



ACT- Casusconceptualisatie.

Dit formulier gebruik je om samen met een client zijn/haar psychologische inflexibiliteit in kaart te brengen én een plan te maken voor de begeleiding/behandeling.



Wat zijn je wensen voor verandering ?

- Wat is jou reden om begeleiding te zoeken?
- Wat is de reden om NU begeleiding te zoeken?
- Wat wil je dat er verandert?
- Wat zou me meer/minder willen doen?
- Wat zou er anders zijn in je leven als de gewenste verandering heeft plaatsgevonden?

Welke gewoonten zitten je nu in de weg?

Wat doet de je **WEL** wat je **NIET** zou willen doen?

Wat doet je **NIET** wat je **WEL** zou willen doen?

Welke regels en overtuigingen ben je geneigd te zien als dé waarheid en hebben veel invloed op je hiervoor genoemde gewoonten? (= Cognitieve fusie)

De regels (Bijvoorbeeld, ik moet geduldig zijn, ik moet me rustig voelen, ik moet anderen helpen):

De overtuigingen: (Bijvoorbeeld: om me goed te voelen moet je... om waardering te krijgen moet ik anderen voorop stellen/mezelf wegcijferen):

Welke zelfbeelden ben je geneigd te zien als de waarheid over wie je bent én hebben veel invloed op je gewoonten? (= Geconceptualiseerd zelf)

De zelfbeelden: (Bijvoorbeeld: ik ben niet oké, ik ben aardig, ik ben niet belangrijk, ik ben beter dan anderen, ik ben anders dan anderen):

Welke gedachten, emoties, gevoelens, herinneringen, sensaties in het lichaam ervaar je als ongewenst (wil je liever niet hebben).

Gedachten:

Emoties:

Sensaties in het lichaam:

Overig:

Wat doe je om deze ongewenste ervaringen uit de weg te gaan? Welke controlestrategieën gebruikt je? (= Experimentiële vermijding)

- **Vermijdende strategieën:** (o.a. afleiding zoeken, activiteiten/situaties, confrontaties en mensen vermijden)
- **Strijdende strategieën:** (o.a. hard leren/werken/sporten, perfectionisme, zelfbeschadigend gedrag om controle te willen voelen, verdoven met drank/drugs):

Wat is het effect op de korte termijn van deze strategieën?

Wat is het effect op de lange termijn van deze strategieën?

Waarden zijn kwaliteiten of eigenschappen die je graag wil naleven. Bijvoorbeeld de waarde: zorgzaam voor mezelf, betrokkenheid, respect en doorzettend.

Heb jij zicht op je waarden?

- Ja, ik heb zicht op mijn waarden.
Waarden voor mij zijn:
- Nee, ik heb geen/weinig besef van mijn waarden.

Als je je waarden kent, kan je waardegerichte acties ondernemen (of toegewijde acties). *Bijvoorbeeld vanuit de waarde zorgzaam voor jezelf kan je tijd nemen om te ontspannen en vanuit de waarden doorzettend kan je iets wat je anders voor je uit zou schuiven, toch gaan doen.*

Zijn jou acties passend bij je waarden?

- Ja mijn acties zijn altijd passend bij mijn waarden.
- Ja, meestal zijn mijn acties passend bij mijn waarden.
- Nee, mijn acties zijn meestal op de automatische piloot.

Ken je de neiging om met je aandacht in het verleden/de toekomst/ergens anders te zitten?

0 Nee

0 Ja door (kruis aan wat je herkent):

- Te piekeren.
- Te herkauwen.
- Te analyseren.
- Het voorspellen van wat er zal gebeuren in de toekomst.
- Verhalen over mezelf te blijven herhalen in m'n hoofd.
- Te dagdromen.
- Mezelf voortdurend af te leiden (gamen, films/series kijken).
- Mezelf te verdoven.
- Veel slapen.
-

Welke ACT -processen hebben vooral invloed op je wat je doet?

- o Cognitieve fusie (gevangen zitten in regels, en overtuigingen)
- o Geconceptualiseerd zelf (gevangen zitten in zelfbeelden).
- o Controle strategieën (Experiëntiële vermijding).
- o Geen of weinig zicht op waarden.
- o Te weinig actief vanuit waarden (geen toegewijde actie).
- o Met de aandacht in het verleden/de toekomst.

Voorstel om aan de slag te gaan:

Geef uitleg over dat tegenover de zes processen van psychologische inflexibiliteit, zes vaardigheden staan die je kan gebruiken om meer te doen wat je eigenlijk wil. Laat onderstaande afbeelding zien en geef uitleg over wat deze zes vaardigheden inhouden. Vraag dan:

Welke van de vaardigheden voor meer psychologische flexibiliteit zou je nu aan de slag willen, om meer te gaan DOEN wat je eigenlijk wil?



Bespreek hierna samen:

- De werkzaamheid van het huidige onwerkzame gedrag.
- Wat nodig is om met gewoonten te stoppen (creatieve hopeloosheid).
- Maak een plan om met ACT aan de slag te gaan.