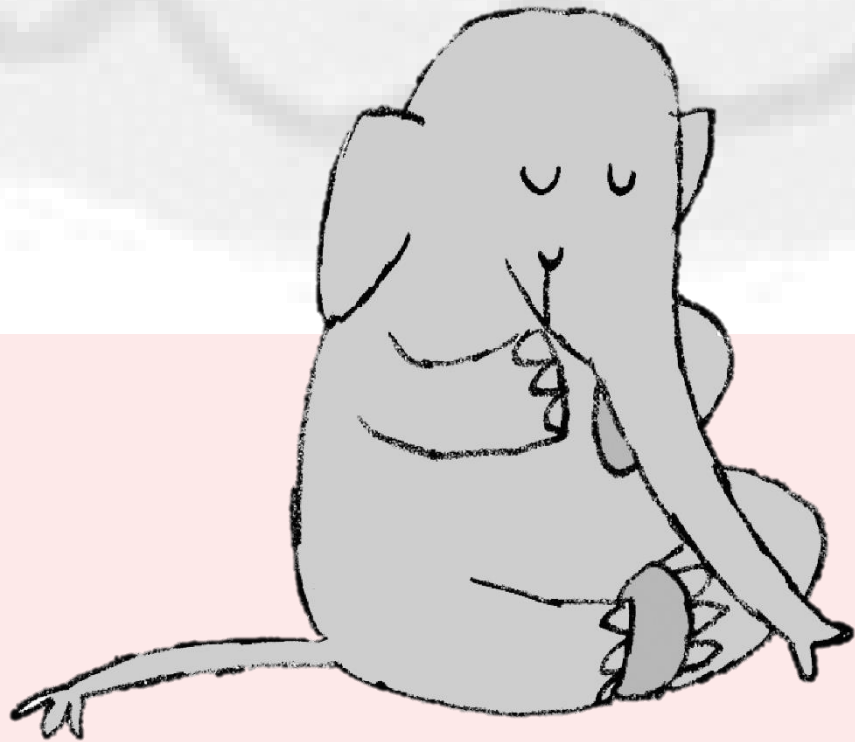


ACT4KIDS

begeleiding voor kinderen en jongeren op basis van
Acceptance & Commitment Therapy (ACT)

