



Handboek met **42 creatieve werkvormen** voor hulpverleners die (willen) werken met **Acceptance and Commitment Therapy (ACT)**

THEMA.

Sissel Langeveld

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>16</b>
<b>H1 Welkom in de wereld van ACT!</b>	<b>20</b>
1.1 Wat is ACT?	23
1.2 Mijn ontmoeting met ACT	26
1.3 ACT: Een 3e generatie gedragstherapie	27
1.4 De invloed van taal	29
1.5 Transformatie van stimulusfuncties	35
1.6 Het verschil tussen pijn en lijden	38
1.7 Het ACT-hexaflexmodel	43
1.8 Definitie van Hoofd, Lijf en Hart	66
1.9 Hoofd, Lijf en Hart binnen de praktijk	68
1.10 Help, hoe begin ik?	74
<b>H2 Therapeutische werking van creativiteit</b>	<b>76</b>
2.1 Een stukje geschiedenis vaktherapie	79
2.2 Wat is beeldende therapie?	80
2.3 Overeenkomsten tussen ACT en beeldend therapeutisch werken	83
2.4 Eigenschappen van creatief materiaal	83
2.5 De invloed van creativiteit op gedrag	90
2.6 Nog meer creatieve begeleidingsvormen	94
2.7 De kracht van het combineren	94
<b>H3 Creatief dansen in de praktijk</b>	<b>102</b>
3.1 De dansstijl van de ACT-professional	106
3.2 De leefwereld van de cliënt	108
3.3 Functioneel inzetten van taal	109
3.4 De verleiding van het hoofd	111

3.5	Achter de cliënt aan lopen	117
3.6	Ruimte voor moeilijke gedachten, gevoelens en situaties	120
3.7	Bewust inzetten van de context	122
3.8	Relatie tussen professional, cliënt en creativiteit	125
3.9	Observatie richtlijnen: Hoofd, Lijf en Hart	130
3.10	Observatielijst: ACT en de interactie met materiaal	149
<b>H4</b>	<b>WERKVORMEN: HOOFD</b>	<b>162</b>
	<b>Creatieve hopeloosheid &amp; Controle</b>	<b>169</b>
	Werkvorm 01: Hopeloos dagboek	170
	Werkvorm 02: Mijn creatieve sprong	176
	Werkvorm 03: Kijken naar de vlucht	180
	Werkvorm 04: Vermijding in beeld	184
	Werkvorm 05: Mijn angst en ik	189
	Werkvorm 06: Pssst, ben je daar?	193
	Algemeen   Evaluatievragen	196
	<b>Defusie</b>	<b>199</b>
	Werkvorm 07: Belevingswereld van mijn hoofd	200
	Werkvorm 08: Ey verstand, wie ben jij?	208
	Werkvorm 09: Portret van mijn verstand	213
	Werkvorm 10: Dwarsboom-experiment	220
	Werkvorm 11: Woordslinger	225
	Werkvorm 12: Stripverhaal: 'Ik en mijn verstand'	231
	Algemeen   Evaluatievragen	237

<b>H5</b>	<b>WERKVORMEN: LIJF</b>	<b>238</b>
	<b>Acceptatie &amp; Bereidheid</b>	<b>243</b>
	Werkvorm 13: Doosje pijn & lijden	244
	Werkvorm 14: Krimpavontuur	251
	Werkvorm 15: Lekker puberen	255
	Werkvorm 16: IK en mijn emotie: BOOS!	260
	Werkvorm 17: De vier basisemoties	263
	Werkvorm 18: Moeten naar Mogen	274
	Werkvorm 19: Regel in Beeld	278
	Algemeen   Evaluatievragen	286
	<b>Mindfulness</b>	<b>288</b>
	Werkvorm 20: Mijn lijf schreeuwt, wat nu?!	290
	Werkvorm 21: Drieluik: Ik voel, ik ben, ik denk	296
	Werkvorm 22: Muzikale tekenbeweging	300
	Werkvorm 23: Hallo handen	306
	Werkvorm 24: Mijn zintuigen	310
	Werkvorm 25: Adem in, adem uit	314
	Algemeen   Evaluatievragen	321
<b>H6</b>	<b>WERKVORMEN: HART</b>	<b>322</b>
	<b>Het Zelf</b>	<b>326</b>
	Werkvorm 26: Compassie avontuur	328
	Werkvorm 27: Mijn verstand en ik	331
	Werkvorm 28: Tekensporen	337
	Werkvorm 29: De buschauffeur en de rest	341
	Werkvorm 30: Een lieve brief aan mezelf	346
	Werkvorm 31: Mijn wandelpad	353
	Werkvorm 32: Mijn spanningsmeter	357
	Werkvorm 33: Mijn energiebalans	360

