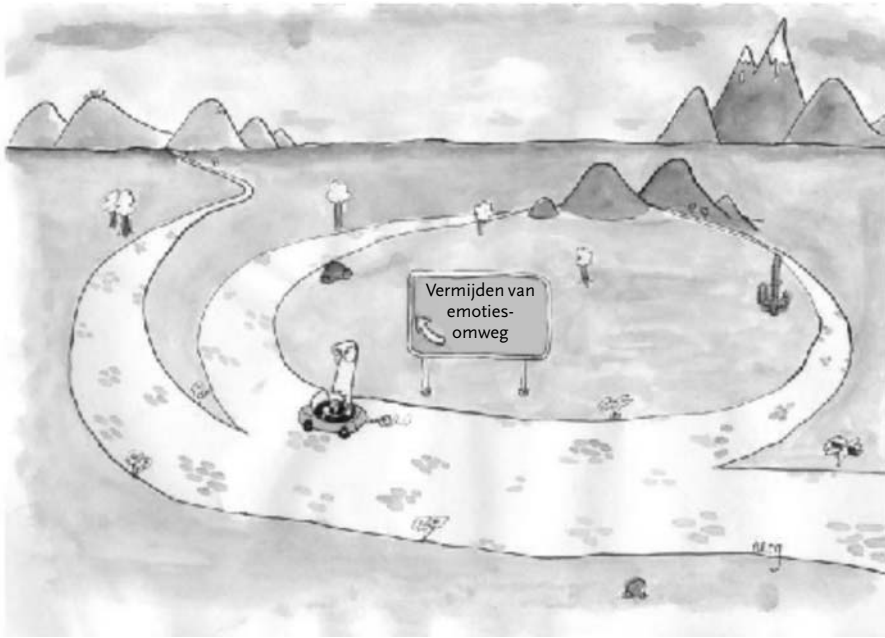




Figuur 2. De 'Vermijden van emoties-omweg' werd bedacht en uitgewerkt door Joseph Ciarrochi en David Mercer, University of Wollongong, NSW, Australië. Herdrukt met toestemming van de auteurs.

Scores Leed en handicaps

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Totaal niet		Enigszins		Middelmatig		Sterk		In hoge mate

Categorie	Leed (0-8)	Handicaps in functioneren (0-8)
Sociale angst	—	—
Posttraumatische stress-stoornis	—	—
Paniekstoornis/agorafobie	—	—
Gegeneraliseerde angststoornis	—	—
Obsessies en dwangmatig handelen	—	—
Specifieke fobieën	—	—

7. CONCENTRATIEOEFENING (5 MIN.)*

Deze mini-oefening helpt cliënten zich te concentreren op waar ze op dat moment zijn en waarom ze er zijn, en neemt slechts vijf minuten in beslag. Net als bij alle andere oefeningen en activiteiten vraag je cliënten van tevoren of ze ertoe bereid zijn. We raden je aan om de instructies langzaam en op zachte toon voor te lezen.

1. Maak het je gemakkelijk in je stoel en zorg dat je rechtop zit, met je voeten op de grond, je armen en benen niet gekruist. Je handen rusten in je schoot. Laat je ogen langzaam dichtvallen [pauzeer 10 seconden]. Haal een paar keer rustig adem: in... en uit – in... en weer uit. Merk het geluid en het gevoel op van je adem terwijl je inademt [pauze] en uitademt [pauzeer 10 seconden].
2. Richt je aandacht nu op je aanwezigheid in deze ruimte. Merk de geluiden op die je hoort in de ruimte [pauze] en daarbuiten [pauzeer 10 seconden]. Merk hoe je in je stoel zit [pauzeer 10 seconden]. Laat je aandacht gaan naar de plek waar je lichaam de stoel raakt. Wat zijn je gewaarwordingen daar? Hoe voelt het om te zitten waar je zit? [pauzeer 10 seconden] Voel nu waar je lichaam zichzelf raakt [pauzeer 10 seconden]. Word je bewust van de plek waar je handen je benen raken. Hoe voelen je voeten in de positie waarin ze nu staan? [pauzeer 10 seconden] Welke gewaarwordingen merk je op in de rest van je lichaam? Als je iets voelt in je lichaam, merk het gewoon op en wees je ervan bewust [pauzeer 10 seconden]. Merk ook op hoe je gewaarwordingen vanzelf van moment tot moment wisselen en veranderen. Probeer ze niet te veranderen [pauzeer 10 seconden].
3. Laat jezelf nu in deze ruimte zijn. Kijk of je de investering van jou en mij in deze ruimte kunt voelen – waarom we hier zijn [pauzeer 10 seconden]. Als je denkt dat dit raar klinkt, merk dat dan gewoon op en keer terug naar het gevoel van integriteit in de ruimte. Wees je bewust van de waarde die jij en ik dienen door hier te zijn [pauzeer 10 seconden]. Kijk of je jezelf kunt toestaan aanwezig te zijn bij datgene waar je bang voor bent. Merk voorbehoud, twijfels, angsten en zorgen op [pauzeer 10 seconden]. Kijk of je die alleen kunt opmerken, hun aanwezigheid erkennen en ruimte voor ze kunt maken [pauzeer 10 seconden]. Je hoeft ze niet te laten verdwijnen of er iets mee te doen [pauzeer 10 seconden]. Kijk nu of je een moment bij je waarden en commitments aanwezig kunt zijn. Waarom ben je hier? Waar wil je naartoe? Wat wil je doen? [pauzeer 10 seconden]

* We zijn Kelly Wilson en Amy Murrell (University of Mississippi) zeer erkentelijk voor hun suggesties voor de formulering van deze oefening.

4. Wanneer je daarvoor klaar bent, laat je geleidelijk die gedachten los en breng je langzaam je aandacht terug naar de geluiden om je heen [pauzeer 10 seconden]. Open je ogen met de intentie om dit bewustzijn mee te nemen naar het huidige moment en de rest van de dag.

Living in Full Experience – het formulier LIFE

Oefening in beter leven

Datum: _____ Tijd: _____

Zet een kruisje bij elke gewaarwording die je zojuist had:

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ Duizeligheid | ☐ Tintelend/doof gevoel | ☐ Pijn/band op de borst |
| ☐ Buiten adem | ☐ Onwezenlijk gevoel | ☐ Trillen/beven |
| ☐ Snelle hartslag | ☐ Zweten | ☐ Gevoel te stikken |
| ☐ Waas voor ogen | ☐ Afwisselend heet en koud | ☐ Misselijkheid |

Kruis aan welke emotie het best je beleving van deze gewaarwordingen weergeeft (kies er één):

- ☐ Angst ☐ Gespannenheid ☐ Depressie ☐ Anders: _____

Geef nu aan hoe sterk je deze emotie voelde (omcirkel het cijfer):

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Zwak/Weinig			Middelmatig			Zeer sterk		

Geef vervolgens aan hoe bereid je was om deze gewaarwordingen/gevoelens te ervaren zonder er iets aan te doen (bijvoorbeeld beheersen, onderdrukken, ervoor weglopen):