HANDOUT



© ACT4kids 2021

Tekst: Monique Samsen
Illustraties: Hester van de Grift



Auteursrecht

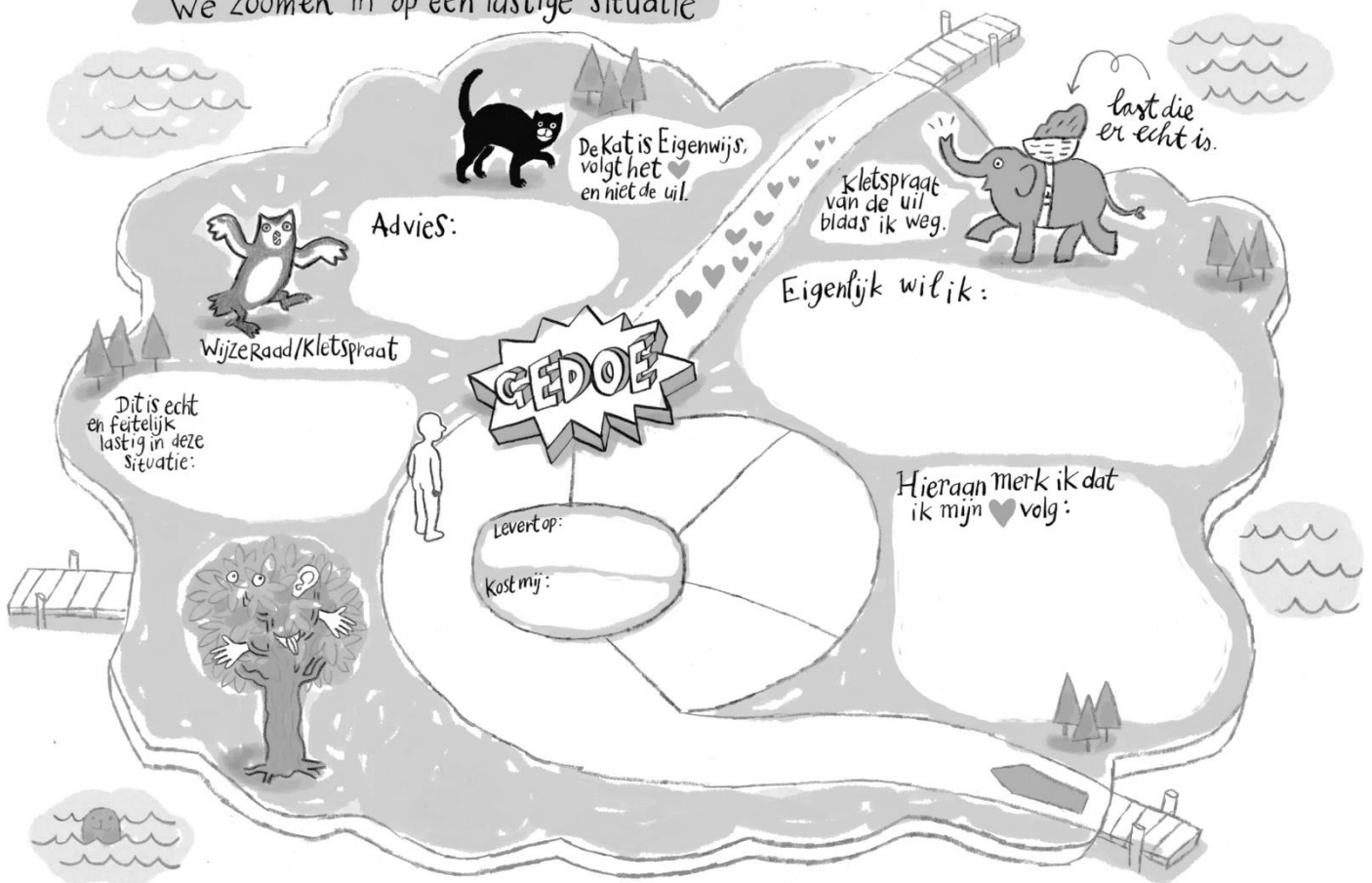
Alle rechten in deze uitgave zijn voorbehouden aan ACT4kids. Bij verveelvoudiging, openbaarmaking, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van ACT4kids niets weggehaald of op andere wijze aangepast worden.

Disclaimer

Hoewel aan de totstandkoming van deze folder de uiterste zorg is besteed, aanvaardt de auteur geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de gevolgen hiervan.

Contact: www.act4kids.nl of info@act4kids.nl

We zoomen in op een lastige situatie



ACT4KIDS: DE FIGUREN

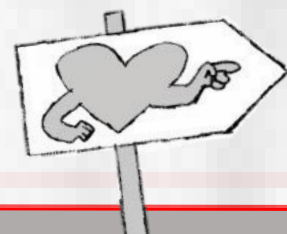
HET EILAND

Het eiland staat symbool voor het leven. Het is de plek waarop alles van jou een plaats heeft: dat wat je goed kunt en dat waar je minder goed in bent, de dingen die je fijn vindt en die je niet leuk vindt, de mensen die je kent, hebt gekend en gaat kennen en die je bijvoorbeeld kunnen steunen of waarmee je het lastig vindt om mee om te gaan. Daar waar je het liefst bent en waar je liever helemaal niet meer zou komen - maar toch naar toe moet.

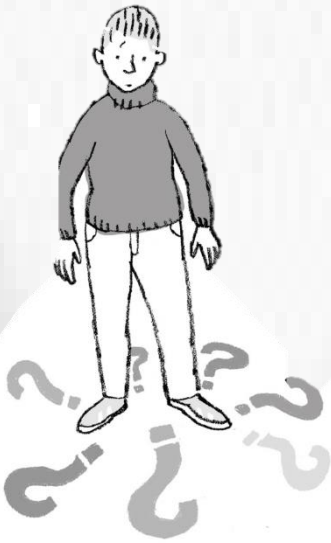
Als al deze dingen stipjes zouden zijn, dan vormen ze samen jouw eiland.

Hoe ziet jouw eiland eruit?