Algemeen   Evaluatievragen	367
<b>Waarden</b>	<b>368</b>
Werkvorm 34: Droomvlucht	370
Werkvorm 35: Mijn tijdlijn	373
Werkvorm 36: Mijn fantasiewereld	377
Werkvorm 37: Waarden om van te smullen!	386
Werkvorm 38: Mijn rotonde	390
Werkvorm 39: Kleurrijke wegen	396
Algemeen   Evaluatievragen	399
<b>Toegewijd handelen</b>	<b>400</b>
Werkvorm 40: Waarde(n)volle rotonde	402
Werkvorm 41: 'Fuck it'-poster	410
Werkvorm 42: ACT-signaleringsplan	418
Algemeen   Evaluatievragen	421
<b>H7    Praktijkvoorbeeld:</b>	
<b>Het proces – Hoofd, Lijf en Hart</b>	<b>422</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>452</b>
<b>Literatuur en andere bronnen</b>	<b>454</b>

## Inleiding

Met dit handboek ontvang je creatieve behandelmogelijkheden en inspiratie voor in de praktijk.

De creatieve werkvormen in dit boek bieden een cliënt de bewegingsruimte om zich middels beeldtaal te uiten. Daarnaast zal hij procesmatig groeien richting doelen en dromen waar hij volledig achter staat. De binnenwereld van een cliënt wordt middels het creatief werken vooral tastbaar, zichtbaar en concreet door die in een ander perspectief te vertalen. Hierdoor kan hij een deel van zichzelf beter bespreekbaar maken, op afstand ervaren en dit door middel van een creatie zoals een tekening letterlijk voor zich zien. Psychologische processen van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) komen dan stapsgewijs in beweging, en er zal door middel van creativiteit ruimte komen voor psychologische flexibiliteit.

### **Niet bekend met Acceptance and Commitment Therapy?**

Ben je als professional niet bekend met Acceptance and Commitment Therapy (ACT), dan raad ik je aan om eerst de hoofdstukken 1, 2 en 3 in dit boek te lezen alvorens je met de werkvormen begint. Alleen lezen is uiteindelijk niet genoeg, wanneer je als professional écht te weten wilt komen wat de behandelfunctie hiervan is. Een waardevolle stap kan zijn om enkele werkvormen zelf eens te ervaren om te ontdekken wat het bij jou persoonlijk oproept. Welke moeilijke gedachten, gevoelens en situaties kom jij tijdens het creatief werken tegen? Op die manier begrijp je beter wat de onderliggende theorie is bij de beeldende werkvormen en dat zal helpen in het begeleiden van de cliënt hierin.

### **Bekend met ACT?**

Wanneer je bekend bent met ACT, dan weet je dat er wordt gewerkt met zes kernprocessen vanuit de hexaflex (acceptatie, defusie, mindfulness, het zelf, waarden en toegewijd handelen).

In het meest recente ACT-model verdeelt Gijs Jansen deze kernprocessen onder in drie categorieën:

- hoofd (de brug naar de hexaflex: creatieve hopeloosheid & controle en defusie),
- lijf (acceptatie & bereidheid en mindfulness) en
- hart (het zelf, waarden en toegewijd handelen).

Ze worden benaderd als: wat ervaar je met je lijf, wat zegt je hoofd en hoe handel je met je hart? Deze processen lopen continu door elkaar heen.

Ik wil jou als professional meer bewust laten worden van welke invloed het creatief werken op lichaam en geest heeft en hoe deze creatieve processen binnen het ACT-model kunnen worden herkend, toegepast en besproken. Voel je daarom vrij om meteen een sprong te maken richting het derde hoofdstuk of probeer enkele werkvormen met je cliënt uit. Daardoor ervaar je direct hoe waardevol de theorie in de praktijk uitpakt. Maar uiteindelijk moet jijzelf bepalen welke kennis en inzichten je nodig hebt om *ACT & Creativiteit* succesvol in jouw praktijk te integreren.

