan ik gedaan heb om hier niet door afgeleid te raken:
<b>4 Toelaten wat je denkt en voelt</b>	De gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties die ervaarde.

## 6.1.2 Goed doen is nog niet goed voelen

Als je nieuwe ACTies gaat ondernemen, wil dat nog niet per definitie zeggen dat jij je daardoor vrolijker of gelukkiger gaat voelen. Reageren op een manier die past bij jouw waarden kan er voor zorgen dat jij je tijdelijk meer onzeker of in de war gaat voelen. Vaak heeft dat ermee te maken dat gedachten en gevoelens die je eerst hebt geprobeerd te onderdrukken, nu meer merkbaar of voelbaar zijn. Dat is precies de reden waarom je ook geoefend hebt in het leren accepteren van jouw gedachten en gevoelens. Toelaten van wat je denkt en voelt maakt het makkelijker om je er niet door te laten afleiden.

*Wie niet durft te verdwalen vindt nooit nieuwe wegen*

*Loesje*

## 6.1.3 Neem risico's onderweg

In veel gezinnen vindt men het lastig om nieuwe manieren van met elkaar omgaan uit te proberen omdat het onwennig voelt. Of je hebt het idee dat je onnodig of te veel risico's neemt. Nieuwe manieren van met elkaar omgaan, voelen dan als te spannend. Soms word je daardoor te voorzichtig met elkaar, waardoor je alsnog geen nieuwe ervaringen opdoet. Herken jij dat ook? Is het voor jullie ook lastig om andere manieren van met elkaar omgaan uit te proberen? Als dat zo is, doe dan de volgende oefening.

## Oefening: Nieuwe wegen inslaan

Om dingen te verbeteren die nog niet werken moet je verdwalen om zo te merken dat je iets met elkaar kunt waarvan je dacht dat je dat niet kon. Welke gedachten hierover merkte jij op tijdens het lezen van het voorgaande stukje. Welke situaties voelen voor jou als riskant maar zou je wel willen aangaan omdat je denkt dat jullie dat verder zal helpen? Vertrouw erop dat jouw ingevingen hierover kloppen! Je weet meestal heel goed wat jullie nu nog uit de weg gaan en wat je eigenlijk wel zou willen uitproberen.

### Schrijf hieronder op welke situaties jij meer met elkaar zou willen aangaan?

*(Bijvoorbeeld: Meer/minder discussie met elkaar aangaan, meer met elkaar onderhandelen en zo je eigen behoeften ook meer kunnen volgen, jezelf meer durven uitspreken naar elkaar, meer zeggen wat je vervelend vindt, meer je waardering voor elkaar uitspreken, meer je eigen verantwoordelijkheid nemen, meer tijd nemen voor jezelf.)*

Situaties die ik met elkaar meer zou willen aangaan zijn:

.....  
.....

Juist tijdens jullie experiment is het helpend om verder te gaan met je aandacht erbij houden. De volgende oefening is er om op te merken dat je wordt afgeleid, en je aandacht weer terug te brengen. Dat je afgeleid raakt, is onvermijdelijk. Dat gebeurt ons allemaal. Wat jij kunt doen om je aandacht weer te richten op waar jij mee bezig wilt zijn, is jouw waakhond goed wakker houden. Je traint jouw waakhond door jezelf te oefenen in het opmerken dat je wordt afgeleid en je aandacht dan weer terug te brengen bij wat jij nu wilt doen.



## Mindfulnessoefening 9: De waakhond



### Oefening: Registreren wat werkt (Deel 1)

Op het registratieformulier hieronder ga jij bijhouden wat jij werkzame acties van jullie samen en van jezelf vindt. Lees het registratieformulier en de oefening over het bijhouden van jouw ervaringen alvast door zodat je weet waar je de komende week op moet letten. Vul deze lijst aan het eind van het eerste deel in.

## Registratieformulier voor het experiment: Wat werkt? (Deel 1)

Tijdens het eerste deel van jullie experiment ga je vooral letten op hoe het lukt om jouw nieuw gekozen rol en waarden na te leven. Ook ga je kijken wat het effect van jouw ACTies is en bedenken wat jij wilt blijven doen.

<b>1. Mijn rol, waarden en acties die ik heb gekozen:</b>	Rol:  Waarden:  Acties:
<b>2. Het effect van mijn ACTie(s):</b> <i>Bijvoorbeeld, dat we minder ruzie hadden, dat er minder spanningen waren, dat ik meer tevreden was over wat ik deed.</i>	
<b>3. Wat ik wil blijven doen:</b>	
<b>4. Mijn kwaliteiten/  eigenschap(pen) die ik hierbij gebruikt heb waren:</b>	
<b>5. Wat we samen handig deden tijdens het experiment was:</b> <i>Bijvoorbeeld, we luisterden meer naar elkaar, we werden minder snel boos op elkaar, we vulden minder voor elkaar in, we overleggen meer.</i>	

Dit is het einde van Stap 6: Deel 1.