Wanneer we inzoomen op je eiland dan zien we dus allerlei gebeurtenissen en mensen: je eerste stapjes, je 5e verjaardag, toen je voor het eerst leerde fietsen, toen je je huisdier kreeg. Maar ook gebeurtenissen van dit moment en die nog gaan gebeuren (de toekomst).



HET KRUISPUNT



Op het eiland loop je jouw weg door de dagen, weken en jaren heen. Het liefst volg je de weg van je hart, maar soms kom je dan Gedoe tegen. Hierop van bovenaf naar kijken – als een vogel of vanuit een helikopter – kan je helpen om met dat Gedoe om te leren gaan. En er misschien zelfs wel mee te leren dansen!

Gedoe kan zijn: iets dat je lastig vindt (zoals veel huiswerk maken, je ouders die ruzie maken, onzekerheid over jezelf, een ziekte, bang om het fout te doen, een vriendje dat heel ver weg gaat verhuizen, je wordt gepest, je wordt heel snel boos). Wat is jouw Gedoe?

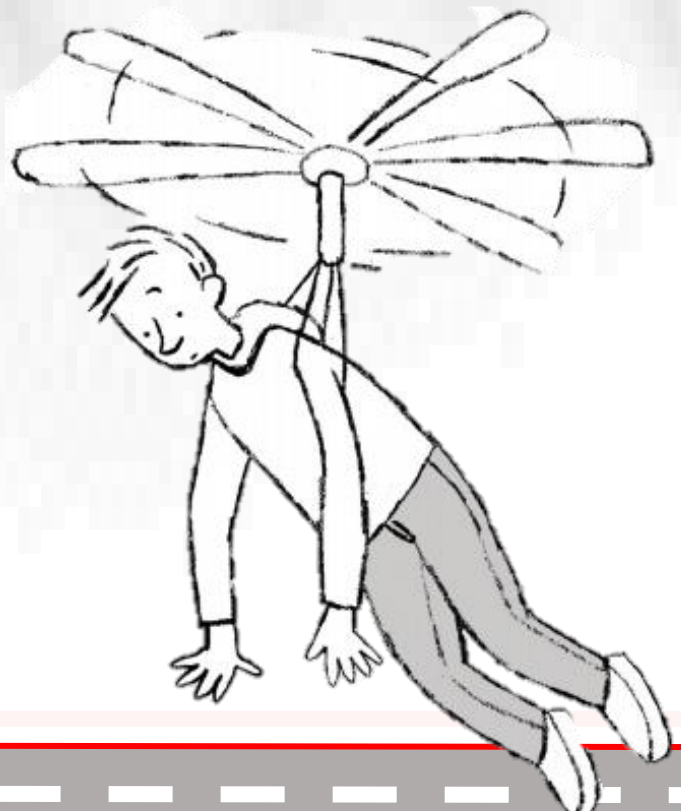
Je kunt naar dat Gedoe kijken vanuit de boom, vanuit de uil en vanuit je hart. De uil wil jou heel graag beschermen en geeft je advies. De uil kan dus wijze raad geven waarmee je je hart kunt volgen, maar vaak ook vertelt hij je ook kletspraat. De uil maakt zich dan grote zorgen maken: als je rechtdoor gaat, dan kom je misschien wel iets héél engs of stoms tegen! Nóg meer Gedoe misschien wel..of erger! Hij zoomt in met zijn verrekijker en ziet alleen nog maar gevaar

voor jou. De uil gaat op het pad staan en vliegt voor je gezicht.

Hij wil dat je rechtsaf slaat de rotonde in en je zo wegsturen van het Gedoe. Hoe verder je de rotonde inloopt, hoe meer je ontdekt dat de uil even opgelucht is, omdat je geen Gedoe meer ziet. Maar later maakt hij zich weer zorgen. Je vergeet namelijk vanuit de boom te kijken naar wat er écht gebeurt en je volgt je hart óók niet meer! Je loopt er juist verder van weg. Je hart fluistert: “waar blijf je nou?”

Dat wil je ook liever niet, dus loop je in de rotonde weer terug naar het kruispunt. En soms loop je nog eens, en nog eens en nog eens. En elke keer dat je de rotonde afloopt, lijkt het Gedoe alleen maar groter geworden.