## **De werkvormen**

Wanneer cliënten moeite hebben om zich verbaal of emotioneel te uiten of juist meer verbaal en rationeel in het leven staan, past het beeldend werken met ACT goed. Daarnaast zijn de creatieve werkvormen binnen dit handboek bedoeld voor bijna alle leeftijden. Denk aan de leeftijd van 8 t/m 80 jaar, en wanneer je je meer wilt richten op kinderen jonger dan 8 jaar, dan dient het boek vooral ter inspiratie. Tijdens het lezen zul je ook ontdekken dat er over de rol als cliënt en vanuit de hij-vorm wordt gesproken. Gebruik vooral ook eigen woorden, metaforen of voorbeelden, zodat de creatieve werkvormen blijven aansluiten op de leefwereld van de cliënt en jouw eigen persoonlijke stijl van werken.

Mocht je tijdens het lezen van het woord creativiteit opmerken dat je eigen brein meteen met je in discussie gaat? Dan probeert het je misschien te overtuigen dat je als professional niet creatief genoeg bent. Herkenbaar? Weet dat het enkel je hoofd is dat dan op hol slaat en je een cliënt in de realiteit ook met 'twee linkerhanden' kunt begeleiden. Het beeldend werken is namelijk een non-verbaal communicatiemiddel, waarbij de focus niet ligt op het ambachtelijk toepassen van kunsttechnieken of het creëren van iets moois. Waar de focus wel op ligt is het onderliggende therapeutische en ervaringsgerichte proces. Houd daarom je eigen hoofd en dat van een cliënt goed in de gaten en blijf vooral luisteren naar wat je hart jou vertelt.



**Voordat we ons in de creatieve wereld gaan verdiepen, zullen we eerst stilstaan bij de fundering waarop de creatieve werkvormen zijn gebouwd, genaamd: Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Er bestaan al veel boeken over ACT, ik zal proberen dit gedachtegoed voor zowel de niet- als de wel-kenner van ACT zo verfrissend en helder mogelijk te beschrijven. Om dit te kunnen realiseren zul je tijdens het lezen van dit handboek opmerken dat het ACT-hexaflexmodel (model met zes verschillende technieken) wordt teruggebracht tot drie praktische categorieën: hoofd, lijf en hart. Dit model is ontwikkeld door Gijs Jansen waarbij de hexaflex wordt vereenvoudigd en processen nog duidelijker in beeld kunnen worden gebracht.**

### 1.1 Wat is ACT?

ACT (spreek uit als 'ekt') staat voor Acceptance and Commitment Therapy. Deze therapievorm is halverwege de jaren tachtig van de vorige eeuw ontwikkeld door professor Steven Hayes. Zijn collega's Kelly Wilson en Kirk Strosahl hebben het verder vormgegeven (Harris, 2021).

ACT is gebaseerd op het functioneel contextualisme. Deze benadering heeft behalve de cognitieve gedragstherapie veel raakpunten met Gestalttherapie en emotie-georiënteerde psychotherapieën en de meer oosterse meditatieve en spirituele benaderingen (Vossen, Jansen & De Mey, 2004). In een prachtige TEDx-talk spreekt Steven Hayes over zijn levensverhaal<sup>1</sup>. Hij vertelt over zijn vervelende ervaringen als kind en over het hebben van paniekaanvallen als volwassene. Tijdens zo'n paniekaanval kwam bij hem het diepe besef hoeveel impact zijn kritische brein op hem had. Deze situatie zorgde voor het besluit om niet meer naar

<sup>1</sup>Bron: Steven Hayes, Psychology flexibility: How love turns pain into purpose, TEDxUniversityofNevada. [https://www.youtube.com/watch?v=o79\\_gmO5ppg](https://www.youtube.com/watch?v=o79_gmO5ppg)

## 4 WERKVORMEN: HOOFD

**Nu je de basisbeginselen kent, kun je in de praktijk aan de slag. Natuurlijk zal dit in het begin spannend zijn en misschien niet direct gaan zoals je voor ogen had. Denk dan aan de beginselen van ACT, omarm met compassie en liefde wat er misgaat en laat je zeker niet door je verstand beperken.**

-----

In de volgende hoofdstukken reik ik je een groot aantal praktische werkvormen aan. Gebruik deze als leidraad aan het begin van je eerste dansavonden met ACT. Gaandeweg zul je ze aanpassen naar eigen inzicht om vervolgens nieuwe vormen te kunnen ontwikkelen.

