

FAQ



Waar begin ik als ik ACT4life wil toepassen, maar het nog niet volledig beheers?

Je begint eenvoudig door het Kruispunt erbij te pakken – het liefst in lege vorm – en samen te kijken of de ander iets herkent in wat er nu speelt. Je hoeft nog niets uit te leggen of te “doen”; je start bij herkenning. Terwijl je luistert, ga je na welke symboolfiguren je al hoort of ziet: spreekt iemand vooral vanuit het hoofd [uil], zie je spanning of terugtrekken [kat / rotonde], of klinkt er contact met wat iemand eigenlijk zou willen [hart]? Je kunt deze figuren vervolgens benoemen of letterlijk neerleggen (miniatuurfiguur of uitgeprint), zodat de binnenwereld zichtbaar wordt.

Van daaruit kun je verkennen hoe iemand omgaat met gedoe: vecht hij ertegen, loopt hij ervoor weg, of staat hij het toe en zoekt hij richting? Het Kruispunt helpt daarbij om het gesprek veilig en concreet te houden. Het boekje Procesdiagnostiek & interventies kan je daarna ondersteunen bij het kiezen van een passende vervolgstap.

Je hoeft niet alles te weten voordat je begint – ACT4life werkt juist door samen te ontdekken. Probeer iets uit, kijk wat het doet, en neem achteraf even tijd om te reflecteren (of bespreek het in intervisie). En houd ook je eigen uil in de gaten: je hoeft niet “perfect” te begeleiden; je leert het gaandeweg, al doende en al pratende, net zoals degene die je begeleidt.

Moet ik per se de symboolfiguren gebruiken of kan ik het ook gewoon omschrijven?

Allereerst: niets móet. Je past je taalgebruik aan aan degene die tegenover je zit en het moment waarop dat gebeurt. Als iemand weinig heeft met beeldtaal, of wanneer de ander op een bepaald moment vooral weerstand voelt dóór bijvoorbeeld het woord ‘hartenpad’ of ‘uil’, kun je eenvoudig terugvallen op de onderliggende begrippen: gedachten/gevoelens [uil], lichamelijke spanning of draagkracht [olifant], vermijding [rotonde] of richting/waarden [hart].

De symboolfiguren zijn hulpmiddelen, geen verplichting – het gaat om wat ze vertegenwoordigen. Zolang het model overeind blijft, werkt ACT4life ook verbaal. Maar houdt altijd in het achterhoofd dat de symbolen niet lukraak zijn gekozen en het gebruik ervan het visualiseren van gedrag vergemakkelijkt.

Er is daarnaast een verschil tussen een symbool en een metafoor in het gebruik.

Als *symbol* vat de figuur een complex proces samen in één herkenbaar beeld: “de kat” staat voor actie, veerkracht en weerstand; dat praat makkelijker dan het benoemen van alle processen erachter. Jongeren en volwassenen vinden dit vaak een prettige vorm, evenals diegenen die moeite hebben met spreekwoordelijke taal en alles letterlijk nemen. Zo houdt je de structuur en overzicht die visualisaties bieden overeind, maar hoef je niet in kinderlijke taal met elkaar te praten.



Als *metafoor* kan de figuur tot leven komen: de uil kan "rondfladderen", de olifant kan zwaar en traag bewegen, waardoor de binnenwereld visueel voelbaar wordt. Voor kinderen werkt dit doorgaans het best.

Waarom is het helpend om gedrag te visualiseren?

Omdat beeld blijft staan waar taal verdwijnt. Het Kruispunt maakt patronen "in één oogopslag" zichtbaar. Daarmee voorkom je dat inzichten vervliegen. Je kunt een poos naar het beeld kijken, je kunt ermee schuiven, je kunt verschillende perspectieven innemen. Een beeld zegt soms meer dan duizend woorden. Het is bovendien een uitnodigende manier om te verdiepen, vooral bij kinderen, jongeren en mensen die moeilijker verbaal verwerken.

Moet ik het hele Kruispunt en alle symboolfiguren in elke sessie noemen?

Nee. Zeker in het begin van jullie traject zoom je meestal in op één of twee figuren of enkel op de rotonde bijvoorbeeld. Maar ook later in het traject, komt dit inzoomen nog vaak voor: je gaat wat dieper in op hoe de sleutelfiguur impact heeft op één andere bijvoorbeeld en welke oefeningen daar dan het best bij passen. Om deze reden hebben we het lege Kruispunt ontwikkeld.

En het werkblad 'het Kruispunt' dan, op welke manier gebruik dat?