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Zeer bereid			Middelmatig			Totaal niet bereid		

Beschrijf *waar je was* toen je de gewaarwordingen had:

Beschrijf *wat je deed* toen je de gewaarwordingen had:

Beschrijf *wat je tegen jezelf zei* over de gewaarwordingen/gevoelens:

Beschrijf *wat je deed* (indien van toepassing) aan de gewaarwordingen/gevoelens:

Als je iets deed aan de gewaarwordingen/gevoelens, *belemmerde* dat dan iets waar je waarde aan hecht of wat je ter harte gaat? Zo ja, beschrijf dan hieronder wat dat was:

Dagelijkse ACT-scores

Formulier Oefening in beter leven

Geef aan het eind van elke dag de volgende vier vragen een score op onderstaande schaal. De score voor elke vraag kan variëren van 0 (totaal niet) tot 10 (extreme mate):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niet/totaal niet								In extreme mate		

Leed: Hoe overstuur en ongelukkig door angst was je vandaag? _____

Strijd: Hoeveel moeite deed je om je gevoelens en gedachten die met angst te maken hebben, te laten verdwijnen (bijvoorbeeld door ze te onderdrukken; jezelf af te leiden; jezelf gerust te stellen of geruststelling te zoeken bij iemand anders)? _____

Werkbaarheid: Als het leven in het algemeen net zo was als vandaag, in welke mate zou vandaag dan voor jou bij een vitale, werkbare manier van leven horen? _____

Waardevolle actie: Hoe vaak heb je vandaag gedrag (acties) vertoond dat overeenstemt met je waarden en levensdoelen? _____

Dag	Leed 0-10	Strijd 0-10	Werkbaarheid 0-10	Waardevolle actie 0-10
Maandag	_____	_____	_____	_____
Dinsdag	_____	_____	_____	_____
Woensdag	_____	_____	_____	_____
Donderdag	_____	_____	_____	_____
Vrijdag	_____	_____	_____	_____
Zaterdag	_____	_____	_____	_____
Zondag	_____	_____	_____	_____

1. Allereerst wil ik je toestemming vragen om nog een oefening in ervaren te doen. Ben je daartoe bereid? [vraag toestemming van cliënt en ga door]
2. Maak het je gemakkelijk in je stoel en zorg dat je rechtop zit, met je voeten op de grond, je armen en benen niet gekruist. Je handen rusten in je schoot (handpalmen naar boven of naar beneden, wat je het prettigst vindt). Laat je ogen langzaam dichtvallen [pauzeer 10 seconden].
3. Maak contact met de beweging van je ademhaling en de gewaarwordingen in je lichaam [pauzeer 10 seconden]. Breng je aandacht naar de fysieke gewaarwordingen in je lichaam, speciaal de sensatie van druk of aanraking, waar je lichaam de stoel of de vloer raakt [pauzeer 10 seconden].
4. Breng je aandacht nu langzaam naar de rustige beweging van je rijzende en dalende adem in je borst en buik. Net als de golven van de zee die op het strand spoelen en zich weer terugtrekken, is je adem er altijd. Observeer het ritme ervan in je lichaam [pauzeer 10 seconden]. Merk elke ademhaling op. Concentreer je op elke inademing... en uitademing [pauzeer 10 seconden]. Let nu op de veranderende patronen van gewaarwordingen in je buik terwijl je inademt en weer uitademt [pauzeer 10 seconden]. Ervaar een paar momenten wat er in je lichaam gebeurt terwijl je inademt en terwijl je uitademt [pauzeer 10 seconden].
5. Je hoeft je ademhaling op geen enkele manier te beïnvloeden – laat de adem vanzelf komen en gaan [pauzeer 10 seconden]. Breng het gevoel van rustig accepteren over op je hele ervaring. Je hoeft niets te veranderen, geen speciale gemoedstoestand te bereiken. Laat zo goed je kunt je ervaring gewoon je ervaring zijn, zoals die zich voordoet [pauzeer 15 seconden].
6. Vroeg of laat zal je verstand afdwalen van de ademhaling naar zorgen, gedachten, gepieker, beelden, lichamelijke sensaties, plannen, dagdromen of zomaar ronddolen. Dat is wat ons verstand het grootste deel van de tijd doet. Zodra je merkt dat je verstand afgedwaald is, feliciteer je jezelf even – want je bent teruggekeerd en je opnieuw bewust geworden van wat je ervaart! Misschien wil je even kort beseffen waar je verstand heen dwaalde (aha, *dit is denken* of *dit is voelen*). Breng je aandacht daarna rustig weer terug naar de gewaarwording van je inademing en je uitademing [pauzeer 10 seconden]. Wees je bewust met een houding van vriendelijkheid en mededogen. Misschien kun je het steeds weer afdwalen van je verstand zien als een gelegenheid om geduldig en een tikkie nieuwsgierig naar wat je ervaart te kijken. [pauzeer 15 seconden].

7. Wanneer je je bewust wordt van sensaties in je lichaam, spanningen of andere sterke gewaarwordingen, merk die dan gewoon op, erken de aanwezigheid ervan en kijk of je er ruimte voor kunt maken [pauzeer 10 seconden]. Probeer de gewaarwordingen niet vast te houden of te laten verdwijnen [pauzeer 10 seconden]. Kijk of je je hart kunt openen en ruimte kunt geven aan het ongemak, de spanning, de nervositeit, of je ze gewoon kunt toelaten [pauzeer 10 seconden]. Is er genoeg ruimte daarbinnen om al je ervaringen te verwelkomen? [pauzeer 15 seconden]
8. Neem waar hoe de gewaarwordingen van moment tot moment veranderen. Soms worden ze sterker [pauzeer 10 seconden], soms blijven ze hetzelfde [pauzeer 10 seconden], en soms worden ze zwakker – dat is niet van belang [pauzeer 10 seconden]. Adem rustig in *naar* en uit *van* de gewaarwordingen van ongemak; stel je voor dat je inademt *naar* en uitademt *van* dat deel van je lichaam [pauzeer 10 seconden]. Onthoud dat je doel niet is om je *beter* te voelen, maar om beter te leren *voelen* [pauzeer 15 seconden].
9. Als je ooit merkt dat je je niet op je ademhaling kunt concentreren als gevolg van sterke lichamelijke gewaarwordingen, verleg je aandacht dan van de adem naar de betreffende plek in je lichaam. Blijf bij het ongemak, hoe onaangenaam ook [pauzeer 10 seconden]. Observeer het. Hoe voelt het echt? [pauzeer 10 seconden]. Kijk of je het ongemak ruimte kunt geven en het kunt toelaten [pauzeer 10 seconden]. Ben je bereid te zijn bij wat er is, wat dat ook is? [pauzeer 15 seconden].
10. Behalve lichamelijke sensaties in je lichaam, kun je ook gedachten over de sensaties opmerken, en gedachten over de gedachten [pauzeer 10 seconden]. Je merkt dat je verstand oordelen en etiketjes produceert, bijvoorbeeld ‘gevaarlijk’ of ‘wordt erger’. Als dat gebeurt, bedank je je verstand voor het etiket [pauzeer] en keer je terug naar de actuele ervaring zoals die zich voordoet, niet wat je verstand zegt dat de ervaring is. Je bent je bewust van gedachten als gedachten, van lichamelijke gewaarwordingen als lichamelijke gewaarwordingen, van gevoelens als gevoelens – niets meer en niets minder [pauzeer 15 seconden].
11. Om beter het verschil tussen jezelf en je gedachten en gevoelens te ervaren, kun je gedachten en gevoelens benoemen wanneer ze opkomen. Merk je bijvoorbeeld dat je je zorgen maakt, zeg dan in stilte tegen jezelf: ‘zorgen... er zijn zorgen’, en neem de zorgen waar zonder jezelf te veroordelen dat je deze gedachten en gevoelens hebt [pauzeer 10 seconden]. Merk je dat je aan het oordelen bent, neem dat dan waar en benoem het ‘oordelen... er zijn oordelen’, en neem dat