Elke werkvorm is opgebouwd uit de volgende onderdelen:

- Introductie
- Doel
- Materiaal
- Beschrijving
- Aandachtspunten
- Thuiswerk

Het handboek bevat een selectie werkvormen met persoonlijke ervaringen van ex-cliënten en cursisten. Deze geven je inzicht wat er op het gebied van creativiteit en gedrag kan ontstaan. Ik had graag een inspiratiebron zoals dit boek gehad om binnen mijn eigen werk te kunnen gebruiken, maar ik kon geen boeken over de combinatie ACT & Creativiteit terugvinden. Daarom ben ik verschillende (ACT-) werkvormen zelf gaan ontwikkelen en uitproberen binnen de praktijk. Naast dat ik zelf werkvormen heb ontwikkeld, zijn er in de afgelopen jaren ook bestaande oefeningen

veranderd richting het ACT-gedachtegoed, waarvan niet altijd meer duidelijk is waar de oorsprong exact ligt. Het zijn werkvormen geïnspireerd op bestaande oefeningen en metaforen die terug te vinden zijn in het werk van Hayes, Jansen, Harris en Haeyen. Ik hoop daarom dat de creatieve werkvormen jou voldoende inspiratie, herkenning, werkplezier en ondersteuning bieden, met als doel de vitaliteit en gezondheid van cliënten te kunnen bevorderen.

Omdat er binnen dit handboek alleen over de rol als cliënt en vanuit de hij-vorm wordt gesproken, wil ik je stimuleren om ook eigen woorden, metaforen of voorbeelden te gebruiken en zo veel mogelijk aan te sluiten op de leefwereld van jouw cliënt. Hoe meer je als professional aansluit op de leefwereld en het behandelproces van de cliënt, hoe groter zijn motivatie wordt.

Maar let op! Tijdens het uitvoeren van werkvormen zul je je verwachtingen als professional moeten bijstellen. De creatieve ervaring van een cliënt kan anders verlopen dan je in eerste instantie dacht.

*'Mag dit van jouw brein?'*

Je kunt hierop inspelen door je eigen controleagenda los te laten. Ben je hier dus continu van bewust en stap samen met je cliënt het proces in door op het hier en nu te vertrouwen.

Tot slot zou ik je willen meegeven om een cliënt te stimuleren om zo veel mogelijk in stilte te werken (ook tijdens een thuiswerkopdracht). Zo leert hij met zichzelf – en met alles wat

voor hem moeilijk is (gedachten, gevoelens en fysieke sensaties) – écht contact te maken.

De reeks werkvormen is onderverdeeld in drie hoofdstukken bestaande uit drie kernprocessen: Hoofd, Lijf en Hart.

Zoals eerder aangegeven zijn er binnen dit hoofdstuk werkvormen en ervaringen te vinden van cliënten en cursisten, en ligt hierbij de focus op het kernproces Hoofd:

- Creatieve hopeloosheid & Controle
- Defusie

Ook zijn de vaardigheden van de hexaflex onderverdeeld in diverse kleuren. Deze kleuren bieden overzicht en structuur tijdens het gericht opzoeken. Naast de titel van elke werkvorm vind je een pictogram, dat weergeeft of de werkvorm geschikt is om individueel met een cliënt te doen, individueel binnen een groep uit te voeren is, of met een groep moet plaatsvinden (zie de pictogrammen hiernaast in de tabel).

