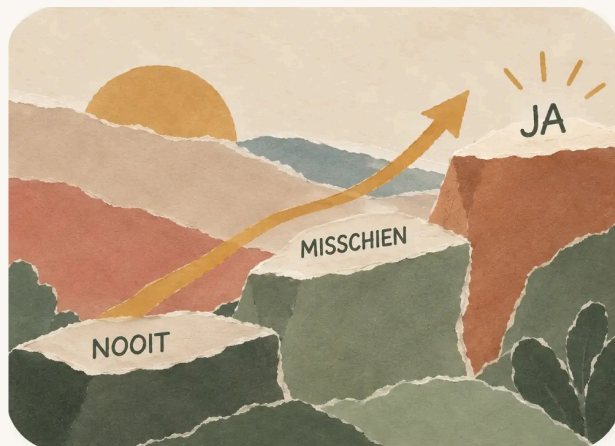


— OEFENING · ACT JE KOERS BEPALEN

Bereidheid

Ruimte maken voor wat je liever niet voelt

Deze oefening maakt deel uit van de cursus ‘**ACT Je koers bepalen**’, waarin je stappen zet richting wat voor jou belangrijk is. ‘Ja’ zeggen tegen dat wat voor jou belangrijk is, roept bijna altijd gevoelens van ongemak op.



Binnen **ACT** (Acceptance and Commitment Therapy) praten we dan over ‘bereidheid’: *je leeft naar wat voor jou belangrijk is, zonder dat je je laat weerhouden door oncomfortabele gevoelens als schaamte, schuld of ongemak*. Je maakt bewust ruimte voor die gevoelens, in plaats van ertegen te vechten of ze uit de weg te gaan. Vermijden lukt even op, maar zo bepaalt het ongemak je koers. *Soms moet je actief sturen om dicht bij jezelf te blijven.*

“Hoe vaker je ongemak leert toelaten, hoe sterker je wordt in het dragen ervan.”

1 · ONGEMAK

Je voelt iets vervelends

Spanning, twijfel, tegenzin of schuldgevoel.

2 · NEIGING

Je wilt ervan af

Uitstellen, afleiding zoeken, toegeven of afhaken.

3 · KEUZE

Je stuurt zelf bij

Je laat ongemak er zijn en doet wat voor jou belangrijk is.

EEN VOORBEELD

Stel: onafhankelijkheid is belangrijk voor je. Je wilt je studie goed afronden en hebt een middag in de bibliotheek gepland. Dan vragen vrienden of je meegaat de stad in.

Je volgt de neiging

Nee zeggen voelt ongemakkelijk, dus je gaat mee. Het ongemak is weg, je studiemiddag ook. Je bent een stap verder van wat je wilt.

Je bent bereid

Je voelt het ongemak van nee zeggen en laat het er zijn. Je zegt dat je vandaag druk bent en gaat naar de bibliotheek.



In de zelfzorgomgeving van Gevoelszaken vind je nog meer oefeningen die deel uitmaken van deze cursus, zoals onder andere het bepalen van jouw **Waarden**.

Een vaardigheid die je traint

Bereidheid is geen karaktertrek, maar iets wat je oefent. Dat doe je het makkelijkst met kleine, onschuldige situaties: je doet iets wat net buiten je gewoonte ligt en let op wat er in je gebeurt. Wat je daar leert, neem je mee naar de momenten waarop het er echt om gaat.

WAT BEREIDHEID NIET IS

- Het leuk vinden. Het mag vervelend blijven.
- Je erbij neerleggen. Je kiest er actief voor.
- Op je tanden bijten. Je laat het gevoel juist toe.

Voorbeelden om mee te oefenen



Alleen gaan lunchen, zonder telefoon

Ga ergens zitten waar anderen je zien en laat je telefoon in je tas. Merk de neiging om afleiding te zoeken en de gedachten over wat anderen van je vinden. Blijf zitten.



Een vreemde helpen in het openbaar

Bied aan een kinderwagen de trap op te tillen of wijs iemand de weg die zoekend rondkijkt. Voel de aarzeling of de gêne vooraf, en stap er toch op af.

Of bijvoorbeeld

Een vraag stellen in een groep

Een andere route naar huis nemen

Nee zeggen tegen een klein verzoek

Vijf minuten wachten zonder iets te doen

Zo doe je het

- 1 **Kies een oefening.** Neem iets kleins dat licht ongemak oproept en verder onschuldig is: een voorbeeld hierboven, of een stap die past bij wat jij belangrijk vindt.
- 2 **Sta even stil voor je begint.** Wat dient zich al aan? Benoem het zonder oordeel: *'ik merk spanning'*, *'ik heb de neiging om af te haken'*.
- 3 **Doe het, mét het ongemak.** Wacht niet tot de spanning zakt of tot je er zin in hebt. Je neemt het gevoel mee en doet het toch.
- 4 **Maak ruimte.** Merk waar je het in je lichaam voelt en adem daar rustig naartoe. Je hoeft niets weg te duwen of op te lossen. Alleen opmerken is genoeg.
- 5 **Kijk terug.** Schrijf op pagina 3 op wat je hebt gemerkt. Herhaal de oefening deze week nog twee keer, met dezelfde of een andere situatie.

GOED OM TE WETEN

Het hoeft niet fijn te voelen

Ongemak is geen teken dat het misgaat. Het doel is niet dat de spanning verdwijnt, maar dat jij oefent met toelaten. Voelt het ongemakkelijk, dan doe je het goed.

Jij bepaalt de maat. Bereidheid is een keuze, geen dwang. Voelt iets te groot, kies dan een kleinere stap en bespreek het met je behandelaar.

Mijn oefening

DEEL 1 · VOORAF

1 Wat is voor mij belangrijk?

Je waarde, bijvoorbeeld onafhankelijkheid, verbinding of gezondheid.

2 Welke kleine, haalbare stap zet ik deze week?

Wat ga je doen, wanneer en hoe lang?

3 Welk ongemak verwacht ik, en welke neiging hoort daarbij?

Bijvoorbeeld: nee zeggen voelt vervelend, dus ik heb de neiging om toch ja te zeggen.

4 Hoe stuur ik bij als die neiging opkomt?

Bijvoorbeeld: mijn telefoon wegleggen, of aan mijn omgeving aangeven dat ik druk ben.

DEEL 2 · ACHTERAF · WAT MERKTE IK OP?

Gedachten

Gevoelens

In mijn lichaam

Hoe bereid was ik?

0 = ik vocht ertegen · 10 = ik liet het er helemaal zijn

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bracht deze stap me dichterbij wat ik belangrijk vind? Wat neem ik mee naar de volgende keer?