vriendelijk en met mededogen waar [pauzeer 10 seconden]. Je doet hetzelfde met andere gedachten en gevoelens. Benoem ze gewoon als *plannen*, *herinneren*, *verlangen* of wat het dan ook is. Geef de gedachte of emotie een etiket en ga verder [pauzeer 10 seconden]. Gedachten en gevoelens komen op en verdwijnen weer in je verstand en lichaam. Jij bent niet wat die gedachten en gevoelens zeggen, hoe intensief of hardnekkig ze ook mogen zijn [pauzeer 15 seconden].

12. Deze oefening nadert nu haar einde... maak geleidelijk meer ruimte voor de geluiden om je heen... richt je aandacht op je omgeving [pauzeer] en open langzaam je ogen met de intentie om dit bewustzijn mee te nemen naar het huidige moment en de rest van de dag.

Acceptatie van gedachten en gevoelens

Formulier Oefening in beter leven

In de kolom helemaal links noteer je de datum en geef je aan of je die dag de oefening Acceptatie van gedachten en gevoelens gaat doen. In de tweede kolom noteer je of en wanneer je de oefening gedaan hebt en hoe lang. In de derde kolom komt te staan of je een cd gebruikte of niet. In de vierde kolom schrijf je dingen op die bij je opkwamen tijdens de oefening en die je wilt bespreken in de volgende therapiesessie.

Commitment: ja/nee Datum:	Geoefend: ja/nee Wanneer geoefend? Hoe lang (min.)?	Cd: ja/nee	Commentaar
Zaterdag: Datum:			
Zondag: Datum:			
Maandag: Datum:			
Dinsdag: Datum:			
Woensdag: Datum:			
Donderdag: Datum:			
Vrijdag: Datum:			

Wat heb ik deze week voor angst opgegeven?

Formulier Oefening in beter leven

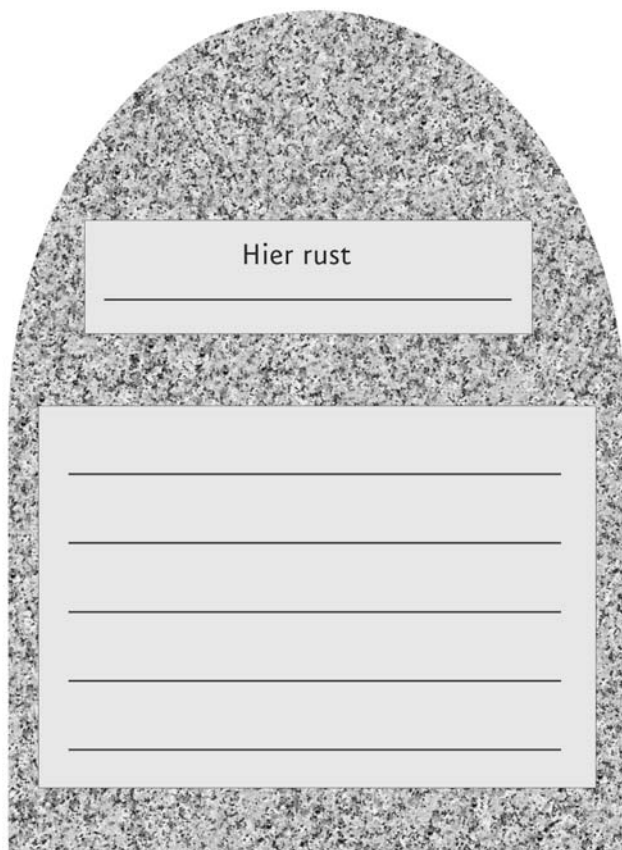
Doel van deze oefening en het invullen van het formulier is om je dagelijks te laten beseffen hoe hoog de prijs is die je voor angstmanagement betaalt. Wat geef je allemaal op om angst te beheersen, te verminderen en te vermijden? Welke kansen om dingen te doen die je leuk vindt of die voor jou belangrijk zijn, ruil je in om je angst de baas te worden? Wat gaat er aan je neus voorbij?

In de kolom helemaal links noteer je de situatie of gebeurtenis die bij jou angst, zorgen of gepieker oproep. In de tweede kolom noteer je je angst, lichamelijke gewaarwordingen, gedachten, zorgen of gepieker. In de derde kolom schrijf je op wat je uiteindelijk deed om je angst te beheersen. In de vierde kolom noteer je welke effecten je controlepogingen op je hadden. Bijvoorbeeld, hoe voelde je je achteraf? In de vijfde en laatste kolom schrijf je op welke gevolgen en kosten je controlepogingen met zich meebrachten. Wat gaf je ervoor op of liep je mis?

Situatie/ gebeurtenis Voorbeeld: was uitgenodigd om met vrienden uit te gaan	Angst/zorgen Voorbeeld: was bang een paniek-aanval te krijgen	Gedrag om angst te beheersen Voorbeeld: thuisgebleven en tv gekken	Effect op jou: Voorbeeld: voelde me alleen, verdrietig en boos op mezelf omdat ik zo zwak ben	Kosten Voorbeeld: liep een leuke avond met vrienden mis; miste de kans om vriendschapsbanden aan te halen

Schrijf je eigen grafschrift
‘Waar moet mijn leven voor staan?’