## Werkvorm 01 | 'Hopeloos dagboek'

*Het controleren van moeilijke gedachten, gevoelens en fysieke sensaties kan een cliënt op de korte termijn een lekker gevoel geven. De cliënt probeert bijvoorbeeld ergens niet aan te denken, of juist heel erg positief te denken, en voor even verdwijnt dan dat gevoel dat hij liever niet wil ervaren. Op de lange termijn kan het zijn dat die gedachten en gevoelens dan als een soort boemerang terug zijn hoofd in scheren. Herkent de cliënt dit? Dan is het misschien tijd om hem te vragen of het werkt wat hij doet, en of hij er op de lange termijn ook echt gelukkig van wordt.*

### DOEL

- Je cliënt onderzoekt middels tekeningen wat het kortetermijnvoordeel en de langetermijngevolgen zijn tijdens het controleren van eigen moeilijke gedachten, gevoelens en situaties.
- Je cliënt bewust laten worden over wat het effect is van zijn controle- en vermijdingsgedrag.

### MATERIAAL

- 7x wit tekenpapier (richtlijn A4-formaat = 21 x 29,7 cm).
- Tekenmateriaal: viltstiften, (kleur)potloden, softpastelkrijt en/of wasco(vet)krijt.

### BESCHRIJVING WERKVORM

Als je deze worsteling met een cliënt op een creatieve manier wilt onderzoeken, dan kun je hem de volgende opdracht laten doen.

1. Zorg dat de cliënt zeven A4-vellen papier heeft (voor elke dag één) of een schetsboekje met tekenmateriaal.
2. Laat hem de komende week iedere dag, het liefst op een vast



tijdstip (zodat hij het niet vergeet en dat de taken van de dag die zijn verstreken zo veel mogelijk vergelijkbaar zijn) 10 minuten zitten.

3. Laat hem zich – in alle rust – bedenken waar hij die dag mee worstelde. Dit kunnen gedachten, gevoelens of situaties zijn.
4. De cliënt bedenkt dus wat hij lastig vond die dag, waarbij hij het tekenmateriaal over het papier laat gaan om hier uiting aan te geven. Dit kan in kleur zijn, zwart-wit, wat hij maar wil. Het mag abstract, realistisch, groot of klein zijn, zolang het maar in lijn is met wat hij ervaart. Dit mag ook ondersteund worden met woorden.

Laat de cliënt op een non-verbale manier uiting geven aan het probleem dat hij ervaart en ook uiting geven over hoe hij met dit probleem worstelt. Vraag hem vervolgens te noteren wat die worsteling hem op korte termijn oplevert, en wat het gevecht kost op de lange termijn. De bijbehorende effecten van zijn creatieve uitingen kan hij dan bij zijn tekeningen noteren.

Tijdens de sessie bepalen jullie samen alvast het dagelijkse moment. Zorg dat de cliënt ook een reminder/alarm in zijn telefoon aanzet. Bij voorkeur met de korte uitleg in het agendapunt. Na zeven dagen heeft de cliënt een beeldend effectonderzoek dat hij met jou kan gaan delen.

### **AANDACHTSPUNTEN**

- Heeft een cliënt zijn dagboek niet gemaakt? Wees open en nieuwsgierig en vraag welke obstakels de cliënt onderweg tegenkwam. Welke gedachten en gevoelens waren er aanwezig? Hoe is het voor de cliënt om nu niets aan jou te kunnen laten zien? Herkent hij dit ook tijdens andere situaties in zijn leven?

- Wat doe je als een cliënt meerdere keren geen actie heeft ondernomen terwijl er duidelijke afspraken zijn gemaakt? Spreek dan richting je cliënt uit waar jouw grens ligt in het begeleiden en stimuleren van hem. Check hoe het voor hem is om dit van jou terug te horen. Schat in of het realistisch is of het gedrag zal veranderen, of de bereidheid om actief deel te nemen überhaupt wel aanwezig is. Is dit niet het geval, maak dan duidelijke afspraken welke mogelijkheden de cliënt nog krijgt. Voorkom dat jij hard aan het werk bent in plaats van de cliënt zelf.