Als je je hart wilt volgen, dan zul je met Gedoe en je schreeuwende uil onderweg moeten gaan. Rechtdoor. De kat en de olifant kunnen je hier goed bij helpen!



DE BOOM

Als je vanuit de boom kijkt, krijg je al die informatie van om je heen die écht is. Het is alles wat je aan kan raken of jou aanraakt. Alles dat je echt kunt horen en ruiken en proeven. Iedereen kan vanuit de boom bijna hetzelfde zien, horen, ruiken, voelen en proeven. Het is de uil die er met zijn mening iets groters of anders van maakt.

Gedoe vanuit de boom gezien is bijvoorbeeld dat je heel veel moet doen voor school in weinig tijd, dat je ouders uit elkaar gaan of ruzie maken, dat je gepest wordt, dat iemand die je heel fijn vond, niet meer leeft. De gevoelens waar de uil dan voor zorgt, horen er ook heel erg bij.. jij hebt alle recht om je hier vervelend door te voelen.



DE UIL

De uil is jouw beschermer. Hij kijkt naar wat er in jouw hart zit en wil dat eigenlijk ook heel graag volgen, want dan voel jij je veilig en fijn. Hij doet dus heel erg zijn best en staat bijna dag en nacht paraat.

De uil maakt gebruik van alles wat jij weet, ooit gehoord hebt, geleerd hebt van je ouders, school, je vrienden, het internet. Hij kan de toekomst voorspellen en heeft altijd een mening over jou en wat er om je heen gebeurt.

Hij pakt de informatie vanuit de boom en mengt dat met wat hij ervan weet en vindt. Als hij geen gevaar ziet, kan hij verder kijken naar wat er in jouw hart zit: de dingen waar jij gelukkig van wordt. Maar voor het zover is, wil hij echt zeker weten dat jij geen gevaar loopt, want jouw veiligheid staat voorop. Hij zoomt in met zijn verrekijker en soms ziet hij dan ergens "gevaar!" en kan aan niets anders meer denken dan aan dat en wil jou waarschuwen.

Hij geeft jou een gevoel en advies: "ik vind dat stom!" of "ik kan dat niet!" of "als ik voor de klas sta, zullen andere kinderen mij uitlachen". Hij kan je bang maken of boos, verdrietig of leeg of in de war. Hij hoopt zo, dat je dus rechtsaf de rotonde ingaat en niet rechtdoor waar het veel spannend is en waar jij misschien wel gevaar loopt.

Als de uil je waarschuwt voor iets waarmee je ook vanuit de boom bekeken gevaar loopt, dan is dat wijze raad. Wanneer hij je vertelt dat je iets heel leuk, goed of belangrijk gaat doen, je je hart dus volgt, dan is dat ook wijze raad. Heel fijn dat de uil jou zo goed wil beschermen! Het advies en het gevoel zijn handig en goed om te volgen.

Maar ook heel vaak geeft de uil je kletspraat: hij slaat door in zijn bescherming. Doordat hij met zijn verrekijker teveel inzoomt op een klein stukje en alleen maar gevaar ziet, ziet hij niet alles heel goed meer en overdrijft met zijn gevoel en advies. Als je het volgt, kom je juist niet dichtbij je hart, maar is de uil zelf wel lekker stil.

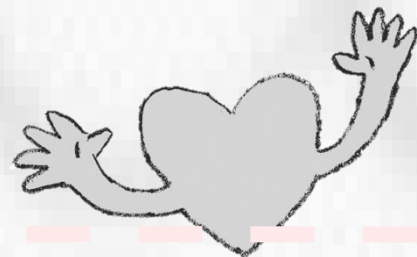
Gedoe door de uil kan bijvoorbeeld zijn dat je denkt dat jij niet goed genoeg bent, dat je lelijk bent of dom, dat iedereen je stom vindt, dat je vast uitgelachen zult worden, dat je elk moment dood kunt gaan of dat alles verkeerd gaat en je leven nooit meer leuk zal zijn. Het kan dus goed zijn om te ontdekken of jouw uil je kletspraat geeft of wijze raad.