Oefening in beter leven



Hier rust

1. In eerdere oefeningen hebben we de ademhaling genomen als aandachtspunt. Wanneer je verstand afdwaalde naar gedachten, zorgen, beelden of gevoelens, moest je die opmerken en vervolgens je aandacht rustig weer terugbrengen naar je ademhaling. In deze oefening maken we actief en open plaats in ons bewust-zijn voor lichamelijke gewaarwordingen en ongewenste gedachten, zorgen en beelden, zodat je leert die met mededogen te accepteren en te benaderen. Net zoals de vingerval en het touwtrekken moedigt deze oefening je aan om *mee te gaan* met de angst in plaats van die te bestrijden. Dit houdt in dat je ruimte creëert om je emoties te voelen en je gedachten te denken zoals ze zijn, en niet zoals je verstand zegt dat ze zijn. Ook krijg je zo de ruimte om dingen met je leven te doen die je al lange tijd uitstelt. Ben je bereid een oefening te doen die je daarbij helpt? [Wacht op toestemming van de cliënt en ga dan verder.]
2. Maak het je gemakkelijk in je stoel en zorg dat je rechtop zit, met je voeten op de grond, je armen en benen niet gekruist. Je handen rusten in je schoot (handpalmen naar boven of naar beneden, wat je het prettigst vindt). Laat je ogen langzaam dichtvallen [pauzeer 10 seconden].
3. Maak contact met de fysieke gewaarwordingen in je lichaam, speciaal de sensatie van druk of aanraking, waar je lichaam de stoel of de vloer raakt. Merk de rustige beweging van je rijzende en dalende adem in je borst en buik op. Je hoeft je ademhaling op geen enkele manier te beïnvloeden – laat de adem vanzelf komen en gaan [pauzeer 10 seconden]. Breng het gevoel van rustig accepteren zo goed mogelijk over op je hele ervaring. Je hoeft niets te veranderen. Laat zo goed je kunt je ervaring gewoon je ervaring zijn, zoals die zich voordoet [pauzeer 10 seconden].
4. Je verstand heeft de natuurlijke neiging af te dwalen naar gedachten, zorgen, beelden, lichamelijke gewaarwordingen of gevoelens. Merk die gedachten en gevoelens op, erken hun aanwezigheid en blijf erbij [pauzeer 10 seconden]. Je hoeft nergens anders aan te denken, ze te laten verdwijnen of iets op te lossen. Laat ze er gewoon zijn... geef jezelf de ruimte om te ervaren wat je ervaart... en neem een houding van mededogen en vriendelijkheid in tegenover dat wat je ervaart [pauzeer 10 seconden].
5. Laat jezelf aanwezig zijn bij dat waarvoor je bang bent. Merk twijfels, bezwaren, angsten en zorgen op. Neem ze alleen waar en erken hun aanwezigheid, doe er niets mee [pauzeer 10 seconden]. Kijk nu of je bij je waarden en commitment kunt zijn. Vraag aan jezelf: Waarom ben ik hier? Waar wil ik heen? Wat wil ik doen? [pauzeer 15 seconden].

6. Richt je aandacht nu op een gedachte of situatie die moeilijk is voor je. Dat kan een bepaalde verontrustende gedachte zijn, zorgen, een beeld of sterke lichamelijke gewaarwordingen [pauzeer 10 seconden]. Verleg rustig en beslist je aandacht naar en in het ongemak, hoe akelig dat ook lijkt [pauzeer 10 seconden]. Merk eventuele sterke gevoelens op die in je lichaam opkomen, laat ze zijn wat ze zijn en niet wat je denkt dat ze zijn. Houd ze alleen in je bewustzijn [pauzeer 10 seconden]. Blijf bij de sensatie van ongemak en adem daarin mee [pauzeer 10 seconden]. Kijk of je jezelf ervoor kunt openstellen en er ruimte voor kunt maken, het kunt accepteren en laten zijn wat het is [pauzeer], terwijl je met mededogen je aandacht gericht houdt op de gewaarwording van ongemak [pauzeer 15 seconden].
7. Als je merkt dat je gespannen raakt en je verzet tegen dat wat is, de ervaring van je wegduwt, erken dat dan en zie of je ruimte kunt scheppen voor wat je ervaart [pauzeer 10 seconden]. Moet dit gevoel of deze gedachte je vijand zijn? [pauzeer 10 seconden] Of kun je die hebben, opmerken, erkennen en er laten zijn? [pauzeer 10 seconden] Kun je ruimte creëren voor het ongemak, de spanning, de angst? [pauzeer 10 seconden] Hoe voelt het werkelijk – van moment tot moment – om die te hebben? [pauzeer 10 seconden] Is dit iets waarmee je *moet* worstelen of kun je het ongemak verwelkomen en ben je bereid tegen jezelf te zeggen: ‘Laat me voelen wat er is om gevoeld te worden, want dat is mijn ervaring van dit moment?’ [pauzeer 15 seconden]
8. Als de gewaarwordingen of het ongemak sterker worden, erken de aanwezigheid ervan, blijf erbij [pauzeer 10 seconden], adem erin mee, accepteer het [pauzeer 10 seconden]. Is dit ongemak iets wat je niet *mag* hebben, niet *kan* hebben? [pauzeer 10 seconden] Zelfs als je verstand je vertelt dat het niet mag, kun je dan toch er ruimte voor maken in je hart? [pauzeer 10 seconden] Is er ruimte in jou om dat met vriendelijkheid en mededogen voor jezelf en je ervaring te voelen? [pauzeer 15 seconden]
9. Naast de fysieke sensaties merk je ook dat er gedachten opkomen bij de gewaarwordingen, en gedachten over de gedachten. Wanneer je zulke gedachten opmerkt, verwelkom je die... open je hart ervoor terwijl je je ervan bewust wordt [pauzeer 10 seconden]. Misschien merk je ook dat je verstand oordelen en etikettes produceert, zoals ‘gevaarlijk’ of ‘wordt erger’. Als dat gebeurt, bedank je je verstand voor het etiket [pauzeer 10 seconden] en keer je terug naar je actuele ervaring zoals die is, niet zoals je verstand zegt dat die is. Neem je gedachten waar als gedachten, lichamelijke sensaties als lichamelijke sensaties, gevoelens als gevoelens – niets meer en niets minder [pauzeer 15 seconden].

10. Blijf bij het ongemak zolang het je aandacht opeist [pauzeer 10 seconden]. Als je voelt dat de angst en ander ongemak niet langer je aandacht trekken, laat je ze gaan [pauzeer 15 seconden].
11. Wanneer je daarvoor klaar bent, maak je geleidelijk meer ruimte voor de geluiden om je heen in deze kamer [pauzeer 10 seconden]. Trek een paar seconden uit voor de intentie om dit gevoel van rustig toelaten in je bewustzijn en het gevoel van zelfacceptatie mee te nemen naar het huidige moment [pauzeer 5 seconden], en als je daarvoor klaar bent, open je langzaam je ogen.

Acceptatie van angst

Formulier Oefening in beter leven

In de kolom helemaal links noteer je de datum en geef je aan of je die dag de oefening Acceptatie van angst gaat doen. In de tweede kolom noteer je of en wanneer je de oefening gedaan hebt en hoe lang. In de derde kolom komt te staan of je een cd gebruikte of niet. In de vierde kolom schrijf je dingen die bij je opkwamen tijdens de oefening en die je wilt bespreken in de volgende therapiesessie.