Het werkblad is handig, wanneer de ander al wat meer sessies heeft gehad en bekender is met alle symboolfiguren en de dynamiek daartussen. Het werkblad kan dan helpen om situaties met gedoe in je sessie uit te werken - of dat je het meegeeft als thuiswerk. Op deze manier gaat het ook voor de ander steeds meer leven wat er precies gebeurt bij gedoe, waarom de ander op een bepaalde manier reageert en wat er nodig is om richting waarden te bewegen.

Moet ik alle figuren introduceren aan het begin van een behandeling of begeleiding?

Nee. Je introduceert een symbool precies op het moment dat het betekenisvol is. Spreekt iemand bijvoorbeeld over een druk hoofd dan noem je even de uil. Je kunt vanaf dan de woorden uil en brein, hoofd of gedachten afwisselen, zodat de betekenis van het symbool vanzelf beklijft. Zo ontstaat associatie door ervaring, niet door voorafgaand uitleggen.

Hoe weet ik welk vaardigheid er geoefend kan worden?

Je gebruikt het model als achterliggend kader, ook als je het niet expliciet benoemt in de sessie. Door steeds te kijken naar wat iemand doet en waar hij of zij vastloopt, wordt vanzelf zichtbaar welke interventie op dat moment zou kunnen werken. Dit kan voorafgaand aan je sessie - zo kun je je sessies voorbereiden en oefeningen alvast klaarleggen. Pak het boekje 'Procesdiagnostiek

& interventies' erbij voor handvatten en richtlijnen. Het kan ook tijdens je sessie - zo kun je meebewegen met wat er gebeurt, je eigen houding erop afstemmen en ter plekke een oefening bedenken (of uit de ACTBOX pakken).

In het boekje 'Procesdiagnostiek & interventies' staat tevens een verkorte casusconceptualisatie, die speciaal voor ad hoc en in sessie momenten bedoeld is. Niet om ter plekke in te vullen, maar om mee te oefenen en een idee te krijgen van de vragen die je zou kunnen stellen om een beter beeld te krijgen.

Nog mooier is om het onderzoek samen met de ander te doen en hiervoor het Kruispunt met de symboolfiguren te gebruiken. Zo wordt het voor jullie allebei duidelijk wat er aan de hand is en wat er nodig is. Zo leert de ander steeds meer zelf het model toe te passen.. en ben jij straks niet meer nodig!

Wat is nu precies 'gedoe'?

Dit zijn hindernissen die de ander ervaart, die het lastig zouden kunnen maken om gedrag te vertonen waarmee het leven betekenisvol wordt. Kortom: gedoe op het hartenpad. De ander hoeft dit niet per se te ervaren al hinderlijk - wanneer de hindernis klein is en er voldoende vaardigheid is om ermee om te kunnen gaan (of wanneer het erkennen van gedoe zelf teveel gedoe vormt). Bij flinke hindernissen vanuit de omgeving (boom) kan er nog steeds sprake zijn van voldoende flexibiliteit, maar is het goed om te erkennen dat dit niet altijd even makkelijk is en dat de last zwaar kan zijn (het is lastig) en het hart pijn kan hebben, wanneer het door de hindernis niet lukt om dat te doen wat het leven betekenisvol maakt.

Bij vermijding is er sprake van te weinig vaardigheid om met het gedoe om te gaan. Het gedoe zelf is dan nooit de situatie buiten iemand (de omgeving), maar de interne ervaring die de situatie oproept - bijvoorbeeld spanning, schaamte, verdriet, angst of verlegenheid. Het zijn de gedachten en emoties waar iemand niet bij wil zijn, waardoor hij of zij probeert deze te ontwijken, weg te drukken of te controleren. De vermijding laat dus niet zien dat iemand "niet wil", maar dat iemand nog niet kán. Het is een beschermingspoging.

Hoe kom ik erachter op welke plek in het Kruispunt de ander is?

Door te onderzoeken hoe er wordt omgegaan met gedoe. Dat kan door een eerdere situatie uit te vragen - of te visualiseren op het Kruispunt of door ter plekke voor (een beetje) gedoe te



zorgen en te onderzoeken wat er precies gebeurt. Hamvragen zijn: wil de ander het gedoe koste wat kost vermijden (rotonde), is de ander al bewust dat vermijding niet werkt, zorgt dit voor verdriet en de wens om het anders te willen, maar is het gedoe aangaan een stap te ver (halte), kan de ander al vooruit kijken en is er de bereidheid om het gedoe volledig aan te gaan, maar ontbreekt nog de vaardigheid om dit te doen (oog in oog met gedoe) of kan de ander op elk moment gedrag vertonen waarmee het leven betekenisvol wordt - ondanks hindernissen (hartenpad).

Hoe herken ik de sleutelfiguur?

