

— OEFENING · ACT JE KOERS BEPALEN

# Vermijden

*De prijs van uit de weg gaan*

*Vermijden mag, zolang je weet wat het je kost.*



Deze oefening maakt deel uit van de cursus **ACT Je koers bepalen**. Binnen ACT (Acceptance and Commitment Therapy) heet vermijden *experientiële vermijding*: alles wat je doet om vervelende gedachten, gevoelens, herinneringen of lichamelijke sensaties niet te hoeven ervaren. Dat is heel menselijk, en op de korte termijn werkt het ook: de spanning zakt. Op de lange termijn wordt je leven er vaak kleiner van en raak je verder af van wat je belangrijk vindt. *Hoe harder je iets probeert kwijt te raken, hoe meer het je dag gaat bepalen.*

## Hoe ziet vermijden eruit?

Vermijden is lang niet altijd wegblijven. Vaak is het subtiel, en merk je het pas als je erop gaat letten.

### Uit de weg gaan

- Conflict uit de weg gaan, of juist aangaan
- Afspraken afzeggen
- Stil worden, je terugtrekken
- Doen alsof er niets aan de hand is

### Wegduwen en verdoven

- Emoties wegdrukken
- Overmatig piekeren
- Gamen, scrollen, tv kijken
- Alcohol of drugs
- Overmatig eten of werken

### Op veilig spelen

- Perfectionisme, extra je best doen
- Controle: alles nalopen en vastleggen
- Pleasen, altijd ja zeggen
- Boos worden

## Vermijden mag, maar heeft vaak een prijs

Vermijden is niet fout. Soms is het een bewuste keuze waar je prima mee kunt leven. ACT vraagt daarom niet óf je vermijdt, maar wat het je kost. Prijzen die mensen vaak noemen:

- contacten die verwateren
- leuke dingen die je niet meer doet
- ambities die blijven liggen
- je niet vrij voelen: angst bepaalt wat je doet

### STA ER EVEN BIJ STIL

*De prijs van mijn vermijding is*

---

---

---

---

— OEFENING · ACT JE KOERS BEPALEN

# Het effect van vermijden

**DUUR**  
een week lang,  
elke dag even

**Doel:** je (subtiele) vermijdingsstrategieën in kaart brengen.

Noteer elke dag op welke manieren je moeilijke gedachten, gevoelens of situaties uit de weg bent gegaan. Het werkt het best als je dit schema bij je draagt, zodat je *ter plekke* kunt opschrijven wat je vermeed en hoe. Je kunt ook een vast moment kiezen waarop je terugkijkt op je dag.

Schrijf in de laatste kolom wat het je opleverde, op de korte én op de lange termijn.

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

- Ben ik ergens met een boog omheen gelopen?
- Heb ik gedachten of gevoelens weggeduwd?
- Heb ik ergens de veilige weg gekozen?
- En wat heeft het me opgeleverd?

| Dag                         | Situatie                                            | Wat en hoe probeerde ik te vermijden?                     | Wat was het effect hiervan?                                                          |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VOORBEELD</b><br>dinsdag | Teamoverleg. Ik wilde iets zeggen over de planning. | Niets gezegd en me druk gehouden met aantekeningen maken. | Even opluchting. Daarna balen: mijn punt is niet besproken en ik pieker er nog over. |
|                             |                                                     |                                                           |                                                                                      |
|                             |                                                     |                                                           |                                                                                      |
|                             |                                                     |                                                           |                                                                                      |
|                             |                                                     |                                                           |                                                                                      |
|                             |                                                     |                                                           |                                                                                      |
|                             |                                                     |                                                           |                                                                                      |