Commitment: ja/nee Datum:	Geoefend: ja/nee Wanneer geoefend? Hoe lang (min.)?	Cd: ja/nee	Commentaar
Zaterdag: Datum:			
Zondag: Datum:			
Maandag: Datum:			
Dinsdag: Datum:			
Woensdag: Datum:			
Donderdag: Datum:			
Vrijdag: Datum:			

Waarden en nieuwe koers

Hieronder staan enkele levensterreinen waar sommige mensen waarde aan hechten. Wij zijn geïnteresseerd in de kwaliteit van je leven op elk van deze terreinen. Eén aspect van kwaliteit van leven is het belang dat je aan de onderdelen hecht. Geef aan hoe belangrijk je een onderdeel vindt door een cijfer te omcirkelen op een schaal van 0, 1 of 2. Niet iedereen zal alle levensonderdelen even belangrijk vinden of alle onderdelen dezelfde waarde toekennen. Geef elk onderdeel een score op basis van *het belang dat je er persoonlijk aan hecht*. Als je een bepaald onderdeel onbelangrijk acht (0), ga je meteen door naar het volgende. Als je een onderdeel middelmatig of zeer belangrijk vindt (1 of 2), scoor je hoe tevreden je bent met de kwaliteit en diepgang van je beleving op dit levensterrein. Daarna scoor je hoe vaak je de afgelopen week iets hebt gedaan dat je op dit terrein verder bracht. Als je klaar bent met scoren, noteer je bij 'intentie' hoe je graag je leven zou leven op het betreffende terrein (wat is belangrijk voor jou op dat terrein?). Laat de tweede regel (barrières) blanco. In de volgende sessie komen we daarover nog te spreken.

Familie (afgezien van huwelijk en ouderschap): *Hoe wil je omgaan met familieleden? Wat voor zuster of broer wil je zijn? Wat voor soort zoon of dochter wil je zijn?*

Hoe belangrijk is dit terrein voor je?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Hoe vaak heb je afgelopen week iets gedaan dat je verder bracht op dit terrein?

0 = geen actie 1 = een of twee keer

2 = drie of vier keer 3 = meer dan vier keer

Intentie: _____

Barrières: _____

Intieme relaties (huwelijk, samenwonen): *Hoe ziet je ideale relatie eruit? Wat voor soort relatie wil je hebben? Wat voor soort partner wil je zijn in een intieme relatie? Hoe zou je je partner behandelen?*

Belang: 0 = totaal onbelangrijk 1 = middelmatig belangrijk 2 = heel erg belangrijk

Tevreden: 0 = heel erg ontevreden 1 = middelmatig tevreden 2 = heel erg tevreden

Acties (afgelopen week): 0 = geen actie 1 = een of twee keer

2 = drie of vier keer 3 = meer dan vier keer

Intentie: _____

Barrières: _____

Ouderschap: *Wat voor ouder wil je zijn? Hoe wil je omgaan met je kinderen?*

Belang: 0 = totaal onbelangrijk 1 = middelmatig belangrijk 2 = heel erg belangrijk

Tevreden: 0 = heel erg ontevreden 1 = middelmatig tevreden 2 = heel erg tevreden

Acties (afgelopen week): 0 = geen actie 1 = een of twee keer

2 = drie of vier keer 3 = meer dan vier keer

Intentie: _____

Barrières: _____

Vrienden/sociaal leven: *Wat voor soort vriend/vriendin wil je zijn? Wat betekent het om een goede vriend/vriendin te zijn? Hoe zou je gedrag zijn tegenover je beste vriend/vriendin? Waarom is vriendschap belangrijk voor je?*

Belang: 0 = totaal onbelangrijk 1 = middelmatig belangrijk 2 = heel erg belangrijk

Tevreden: 0 = heel erg ontevreden 1 = middelmatig tevreden 2 = heel erg tevreden

Acties (afgelopen week): 0 = geen actie 1 = een of twee keer

2 = drie of vier keer 3 = meer dan vier keer

Intentie: _____

Barrières: _____

Werk/carrière: *Wat waardeer je in je werk? Financiële zekerheid? Intellectuele uitdaging? Onafhankelijkheid? Prestige? Het contact met andere mensen? Mensen helpen? Wat voor soort werk zou je willen doen?*

Belang: 0 = totaal onbelangrijk 1 = middelmatig belangrijk 2 = heel erg belangrijk

Tevreden: 0 = heel erg ontevreden 1 = middelmatig tevreden 2 = heel erg tevreden

Acties (afgelopen week): 0 = geen actie 1 = een of twee keer

2 = drie of vier keer 3 = meer dan vier keer

Intentie: _____

Barrières: _____

Opleiding/training: *Waarom is leren belangrijk voor je? Zijn er vaardigheden die je graag zou willen leren?*

Belang: 0 = totaal onbelangrijk 1 = middelmatig belangrijk 2 = heel erg belangrijk

Tevreden: 0 = heel erg ontevreden 1 = middelmatig tevreden 2 = heel erg tevreden

Acties (afgelopen week): 0 = geen actie 1 = een of twee keer

2 = drie of vier keer 3 = meer dan vier keer

Intentie: _____

Barrières: _____

Ontspanning/plezier: *Welk type activiteiten vind je leuk? Welk type activiteiten zou je echt graag ondernemen? Waarom vind je die leuk?*

Belang: 0 = totaal onbelangrijk 1 = middelmatig belangrijk 2 = heel erg belangrijk

Tevreden: 0 = heel erg ontevreden 1 = middelmatig tevreden 2 = heel erg tevreden

Acties (afgelopen week): 0 = geen actie 1 = een of twee keer

2 = drie of vier keer 3 = meer dan vier keer

Intentie: _____

Barrières: _____

Spiritualiteit: *Dit levensgebied gaat meer over geloof en spiritualiteit dan over georganiseerde religie. Waarom is geloof belangrijk voor je? Als het belangrijk is in je leven, wat maakt het zo belangrijk?*

Belang: 0 = totaal onbelangrijk 1 = middelmatig belangrijk 2 = heel erg belangrijk

Tevreden: 0 = heel erg ontevreden 1 = middelmatig tevreden 2 = heel erg tevreden

Acties (afgelopen week): 0 = geen actie 1 = een of twee keer

2 = drie of vier keer 3 = meer dan vier keer

Intentie: _____

Barrières: _____

Burgerzin/gemeenschapsleven: *Wat kun je doen om van de wereld een betere plek te maken? Zijn activiteiten binnen de bredere gemeenschap (vrijwilligerswerk, stemmen, recycling voor het milieu) belangrijk voor je? Waarom?*

Belang: 0 = totaal onbelangrijk 1 = middelmatig belangrijk 2 = heel erg belangrijk

Tevreden: 0 = heel erg ontevreden 1 = middelmatig tevreden 2 = heel erg tevreden

Acties (afgelopen week): 0 = geen actie 1 = een of twee keer

2 = drie of vier keer 3 = meer dan vier keer

Intentie: _____

Barrières: _____

Gezondheid/lichamelijk welzijn: *Welke zaken die te maken hebben met gezondheid en lichame-
lijk welzijn gaan je ter harte (slaap, dieet, beweging)? Waarom en hoe zorg je voor jezelf?*

Belang: 0 = totaal onbelangrijk 1 = middelmatig belangrijk 2 = heel erg belangrijk