HET HART

De meest wijze raad van de uil stopt hij in het hart. Helemaal vooraan zit jouw veiligheid en dat je verder kunt gaan met je leven. Daarachter zitten de dingen waar jij gelukkig van wordt: dat je met vrienden samen grappen maakt, dat je met je gezin een spelletje doet, dat je veel lekkerder slaapt met een dekbed net uit de was, dat je van knuffelen houdt of van verzorgen, van winnen of van samen delen, van opgaan in de groep of juist van de leiding nemen.

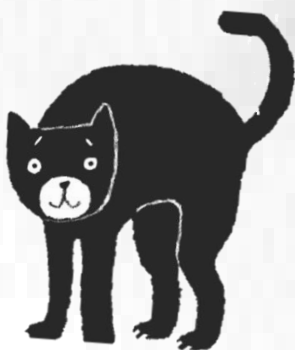
Het hart fluistert en heeft geduld. Het hoopt dat je hem zult volgen en wacht rustig af. Het heeft de tijd. Vaak wordt je hart overschreeuwd door je uil en hoor je je hart niet meer fluisteren. Je moet dus soms héél goed luisteren wat je hart graag wil.



DE IK

Dat ben jij. Jij bent degene die naar de uil kan gaan kijken: wat zegt hij allemaal, hoe ziet hij eruit? Geef je hem wijze raad of kletspraak - en moet je hem dus volgen of laten kletsen? Jij kunt ook kijken vanuit de boom naar wat er écht is en je uil maar laten praten als hij je iets heel anders vertelt. Jij kunt luisteren naar wanneer je hart fluistert 'recht door, deze kant op!' En deze volgen, ook al zegt je uil iets heel anders.

DE KAT



Als je je hart wilt volgen, kom je dus soms een hoop Gedoe tegen of op zijn minst de uil die hard schreeuwt dat je niet recht door moet. De kat in jou kan je helpen om deze hindernissen in kaart te brengen en ondanks dat het heel lastig voelt, toch door te blijven lopen. Iedereen heeft een kat in zich, ook al is het misschien lang geleden dat je hem tegenkwam daarbinnen. Hij was er al die keren dat je eigenwijs was en vasthield aan dat wat jij wilde doen, toen je het donker in liep om te ontdekken wat er daar was, toen je op onderzoek uitging in je eentje, toen je ondanks dat iedereen het een slecht idee vond je het toch ging doen. De kat doet jouw ogen twinkelen en je mond lachen, daar kun je hem het best aan herkennen.

De kat is eigenwijs, vastberaden, nieuwsgierig naar wat er écht gaat gebeuren als je door het Gedoe heen gaat en zorgt goed voor zichzelf. De kat luistert altijd het liefst naar jouw hart. Je kunt de kat in jou inzetten om lekker niet naar de uil te luisteren! Maar dat te doen wat jij het liefst wilt.

DE OLIFANT

De hindernissen en het Gedoe onderweg kunnen zwaar zijn. De olifant heeft een dikke huid en is sterk: hij weet hoe je een zware last toch kunt blijven dragen en kan je hierbij dus helpen. De olifant is sterk genoeg, en jij ook (ook al zegt je uil van niet).

De uil blijft natuurlijk meevliegen onderweg en kan door zijn oordelen en andere kletspraak soms voor flinke tegenwerking zorgen en door het beeld fladderen. In dat geval kan de olifant voordoen hoe hij met

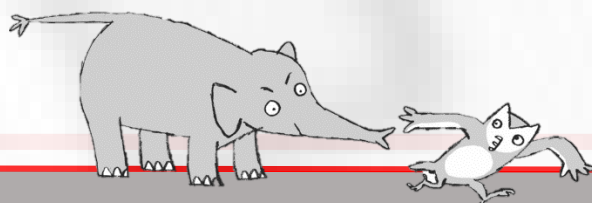
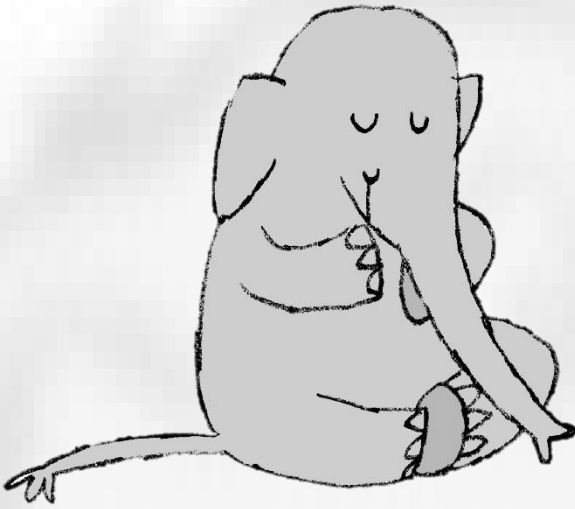