### **Onderzoekspunten bij weigeren thuiswerk:**

- Wat zijn de ervaringen van directe collega's over deze cliënt?
- Is een cliënt tijdens de sessie aan het worstelen?
  - Laat hem zijn worsteling direct met kleur, lijn en vlak uitbeelden (materiaal: oliepastelkrijt).
  - Hoe ziet zijn worsteling eruit? Welke kleuren, lijnen en vlakken horen bij deze ervaring?
  - De spanningsmeter (zie werkvorm 32: 'Mijn spanningsmeter') kan ook ondersteunend werken. Het biedt inzicht over wat er intern bij een cliënt gebeurt. Hoe hoog was zijn spanning voor, tijdens en na het uitvoeren van een oefening?
- Stop de sessie waarbij je op een confronterende en empathische manier uitleg aan je cliënt geeft, over het belang van het maken van thuiswerk. Geef hem alsnog de werkvorm 01: 'Hopeloos dagboek' als thuiswerk mee, met als doel om open onderzoek te kunnen doen naar zijn vermijdingsgedrag en bijbehorende effecten. Je kunt hierop een volgende keer terugblikken.
- Hoe ziet zijn behandelverleden eruit?
- Hoe is een cliënt bij je in behandeling gekomen? (uit eigen motivatie of vanuit de behoefte van ouders of partner)

- Staat hij achter zijn hulpvraag of heeft iemand anders dit voor hem bedacht?

### THUISWERK-IDEE

Deze werkvorm is een thuiswerkopdracht.





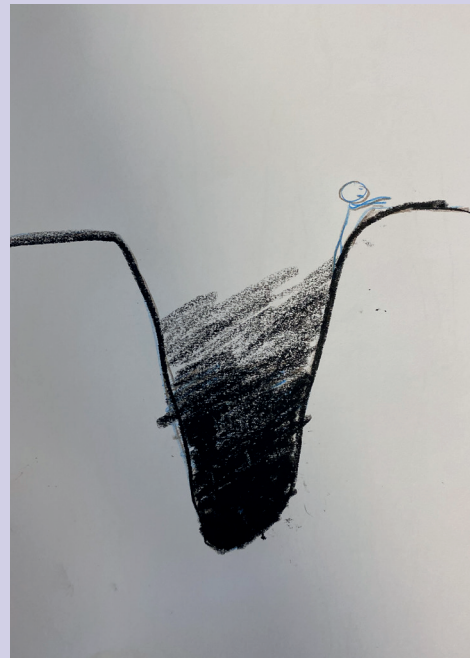
## Voorbeeld werkvorm 01: 'Hopeloos dagboek'

### Ervaring cliënt:

'Ik vond het moeilijk om deze opdracht in beeld te brengen. Het was confronterend. Mijn gedachte 'het moet mooi worden' nam het ook snel over, en mijn gedachte 'ik moet sterk blijven' werd afgewisseld met het onzichtbare gevecht dat ik met mijn pijn had. Tijdens het krassen zette ik meer kracht bij en dat voelde voor mij goed. Door me op die manier te uiten voelde ik mezelf ook krachtiger worden terwijl ik mijn gevecht nu wel liet zien. De tekening van mijn masker (altijd moeten glimlachen) en mijn gevecht dat ik niet in het gat wil vallen, zorgen ervoor dat ik mij op de lange termijn erg moe voel en daarnaast niet gezien en gehoord word door de mensen om mij heen.'



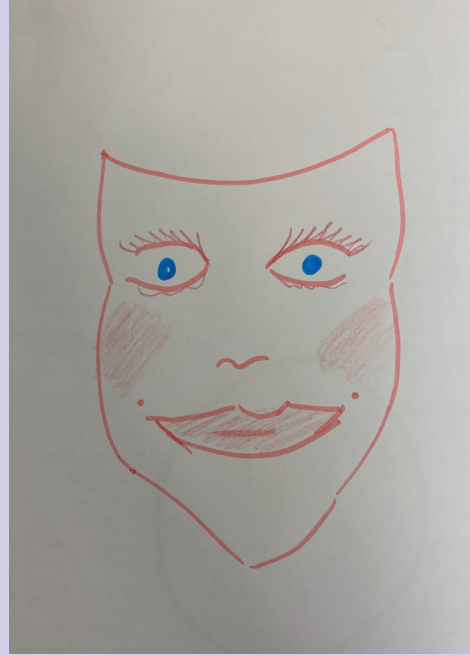
Maandag: 'Onzichtbaar gevecht'



Dinsdag: 'Ik wil niet in het gat vallen'