Tevreden: 0 = heel erg ontevreden 1 = middelmatig tevreden 2 = heel erg tevreden

Acties (afgelopen week): 0 = geen actie 1 = een of twee keer

2 = drie of vier keer 3 = meer dan vier keer

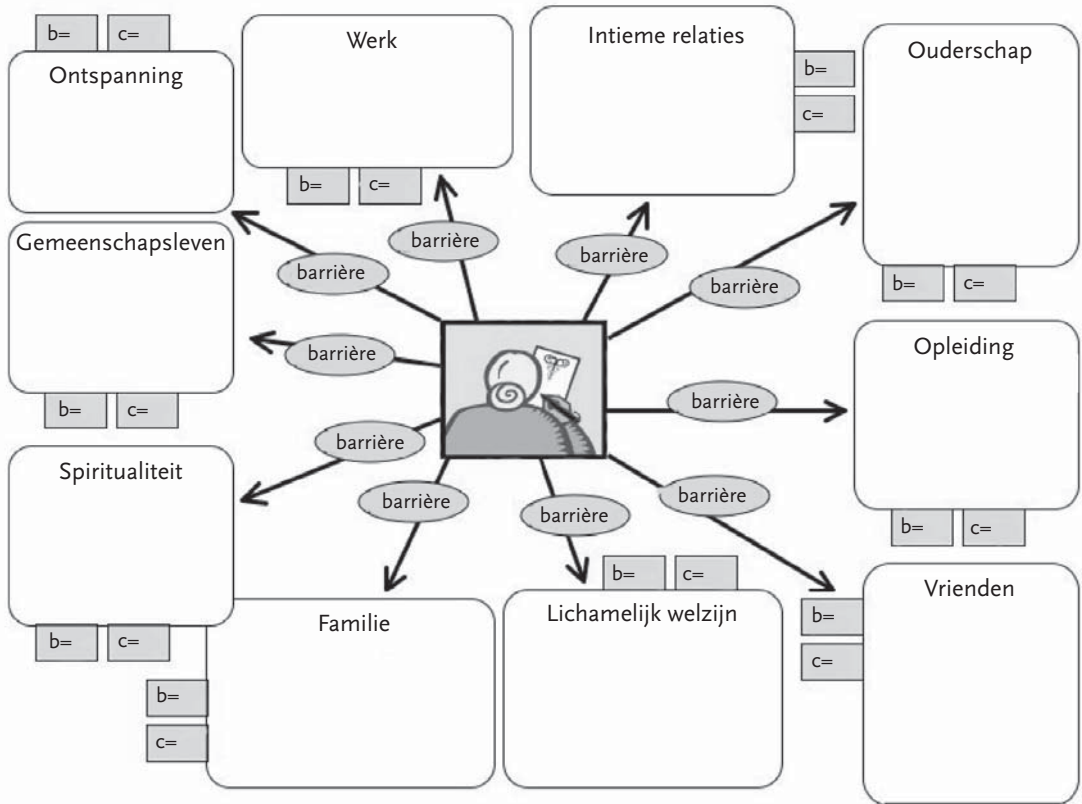
Intentie: _____

Barrières: _____

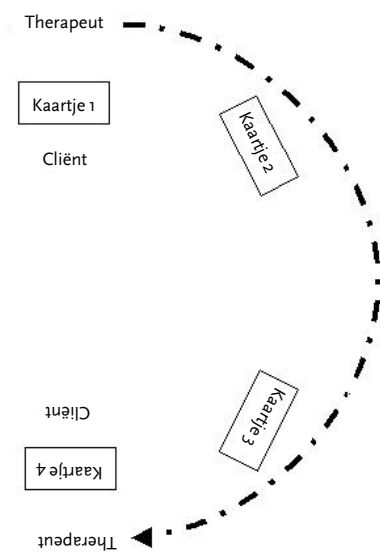
RADIO ANGSTNIEUWS: 'Dit is Radio Angstnieuws, vanuit je hersenpan. Wij zijn 24 uur per dag, zeven dagen per week in de lucht. Waar je ook bent, ons signaal weet je altijd te vinden. Als je in de vroege uurtjes wakker wordt, zijn wij er om je te wijzen op alle akelige kanten van je leven, nog voordat je opgestaan bent. Laat ons je leven voor je regelen. Radio Angstnieuws staat de godganse dag aan, en weet je waarom? Het is de zender waarmee je opgegroeid bent, en nu kun je de knop niet meer uitzetten. Let op! Radio Angstnieuws weet wat goed voor je is en we willen dat je onze producten koopt. Wij maken alleen reclame voor nare en verontrustende zaken. Vergeet dat nooit, en mocht je het toch vergeten en zonder onze toestemming handelen, dan zetten we de volumeknop harder. Wat je denkt en voelt, kan echt afschuwelijk zijn, stem dus altijd af op dit station om te weten wat je dient te denken en hoe je dat kunt beheersen.'

RADIO WERKELIJKHEID: 'Word wakker! Radio Angstnieuws is maar gewoon een zender, je hoeft er niet op af te stemmen! Maar één ding is zeker, op elk moment van de dag hoor je er hetzelfde geklets. Als dat zinvol is voor jou, nou, dan ga je toch je gang en blijf je daarop afgestemd. Zo niet, stem dan vaker af op Radio Werkelijkheid. Wij brengen je het nieuws van het moment, de werkelijkheid – niets ingeblikt, alleen maar live! *Wij gaan voor de werkelijkheid!* Wij bieden je die rechtstreeks aan, zoals het is, en niet zoals je verstand zegt dat het is. In het contact met de wereld binnen en buiten je huid kun je ervaren wat het is om een mens te zijn, en het is helemaal gratis! Wij garanderen dat je er nooit schade van zult ondervinden, het kan je alleen maar vreugde brengen. Radio Werkelijkheid brengt je informatie over hoe de dingen zijn, niet hoe je angst zegt dat ze zijn. Radio Werkelijkheid nodigt je uit een stap naar voren te doen en de wereld en je leven aan te raken, precies zoals ze zijn. Wij klinken harder naarmate je meer naar ons luistert. Dus blijf bij ons. Geef ons een eerlijke kans, en als je ervaring je niet overtuigt (je hoeft ons niet op ons woord te geloven), dan is Radio Angstnieuws gemakkelijk te vinden in de ether.'

Levenskompas



Figuur 3. Het Levenskompas – een gedragkompas van waardevolle levensterreinen, intenties op elk terrein en potentiële barrières om de doelen te realiseren (vrij naar Dahl et al., 2004; Copyright 2004, Association for the Advancement of Behavior Therapy). Herdrukt met toestemming van de uitgever.