zijn slurf de de uil op afstand blaast, zodat de uil niet langer het zicht op de weg blokkeert. Je kunt dat wat je uil zegt, hierdoor minder serieus nemen.

Je kunt je uil bijvoorbeeld een gek naampje geven, je kunt hem een beetje belachelijk maken soms of juist tegen hem zeggen dat je het vervelend vindt dat hij zo van slag is en hem de tijd geven wat bij te komen.

Onderweg gaan met Gedoe is niet makkelijk en dat hoef je dus ook niet te vinden: als het moeilijk is, heb je alle recht het moeilijk te vinden.

Weet in ieder geval dat je je hart zo wel volgt en je jezelf zo meer kans geeft om dat te doen waar jij twinkeloogjes en andere geluksgevoelens van krijgt.



ACT4KIDS BEGELEIDING



Heel veel mensen - jong en oud - komen onderweg op hun eiland Gedoe tegen. Als er bij jou soms of vaak ook Gedoe is en je hebt daarbij een uil die jou zo hard probeert te beschermen dat je je hart niet meer kunt horen, dan is het misschien wel logisch dat je daar hulp voor krijgt.

Bij de ACT4kids therapeut leer je bij Gedoe op het kruispunt vanuit de boom te kijken, naar je hart te luisteren en te ontdekken wat jouw uil er allemaal van zegt (welk gevoel hij je geeft, hoe hij eruit ziet, de woorden die hij gebruikt). Zo leer je dat wat er om jou heen en binnen in jou zit beter kennen en kun je zelf een beslissing maken: volg ik mijn uil of mijn hart?

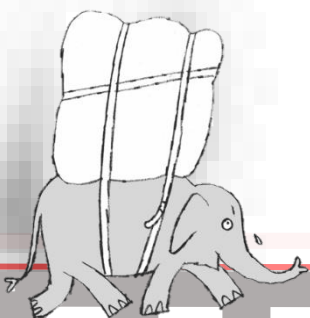
Als je je hart wilt leren volgen, dan leer je bij de ACT4kids therapeut hoe je jouw kat en de olifant kunt leren kennen en kunt inzetten als het lastig is, óók als jouw uil je blijft waarschuwen.

Uilen vinden het niet altijd even fijn wanneer ze zo ontdekt worden, maar harten des te meer. Meestal vinden mensen het fijn om zelf weer controle te krijgen over wat ze gaan doen en niet langer hun uil de baas te laten zijn.

Je doet dit op jouw eigen manier en jouw eigen tempo. Je doet niets wat je niet wilt doen en dat wat je wel wilt doen, doe je omdat jij het graag wil. Je leert in de begeleiding hoe je alles helemaal zelf kunt gaan doen. Je leert geen trucje aan, maar kijkt samen met je therapeut hoe je ACT4kids kunt gebruiken in jouw eigen leven.

Hoe vaak en hoeveel keer je naar de ACT4kids therapeut gaat, is voor iedereen verschillend. Soms zijn uilen heel hardnekkig en vinden ze het maar moeilijk te verwerken dat er wat minder naar hun geluisterd wordt. Dan geven we ze die tijd!

De therapie kan ook heel verschillend zijn: we kunnen tijdens de therapie tekenen, zingen, knutselen, huilen, bouwen, dansen, schilderen, lachen, praten, acteren, schreeuwen, naar buiten of alles door elkaar heen. En je krijgt altijd iets mee naar huis, zodat je thuis, op school of waar dan ook kunt oefenen met je kat, uil, olifant, boom en hart - zo kun je nóg sneller weer helemaal zonder de hulp zelf onderweg!