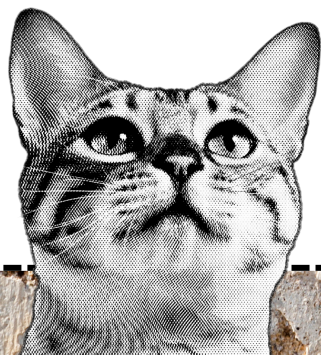
Door allereerst het gedrag van de ander te verklaren door middel van de symboolfiguren. Je kunt hierna bekijken welk figuur en bijbehorende vaardigheid behoorlijk aanwezig is of juist enorm schittert door afwezigheid. Mogelijk zijn dit de sleutelfiguren of de sleutelfiguur. Zij zorgen ervoor dat andere vaardigheden niet ingezet kunnen worden en gedrag daarom niet flexibel afgestemd kan worden op dat waar de situatie om vraagt met het oog op betekenisvol leven. Je zou je daarom kunnen afvragen: stel dat dit figuur minder van invloed zou zijn, zouden de andere vaardigheden dan vrij ingezet kunnen worden? Of is er dan toch nog een ander figuur dat dwarsligt?

Uiteindelijk stel je met het ACT4life-model in eerste instantie hypothesen op: je zult daarom in de praktijk moeten onderzoeken of dat ene symboolfiguur daadwerkelijk de sleutelfiguur is. Dit kan ter plekke door samen te oefenen en te kijken wat er daarna gebeurt.

Bekijk ook zeker het boekje 'Procesdiagnostiek & interventies' om per plek in het Kruispunt een overzicht te krijgen van de meest voorkomende uitingsvormen waarop sleutelfiguren voor stagnatie in de gedragsdynamiek kunnen zorgen.

Ik vind de metaforen heel leuk, kan ik ze ook gewoon los gebruiken?

Ja, dat kan – de figuren zijn ook los betekenisvol en helpen om gedrag op een speelse en toegankelijke manier te bespreken. Maar wanneer je ze los inzet, zonder het kader van het Kruispunt, zie je wel wat iemand doet, maar nog niet waarom dit gebeurt of wat er nodig is om verder te komen. De metafoor geeft herkenning; het model geeft richting en onderbouwing voor je interventie.



Daarom is het ook logisch om pas dán uit te spreken dat je ACT4life (of ACT4kids) gebruikt, wanneer je daadwerkelijk met het hele kader werkt – niet wanneer je alleen een losse oefening of figuur inzet.

Op welke manier past ACT4life naast de andere methodieken die ik gebruik?

ACT4life hoeft niet náást andere methodieken te staan – het kan er juist onder liggen als kader. Het model brengt gedrag én gedragsverandering in kaart, waardoor je ziet waarom een interventie werkt en in welke fase hij het meest helpend is. Daardoor kun je elke methode die je al gebruikt, plaatsen binnen het proces en gericht inzetten op het juiste moment.

Omdat ACT processen aanstuurt die leiden tot psychologische flexibiliteit (oftewel veerkracht en welzijn), herken je binnen ACT4life dat veel methodieken eigenlijk met precies dezelfde processen werken – ze noemen het alleen anders. Denk aan schematherapie, CGT, oplossingsgericht coachen, speltherapie, traumasensitief onderwijs, de leerkuil, lichaamsgerichte therapie, enzovoort.

In het ACT4life-model zie je waar ze landen, wat ze versterken en waarom ze passen bij die cliënt of leerling op dat moment. Je krijgt dus geen “extra methode erbij”, maar een raamwerk dat betekenis geeft aan wat je al doet – en dat helpt cliënten en leerlingen het zelf óók te begrijpen.

Ik begeleid of ondersteun anderen, maar niet (specifiek) met het verkrijgen van sociaal emotionele vaardigheden of het veranderen van gedrag. Hoe pas ik dan ACT4life toe?

Wanneer er in de situatie niet voldoende tijd is om volledig gedragsonderzoek te doen (zoals op momenten van crisis of tijdens de meeste momenten in een behandelsessie) of wanneer het niet de bedoeling is dat de ander een vaardigheid leert op psychosociaal gebied (zoals in de klas of in de begeleiding bij een uithuisplaatsing om een paar voorbeelden te noemen) dan kan het nog steeds zinvol zijn om een *quick scan* te doen van dat wat de ander aan gedrag laat zien. Je krijgt dan alsnog zelf een idee van de interventie die je op dat moment zou kunnen doen (welke oefening of psycho-educatie bijvoorbeeld) en je krijgt in ieder geval handvatten voor de manier waarop je zelf de ander kunt benaderen. Het ACT4life-model leent zich daar goed voor.