Algemene indeling en procedure van FEEL-oefeningen

1. Leg de achterliggende gedachtegang uit en vraag cliënten om vanuit een houding van aandachtig observeren de oefening te doen.
2. Voer FEEL-oefeningen uit, ga dertig tot zestig seconden door voorbij het punt waarop de lichamelijke gewaarwordingen zich aandienen, en vijf minuten na het punt waarop de beelden levendig zijn.
3. Zorg voor FEEL-scores.
4. Vraag cliënten een of twee minuten terug te keren naar de mindfulness-oefening, en stimuleer hen ondertussen af en toe om te observeren en ruimte te maken voor wat ze ervaren.
5. Vraag cliënten wat ze deden tijdens de FEEL-oefening en bespreek kort hun beleving; geef ook feedback en waar nodig suggesties voor het met aandacht accepteren.
6. Als cliënten in hoge mate tekenen van strijd, vermijdingsgedrag of onwilligheid vertonen, dient de therapeut een sterk directieve FEEL-oefening te doen (zie hieronder). Ook kan hij eventuele oordelende gedachten die cliënten melden, defuseren ('dit werkt niet', 'ik kan die angst niet meer aan'). Vraag cliënten de volgende keer de oefening te benaderen als waarnemer (*ik heb de gedachte dat dit niet werkt*, *'ik heb de gedachte dat ik die angst niet meer aan kan'*).
7. Herhaal de FEEL-oefeningen in deze sessie en waar nodig in latere sessies totdat het bereidheidsniveau van de cliënt gestegen is tot zeven of meer en het niveau van strijd en vermijding is gedaald tot drie of minder.
8. Neem minimaal één volledige herhaling van een FEEL-oefening op in latere sessies.

Formulier FEEL-sensaties

Datum: _____

Tijd: _____

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Laag Middelmatic Hoog

Oefening	Intensiteit van sensa- ties (0-10)	Angstniveau (0-10)	Bereidheid te ervaren (0-10)	Vechten te- gen ervaring (0-10)	Vermijden van ervaring (0-10)
Rondraaien	_____	_____	_____	_____	_____
Hyperventileren	_____	_____	_____	_____	_____
Door rietje ademen	_____	_____	_____	_____	_____
Adem inhouden	_____	_____	_____	_____	_____
Step-oefeningen	_____	_____	_____	_____	_____
Traplopen	_____	_____	_____	_____	_____
Naar spiegelbeeld staren	_____	_____	_____	_____	_____
Anders	_____	_____	_____	_____	_____
Anders	_____	_____	_____	_____	_____

Wekelijkse activiteiten voor zelfgekozen levensdoelen

Formulier Oefening in beter leven

Noteer je FEEL-oefeningen en andere activiteiten voor je levensdoelen voor elke dag van de week, gebaseerd op je commitment die je in de sessie hebt gemaakt. Leg vast of je de activiteit ondernomen hebt, en zo ja, hoeveel tijd je eraan besteedde. Daarna scoor je hoeveel angst je voelde, hoe bereid je was te ervaren wat er was, en in welke mate je worstelde met je ervaring aan het begin en het eind van elke activiteit. Dit doe je op dezelfde schaal van 0 (laag) tot 10 (hoog) als op de FEEL-formulieren.

Dag	Commitment aan activiteit	Ja/Nee	Duur (in min.)	Angst begin/eind	Bereidheid begin/eind	Strijd begin/eind
Maandag	_____ _____ _____	J/N	_____	/	/	/
Dinsdag	_____ _____ _____	J/N	_____	/	/	/
Woensdag	_____ _____ _____	J/N	_____	/	/	/
Donderdag	_____ _____ _____	J/N	_____	/	/	/
Vrijdag	_____ _____ _____	J/N	_____	/	/	/
Zaterdag	_____ _____ _____	J/N	_____	/	/	/
Zondag	_____ _____ _____	J/N	_____	/	/	/

1. Om te beginnen wil ik graag je toestemming om nog een mindfulness-oefening te doen. Ben je daartoe bereid? [Vraag om toestemming van de cliënt en ga verder]
2. Maak het je gemakkelijk in je stoel en zorg dat je rechtop zit, met je voeten op de grond, je armen en benen niet gekruist. Je handen rusten in je schoot met de handpalmen naar boven of naar beneden, wat voor jou het prettigst is. Laat je ogen langzaam dichtvallen [pauzeer 10 seconden].
3. Breng je aandacht naar de fysieke gewaarwordingen in je lichaam, speciaal de sensatie van druk of aanraking, waar je lichaam de stoel of de vloer raakt [pauzeer 10 seconden].
4. Het is oké als je verstand afdwaalt naar gedachten, zorgen, beelden, lichamelijke gewaarwordingen of gevoelens. Merk ze op en erken hun aanwezigheid. Observeer passief de stroom van gedachten, de ene na de andere, zonder te proberen hun betekenis te doorgronden of hun onderlinge verband. Doe dit zo goed als je kunt vanuit een houding van acceptatie. Er hoeft niets veranderd of verbeterd te worden. Laat je ervaring gewoon zijn wat die is [pauzeer 15 seconden].
5. Stel je nu voor dat je aan de oever van een beekje zit [pauzeer 10 seconden]. Terwijl je naar het beekje staart, zie je een aantal bladeren op het stromende water. Blijf naar de bladeren kijken en zie hoe ze langzaam van links naar rechts stroomafwaarts drijven [pauzeer 15 seconden].
6. Wanneer er nu gedachten bij je opkomen, zet je elke gedachte op een blad en kijk je toe hoe het blad dichterbij komt. Kijk vervolgens hoe het blad van je weg drijft en uiteindelijk uit het zicht verdwijnt. Staar weer naar het beekje en wacht tot het volgende blad langs drijft met een nieuwe gedachte [pauzeer 10 seconden]. Kijk opnieuw hoe die gedachte dichterbij komt en laat haar dan uit het zicht wegdrijven. Denk elke gedachte die je denkt en laat haar rustig op een blad wegdrijven, een voor een. Stel je voor dat je gedachten als bladeren op een beekje langs drijven [pauzeer 15 seconden].
7. Je kunt ook het perspectief van het beekje kiezen, net zoals in de schaakbordoefening. Wees het water, laat elk blad op je drijven en wees je bewust van de gedachte op het drijvende blad. Je hoeft er niets mee te doen – laat de bladeren gewoon drijven en laat ze doen wat ze doen [pauzeer 15 seconden].

8. Wanneer je daarvoor klaar bent, laat je je gedachten gaan en maak je geleidelijk meer ruimte voor de geluiden om je heen [pauzeer 10 seconden]. Open langzaam je ogen met de intentie om dit bewustzijn mee te nemen naar het huidige moment en de rest van de dag.

Bereikte doelen

Formulier Oefening in beter leven

Leg eerst de naam van het doel vast (gebruik voor elk belangrijk doel een apart formulier). Noteer op de volgende regel de datum waarop je het doel gesteld hebt. Schrijf op de regels daaronder in de linkerkolom de activiteiten (mini-doelen) die nodig zijn om het bredere doel te bereiken. In de middelste kolom noteer je altijd de datum waarop je je vastlegde om een activiteit te ondernemen. In de rechterkolom noteer je altijd de datum waarop je de activiteit afrondde. Heb je het bredere doel dat bovenaan vermeld staat, bereikt, dan noteer je ook de datum waarop dat gebeurde.

Naam doel: _____

Datum van commitment aan doel: _____ **Datum doel bereikt:** _____

[illegible]

A

Acceptance and Action Questionnaire
(AAQ-Rev-19)

Hieronder vind je een lijst uitspraken. Geef aan in hoeverre elke uitspraak voor je opgaat door een van de cijfers erachter te omcirkelen. Gebruik de schaal hieronder om je keus te bepalen.