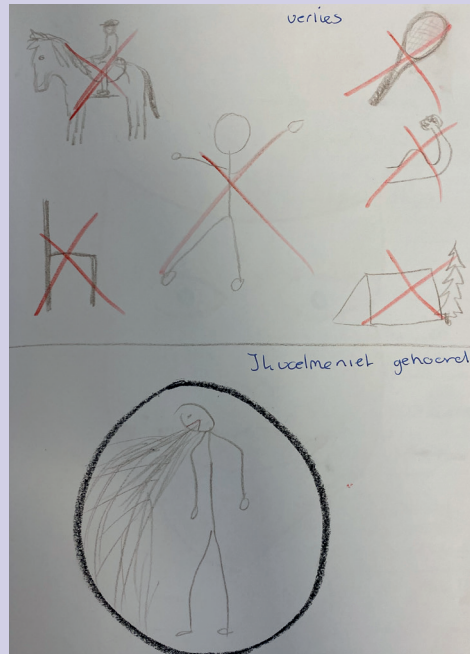
Woensdag: 'Pijn pijn pijn, kon ik die pauzeknop maar indrukken'



Donderdag: 'Ik hou een masker voor'



Vrijdag: 'Ik tel niet mee'



Zaterdag: 'Ik voel mij niet gehoord'

## Werkvorm 02 | 'Mijn creatieve sprong!'

*Controlegedrag kan een cliënt jarenlang ontwikkelen en gebruiken als overlevingsstrategie. Misschien is hij in het verleden gepest of vaak gekwetst omdat hij niet gezien en gehoord werd door zijn omgeving. Door zijn negatieve ervaringen is hij zich gaan terugtrekken uit angst voor nog meer pijn.*

*Op de korte termijn ontvangt de cliënt even geen 'gedoetjes' en kan hij genieten van zijn welverdiende rust. Ondanks zijn beloning op de korte termijn (rust, geen gedoe), beseft de cliënt ook dat hij zichzelf op de lange termijn tekortdoet. Toch houdt hij zich volledig vast aan zijn controlestrategie.*

*Iets doen voelt beter dan niets doen, toch? Hoor je dit jouw cliënt ook zeggen? Hij is dan zijn eigen interne pester geworden, omdat hij van zichzelf nu aan eigen strenge regels en overtuigingen moet voldoen.*

### DOEL

- Je cliënt tijdens het schilderen laten inzien dat het uitoefenen van controle en vermijding hem vaak niet helpt.
- Bewustwording vergroten over hoe je cliënt vermijdt of controleert tijdens het creatief uiten, en welke gedachten hem tijdens zijn proces tegenwerken.

### MATERIAAL

- Verf (zwart + diverse kleuren).
- Kwasten (verschillende diktes).
- Groot tekenvel (richtlijn A2-formaat = 42 x 59,4 cm, of groter).
- Vel papier voor het noteren van gedachten met zwarte stift.
- Schildersezel of een tafel/muur en schilderstape om het vel papier vast te plakken.



## BESCHRIJVING WERKVORM

Tijdens deze opdracht kan een cliënt zijn controlestrategieën tijdens het schilderen gaan beleven, waarbij hij aan de slag gaat met schildermateriaal (verf en kwasten – dik en dun).

Hij maakt hierbij gebruik van het canvas met schildersezels en zo niet, dan kan hij ook werken op papier aan tafel (zittend) of bij een muur (staand). Ervaart een cliënt fysiek ongemak? Dan is het afwisselen van verschillende posities ook mogelijk.

De werkvorm heeft geen opdracht en is daarom vrij om in te vullen zoals een cliënt dit wil. Wanneer een cliënt moeite heeft om zonder opdracht te werken, kan dit voor hem erg spannend zijn. Het kan aanvoelen alsof hij van de hoogste duikplank af moet springen<sup>8</sup>. Herkent je cliënt zich in deze metafoor? Heeft hij een kritisch brein dat in 'alles of niets' denkt? Wees je als professional hiervan bewust tijdens het ervaringsgericht werken.