Wanneer je geoefend bent, kun je in je hoofd een mentaal beeld vormen van hoe alle symboolfiguren zich gedragen en wat hun relatie is ten opzichte van elkaar. Je ziet dan als het ware voor je waarom iemand doet wat 'ie doet en vaak ook welk figuur de sleutelrol speelt. Hier kun je vervolgens op inspelen.



In situaties waarin het vooral voor jouzelf belangrijk is om te onderzoeken waar het gedrag van de ander vandaan komt en wat het best zou werken om daarmee om te gaan, kun je starten met het bepalen van de plek in het Kruispunt. Dit alleen al geeft je waarschijnlijk begrip voor de situatie van de ander en voldoende handvat om je eigen houding daarop af te kunnen stemmen. Zie hiervoor het boekje 'Procesdiagnostiek & interventies'.

Hoe ondersteunt ACT4life intervisie en supervisie?

ACT4life geeft je een gezamenlijke (beeld)taal die het makkelijker maakt om te communiceren over complexe bio-psychosociale processen, niet alleen met je cliënt maar ook met andere hulpverleners of over je eigen processen. Het model maakt daarnaast zichtbaar dat jij zelf onderdeel bent van de gedragsdynamiek van degene die je behandelt. Niet alleen het proces van de cliënt of leerling wordt helder, maar ook jouw positie, je automatische reacties en waar je eigen leergeschiedenis van invloed is op het huidige moment. Uiteraard volgt hieruit wat je zelf zou kunnen veranderen of hoe je de ander zou kunnen benaderen om het behandelproces ten gunste van de ander (en jezelf!) te kunnen veranderen.

Hoe zet ik ACT4life in systemisch werk in?

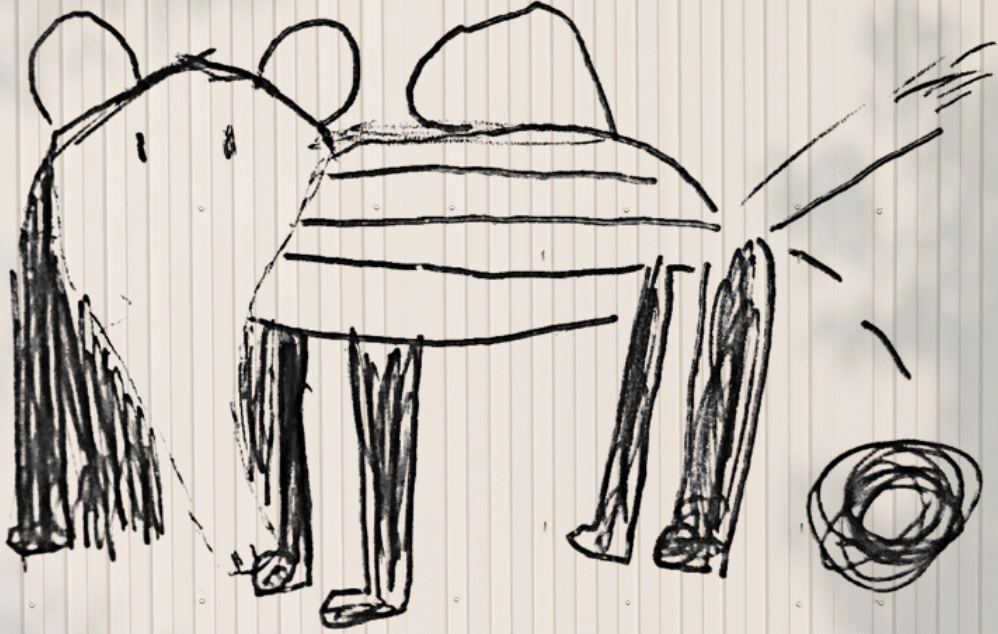
Door zichtbaar te maken wat er speelt zonder ingewikkelde of medische uitleg. Ouders en leerkrachten herkennen in het beeld wat het kind of de jongere doormaakt, en door twee Kruispunten naast elkaar te leggen (of gebruik te maken van het Relatie Kruispunt van Thiadens - in de maak ten tijde van schrijven) wordt ook zichtbaar hoe hun eigen reacties óók een rol spelen in de dynamiek. Het maakt duidelijk: dit doen ouders of anderen uit het systeem niet met opzet, maar vanuit hun eigen leergeschiedenis en beschermmechanismen.

Het model helpt ouders zien: het is niet jouw schuld dat je hier staat, maar je hebt wel invloed op wat je kiest vanaf hier. Daardoor kan er ruimte ontstaan voor mildheid, eigenaarschap en samenwerking.

Ook in systemisch werk maakt de gezamenlijke beeldtaal die ACT4life biedt, het voor ouders en anderen makkelijker om complexe bio-psychosociale complexen bij het kind of de jongere te herkennen en erover te communiceren met elkaar.



steen



Kak!!!