	1	2	3	4	5	6	7
	nooit waar	heel zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	bijna altijd waar	altijd waar
1. Ik ben in staat actie te nemen bij een probleem, ook al weet ik niet precies wat het beste is om te doen.	1	2	3	4	5	6	7
2. Wanneer ik me gedeprimeerd of angstig voel, kan ik mijn verantwoordelijkheden niet aan.	1	2	3	4	5	6	7
3. Ik probeer gedachten en gevoelens die me niet aanstaan, te onderdrukken, door er gewoon niet aan te denken.	1	2	3	4	5	6	7
4. Het is oké om gedeprimeerd of bang te zijn.	1	2	3	4	5	6	7
5. Ik maak me er zelden druk om of ik mijn angsten, gepieker en gevoelens onder controle heb.	1	2	3	4	5	6	7
6. Om iets belangrijks te kunnen doen, dien ik al mijn twijfels overwonnen te hebben.	1	2	3	4	5	6	7
7. Ik ben niet bang voor mijn gevoelens.	1	2	3	4	5	6	7
8. Ik doe mijn uiterste best om me niet angstig of gedeprimeerd te voelen.	1	2	3	4	5	6	7
9. Angst en gespannenheid zijn slecht.	1	2	3	4	5	6	7
10. Ook al heb ik twijfels, ik denk dat ik een koers kan uitstippelen voor mijn leven en me daaraan kan houden.	1	2	3	4	5	6	7
11. Als ik bij toverslag alle pijnlijke ervaringen uit het verleden kon uitwissen, zou ik dat doen.	1	2	3	4	5	6	7
12. Ik heb mijn leven in eigen hand.	1	2	3	4	5	6	7
13. Als ik een taak vervelend vind, kan ik die toch gewoon afmaken.	1	2	3	4	5	6	7
14. Piekeren is een belemmering voor mijn succes.	1	2	3	4	5	6	7
15. Ik dien te handelen naar mijn gevoelens van het moment.	1	2	3	4	5	6	7
16. Als ik beloofd heb iets te doen, doe ik het ook, zelfs als ik er later geen zin meer in heb.	1	2	3	4	5	6	7
17. Ik betrap mezelf er vaak op dat ik zit te dagdromen over dingen die ik gedaan heb en wat ik de volgende keer anders zou doen.	1	2	3	4	5	6	7
18. Wanneer ik iets negatief beoordeel, besef ik meestal dat dit puur een reactie is en geen objectief feit.	1	2	3	4	5	6	7
19. Wanneer ik mezelf met andere mensen vergelijk, weten zij beter raad met hun leven dan ik.	1	2	3	4	5	6	7

B

White Bear Suppression Inventory

Geef aan in hoeverre je het eens bent met de volgende stellingen en maak daarbij gebruik van onderstaande schaal. Omcirkel bij elke stelling het antwoord van je keuze.

	1	2	3	4	5
	volledig oneens	enigszins oneens	niet eens, niet oneens	enigszins eens	volledig eens
1. Er zijn dingen waar ik liever niet aan denk.	I	2	3	4	5
2. Soms vraag ik me af waarom ik de gedachten heb die ik heb.	I	2	3	4	5
3. Ik heb gedachten die ik niet kan stoppen.	I	2	3	4	5
4. Er komen soms beelden bij me op die ik niet kan uitwissen.	I	2	3	4	5
5. Mijn gedachten komen vaak op één punt uit.	I	2	3	4	5
6. Ik wou dat ik kon ophouden met aan bepaalde dingen te denken.	I	2	3	4	5
7. Soms zijn mijn gedachten zo druk in de weer dat ik wou dat ik ze kon stoppen.	I	2	3	4	5
8. Ik probeer altijd problemen van me af te zetten.	I	2	3	4	5
9. Bepaalde gedachten schieten telkens weer door mijn hoofd.	I	2	3	4	5
10. Soms ben ik er heel druk mee om gedachten buiten de deur te houden.	I	2	3	4	5
11. Er zijn dingen waar ik probeer niet aan te denken.	I	2	3	4	5
12. Soms wou ik echt dat ik kon ophouden met denken.	I	2	3	4	5
13. Vaak doe ik dingen om mezelf van mijn gedachten af te leiden.	I	2	3	4	5
14. Ik heb vaak gedachten die ik probeer te vermijden.	I	2	3	4	5
15. Ik heb veel gedachten die ik nooit aan iemand vertel.	I	2	3	4	5

Copyright (1994) Blackwell Publishing Company. Herdrukt met toestemming van de uitgever.

C

Mindfulness Attention Awareness Scale
(MAAS)

Geef aan in hoeverre je het eens bent met de volgende stellingen en maak daarbij gebruik van onderstaande schaal. Omcirkel bij elke stelling het antwoord van je keuze.

	1	2	3	4	5	6
	vrijwel altijd	zeer regelmatig	soms	af en toe	zelden	vrijwel nooit
1. Het is mogelijk dat ik een emotie heb en me daar pas enige tijd later bewust van word.	1	2	3	4	5	6
2. Ik breek of mors dingen uit onoplettendheid, omdat ik mijn aandacht er niet bij heb of aan iets anders denk.	1	2	3	4	5	6
3. Ik vind het moeilijk om me te blijven concentreren op wat er in het nu gebeurt.	1	2	3	4	5	6
4. Ik loop meestal snel naar waar ik heen moet, zonder veel aandacht te schenken aan wat ik onderweg tegenkom.	1	2	3	4	5	6
5. Ik merk gevoelens van lichamelijke spanning of ongemak niet op, tenzij ze echt mijn aandacht opeisen.	1	2	3	4	5	6
6. Ik vergeet iemands naam vrijwel meteen nadat ik die voor het eerst gehoord heb.	1	2	3	4	5	6
7. Het lijkt alsof ik op de automatische piloot zit en me nauwelijks bewust ben van wat ik doe.	1	2	3	4	5	6
8. Ik werk activiteiten snel af zonder er veel aandacht aan te besteden.	1	2	3	4	5	6
9. Ik ben zo geconcentreerd op het doel dat ik wil bereiken dat ik het contact verlies met wat ik op dit moment doe om er te komen.	1	2	3	4	5	6
10. Ik voer taken en klussen automatisch uit zonder me bewust te zijn van wat ik aan het doen ben.	1	2	3	4	5	6
11. Ik luister vaak maar met een half oor naar iemand en ben intussen met iets anders bezig.	1	2	3	4	5	6
12. Ik rijd in de auto ergens heen op de automatische piloot en vraag me dan af waarom ik erheen ging.	1	2	3	4	5	6
13. Ik merk dat ik in beslag genomen word door de toekomst of het verleden.	1	2	3	4	5	6
14. Ik kom soms tot de ontdekking dat ik iets doe zonder er aandacht aan te besteden.	1	2	3	4	5	6
15. Ik zit allerlei snacks tot me te nemen zonder me ervan bewust te zijn dat ik aan het eten ben.	1	2	3	4	5	6

Copyright (2003) American Psychological Association. Herdrukt met toestemming van de uitgever.