VOOR JE OUDERS, GROTE BROER OF ZUS, JE SCHOOL OF WIE ER NOG MEER GEÏNTERESSEERD IS:

ACT IN VOGELVLUCHT

Acceptance & Commitment Therapy (ACT) is in de jaren 80 en 90 van de vorige eeuw ontwikkeld door onder andere Steven Hayes, Kelly Wilson en Kirk Strosahl. Het is een praktische toepassing van uitgebreid wetenschappelijk onderzoek naar hoe wij als mensen leren (relational frame theory) en de functionaliteit van gedrag binnen de context van onze omgeving, maar ook onze leergeschiedenis (waarom doen we eigenlijk precies dat wat we nu doen?).

Binnen ACT gaan we er vanuit dat je in je leven zowel fijne als pijnlijke ervaringen hebt en je logischerwijs hier dus positieve en negatieve gevoelens en gedachten door hebt. Vaak proberen we als mens te leren van het verleden en de toekomst te voorspellen, zodat we mislukking en andere vervelende ervaringen kunnen voorkomen. Helaas kan ons brein hier flink in doorslaan en voor je het weet ben je aan het vechten tegen een onzichtbare vijand: men lijdt het meest, aan het lijden dat men vreest..

Vechten tegen het onvermijdelijke kost niet alleen heel veel energie, het levert je op de lange termijn niets op. Beter is het misschien om vaardigheden te ontwikkelen die ervoor zorgen dat je in staat bent om te dealen met de moeilijke kanten van het leven en die angsten. En daarbij bijvoorbeeld piekergedachten en zorgen die gaan over het verleden of de toekomst los te laten en er niets mee te doen wanneer ze jou alleen maar tegenhouden of andere problemen geven. Je houdt zo energie en tijd over om die dingen te doen die voor jou belangrijk zijn en je brengen waar jij wil.

ACT leert je dus om mee te bewegen met dat wat het leven biedt – goed of slecht – en dus psychologisch flexibel te zijn.

De vaardigheden (of kernprocessen) die hierbij toegepast worden zijn acceptatie, defusie, mindfulness, zelf-als-context, waarden en waardegerichte actie. De vaardigheden worden door elkaar heen gebruikt en hebben zoveel raakvlakken dat ze niet als zes losse processen ‘werken’, maar als geheel, samen.

ACT4KIDS

Dat accepteren oftewel meedragen van moeilijke gevoelens beter is om er tegen te vechten, dat inzicht is snel verkregen, maar dan..hoe doe je dat dan? Het is makkelijker gezegd dan gedaan. En hoe maak ik dat inzicht eigenlijk duidelijk aan kinderen? En hoe weten kinderen en jongeren zelf in hun dagelijks leven wat de goede momenten zijn om iets anders te doen dat ze gewend zijn om te doen? Deze vragen worden beantwoord door het ACT4kids-model.

ACT4kids is ontstaan doordat ik zelf met vallen en opstaan de ACT-methodiek moest leren kennen en toepassen. In de samenwerking met cliënten, hun geweldige ideeën, en dat wat ik leerde van vakgenoten wereldwijd, zorgden voor een model dat je stap voor stap door moeilijke situaties heen loodst. Door het gebruik van de figuren, ontstond er een taal die iedereen kan verstaan en spreken, jong én oud.



Het ACT4kids-model geeft kinderen, jongeren en hun ouders ook handvatten in de toepassing van ACT in hun dagelijks leven. Er wordt vaak gezegd dat ACT en dus ook ACT4kids een *way of life* zijn. Het is eigenlijk levenskunde. Het is er dus niet alleen voor wanneer je vastloopt, maar ook voor gewoon, voor altijd. Ouders, leerkrachten, broers/zussen, iedereen kan helpen om de ACT4kids vaardigheden te oefenen of te versterken en heeft er zelf vaak ook nog wat aan!