Stel als professional de volgende vragen wanneer je cliënt meteen blokkeert:

- Welke kleur(en) spreken jou aan (licht, donker, een of meer kleuren)?
- Met welk type kwast wil je schilderen (dik, dun, breed, smal)?
- Hoe wil je schilderen (figuratief of abstract)?
- Op welk formaat vel papier of canvasdoek wil je werken?

Stapsgewijs begeleid je de cliënt om hem te activeren en laat je hem in stilte werken. Wanneer gedachten hem tijdens het schilderen beïnvloeden, bespreek je dit met elkaar na de aangegeven tijd of eerder indien ze blokkerend werken. Geef dit vooraf aan bij de cliënt, zodat je samen hierbij kunt stilstaan.

<sup>8</sup> Bekijk de video *Ten Meter Tower* om erachter te komen hoe een creatieve sprong voor een cliënt kan aanvoelen. Bron: M. van Aertryck & A. Danielson, *Ten Meter Tower*. Op-Doc, [https://www.youtube.com/watch?v=5QMljSnt\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=5QMljSnt_E)

## AANDACHTSPUNTEN

- **Bewust uitnodigen van triggers:**
  - Groot formaat vel papier erbij pakken of een schildersezal gebruiken, waardoor een cliënt zichzelf zichtbaar (moet) maken binnen de werkruimte. Gedachten die kunnen ontstaan zijn: 'ik moet het goed doen', 'ik ben niet belangrijk', 'Ik moet het perfect uitvoeren'.
  - Met grove kwasten, verf of ecoline werken (materiaal werkt niet nauwkeurig en waarschijnlijk ook niet op een manier hoe het verstand het graag wil – niet voorspelbaar).  
Strenge gedachten kunnen het overnemen zoals: 'ik mag niet falen' of 'ik ben niet creatief'. Of wanneer je een cliënt vraagt om met zijn handen te schilderen, komt vaak de gedachte: 'mijn handen mogen niet vies worden'.
- **Fysieke klachten?**
  - Geef een cliënt de mogelijkheid om tijdens het werken van plek te mogen veranderen (staand en/of zittend werken). Maak bespreekbaar welke strenge regels ervoor zorgen waarom een cliënt te lang blijft zitten of juist blijft staan, terwijl hij fysieke klachten ervaart? (over de eigen grenzen)
  - Wanneer een cliënt bewust kiest om zijn regel niet te willen doorbreken tijdens het ervaren van fysiek ongemak, dan is dat zijn keuze. Reageer empathisch als professional. Je benoemt bijvoorbeeld dat je het verdrietig vindt om te zien hoe streng hij met zichzelf omgaat. Vraag wat hem tegengehouden heeft en of er bereidheid is om dit de volgende keer wel te doen. Zo ja, dan kun je bespreken wat er nodig is om anders met het obstakel om te gaan.

- Een cliënt ervaart deze werkvorm als hart-oefening en niet als hoofd-oefening:
  - Vraag hoe het voor de cliënt is om op te kunnen gaan in het hier en nu.  
Herkent de cliënt dit gevoel vanuit het dagelijkse leven?
  - Op welke momenten zou de cliënt dit graag vaker willen beleven? En waarom?
  - Welke waarden komt hij tijdens het ervaringsgericht werken tegen? Wat betekenen die waarden voor hem?
  - Krijgen waarden ook volledig de ruimte wanneer hij aan het worstelen is met alles wat lastig voor hem is? Zo niet, laat hem voorbeelden uit het dagelijkse leven geven. Verzamel informatie over welke gedachten en gevoelens hij hierbij ervaart.
  - Wanneer je merkt dat de cliënt binnen zijn proces nog een hoofd-oefening nodig heeft, zoek dan verder naar een andere aansluitende hoofd-oefening.

### THUISWERK-IDEE

Stel, een cliënt kan zichzelf niet of moeizaam activeren door gedachten zoals 'ik mag niet falen' of 'het moet mooi worden', en blijft hiermee worstelen (metafoor: hij blijft twijfelachtig op de duikplank naar beneden staren: 'ik mag geen fouten maken', of hij springt er vanuit strengheid vanaf: 'ik moet sterk zijn'). Vraag hem als thuiswerk de werkvorm 01: 'Hopeloos dagboek' uit te voeren. Hij doet open onderzoek naar het effect van zijn controle- en vermijdingsgedrag.