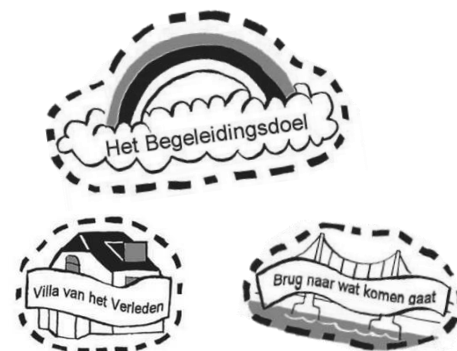
ACT4kids leert mensen hun hart te volgen en de hindernissen die ze daarbij tegenkomen, zoals verlies, falen, afwijzing of ongeluk te nemen zoals ze zijn. Je bent namelijk al precies goed, zoals je bent. Dat wat je doet, kan soms niet altijd handig zijn voor jezelf en dat kun je veranderen als je dat wilt.

ACT4KIDS VAARDIGHEDEN

De verschillende figuren kennen hun eigen vaardigheden die versterkt/behouden/aangeleerd kunnen worden middels ACT4kids. Soms zal de therapeut gebruik maken van Eiland-elementen: een oefening rondom te doen, erover te praten, een werkblad ervan te maken zodat kinderen thuis kunnen oefenen.

Eiland-vaardigheden

- ontdekken waar je talenten liggen, welke eigenschappen je al hebt en in kunt zetten, waar je tegenaan loopt of lastig vindt, wat je wilt bereiken in de begeleiding
- alle ACT4kids vaardigheden in leren zetten door het kruispunt toe te passen in moeilijke gebeurtenissen (Gedoe) of door oefeningen te doen rondom de verschillende vaardigheden.



Boom-vaardigheden

- je zintuigen ontwikkelen
- met aandacht naar de buitenwereld kijken
- leren vertrouwen op dat wat je voelt, hoort, ziet, ruikt en proeft
- zelf je aandacht kunnen verschuiven van je binnen- naar je buitenwereld en andersom
- je concentratievermogen vergroten



Uil-vaardigheden

- je emoties en gedachten (je binnenwereld) herkennen en kunnen benoemen/aanwijzen/uitbeelden
- op een afstandje naar je binnenwereld kijken
- leren bepalen of je emoties en gedachten jou wijze raad geven of dat het kletspraat is
- zelf je aandacht kunnen verschuiven van je binnen- naar je buitenwereld en andersom

Hart-vaardigheden

- ontdekken wie en wat je belangrijk vindt
- dat wat jouw leven leuk maakt



Ik-vaardigheden

- helikopterview innemen, overzicht krijgen
- reflecteren
- ander perspectief innemen
- lange termijn visie ontwikkelen
- afwegingen maken op basis van helikopterview
- beslissingen nemen
- compassie
- empathie



Kat-vaardigheden

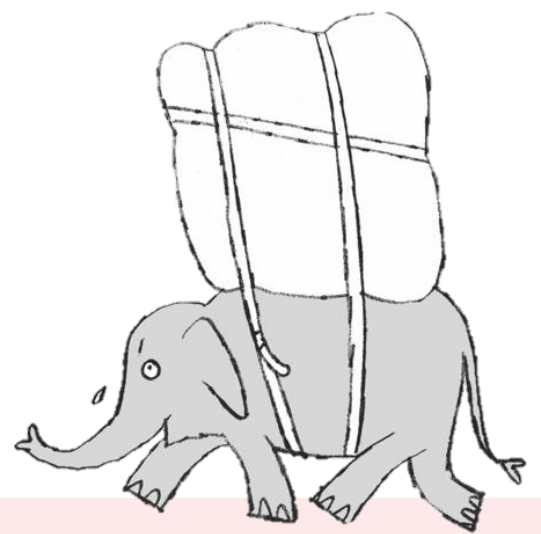
- ondanks hindernissen tóch dat doen wat jij belangrijk en leuk vindt
- uitdagingen aangaan en blijven aangaan ondanks tegenslag
- zelfcompassie
- een open en vergevingsgezinde houding aannemen



Olifant-vaardigheden

- vervelende gevoelens en gedachten kunnen dragen (accepteren)
- gevoelens en gedachten minder serieus nemen en er niet altijd in meegaan
- gevoelens en gedachten van een afstand kunnen bekijken





© ACT4kids 2021