



Stap 5.

Wat ga je doen?

In dit deel tref je informatie waarmee je kunt leren bewust te kiezen voor jouw acties. Bijvoorbeeld hoe je kunt blijven kiezen voor reacties van jezelf die nu al werken, waar je tevreden over bent. Maar ook hoe jij jezelf kunt focussen op nieuwe acties, waar je nog niet zo veel ervaring mee hebt maar die je wel wil kunnen kiezen. Ook deze informatie lees je in twee delen.

Stap 5 Deel 1

'Free your mind and the rest will follow'

(En Vogue)

5.1.1 Zo word je flexibel om te kiezen voor jouw ACTies

Wat zijn ACTies?

- ACTies zijn het tegenovergestelde van reacties op de automatische piloot.
- ACTies zijn bewust gekozen manieren van reageren, die je inzet om met elkaar om te gaan zoals jullie willen (en helpen om jullie wens te bereiken).

Om flexibel te zijn in het kiezen voor jouw ACTies ga jij jezelf nu trainen in een aantal vaardigheden. (wij noemen dat ACT-vaardigheden). Net als acteurs die zich voorbereiden op hun rol of bergbeklimmers die zich prepareren op een zware beklimming. Als jij deze vaardigheden hebt geleerd kun jij bewust doen hoe jij wilt zijn. Je kunt jezelf uit de automatische piloot halen met behulp van de volgende vaardigheden:

- Aandachtig zijn
- Focussen op jouw koers
- Jezelf losmaken uit overtuigingen
- Toelaten wat je denkt en voelt

Deze vaardigheden staan niet op zichzelf. Ze versterken elkaar. Zo helpt aandachtig zijn bij het toelaten wat je denkt en voelt. En het toelaten wat je denkt en voelt, is makkelijker als jij contact hebt met jouw waarden. Nu is dit misschien nog niet helemaal helder voor je, maar dat wordt het door de oefeningen die je gaat doen vanzelf. Bij het lezen over deze vaardigheden en het trainen in deze vaardigheden is het belangrijk dat je in je achterhoofd houdt dat alle vaardigheden samen helpen bij het ACTies.

5.1.2 Aandachtig zijn (mindfulness)

Aandachtig zijn staat voor twee dingen:

- Rustig zijn en gerichte aandacht hebben
- Jezelf observeren

Aandachtig zijn train je door mindfulnessoefeningen te doen. Dat heb je inmiddels al geoefend. Je leest hier nu nog meer over hoe je mindfulnessoefeningen kunt gebruiken om rustig te zijn en je aandacht richten. Daarna volgt een deel over het observeren van jezelf.

Rustig zijn en je aandacht richten

Door Mindfulnessoefeningen wordt jouw aandacht rustig en gericht. Mindful of Zen zijn zorgt ervoor dat je helemaal met je aandacht kunt zijn bij wat er om je heen en in jezelf gebeurt. Mindfulnessoefeningen helpen je ook om alert te zijn op dingen die jouw aandacht afleiden. Door de mindfulnessoefeningen train je daarmee als het ware een waakhond in jezelf die kan opmerken dat je in je gedachten zit.

Het handige van zo'n waakhondfunctie is dat je kunt opmerken dat je afgeleid raakt en je je aandacht weer terug kunt halen. Zodat jij jouw aandacht weer kunt richten op wat jij wilt. Rustig zijn en je aandacht richten, kun je eigenlijk al lang. Je bent het alleen vaak verleerd.

Als je rustig bent en je kunt je aandacht richten dan kun jij daardoor:

- Observeren welke gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties jij hebt
- Opmerken waardoor jij emotioneel opgeschud wordt
- Opmerken wat jouw neiging is om te doen
- Jezelf stoppen voordat je op de automatische piloot gaat reageren (jezelf remmen)
- Stilstaan bij hoe jij wilt reageren
- Doelgericht kiezen voor een actie

Nou, dat klinkt meer dan goed, toch?

Wij raden je aan om de mindfulnessoefeningen geregeld te herhalen! Door ze regelmatig te doen kun je ervaren wat het voor je kan doen. Door te ervaren hoe jij je aandacht rustig en gericht kunt maken, krijg je de kans om jezelf stop te zetten, waardoor je een pauze kunt inlassen voordat je reageert. Die pauze geeft jou de kans om te reageren zoals je eigenlijk zou willen.

Jezelf observeren

De mindfulnessoefeningen helpen dus om gefocust te zijn. Mindfulnessoefeningen helpen je ook bij het observeren van jezelf. Jezelf kunnen observeren helpt je om te zien dat je gedachten hebt en dat jij niet jouw gedachten en gevoelens bent. Door als een observator te kijken naar de beelden en gedachten over jezelf zie je dat dit ook maar gedachten zijn. Als je vanuit een observatorpositie kijkt naar alles wat er door je heen gaat, kun je er meer afstand van nemen. Met afstand kijken naar jouw gevoelens, helpt om er niet helemaal door meegesleept te worden, wanneer je bijvoorbeeld opgeschud wordt door een situatie.



Observeren helpt om te kunnen schakelen.

Door jezelf te trainen in het innemen van een observatorpositie kun jij opmerken dat je even weg was en jezelf weer terug halen. Zo kun jij schakelen tussen in je gedachten zitten en je aandacht erbij hebben. Jij kunt zo de switch bedienen tussen er niet met je aandacht bij zijn en er wel met je aandacht bij zijn (Farb et al., 2007).

Observeren helpt om gevoelens op te merken

Jij kunt jezelf trainen in het opmerken wat je voelt. Je hebt al een oefening gedaan in het observeren wat er in je lichaam gebeurt als je muziek luistert. Deze oefeningen ga je nu nog een keer doen, maar dan met het accent op welke gevoelens/emoties jij daardoor ervaart. Door deze manier van oefenen, train jij jezelf in het observeren van hoe de omgeving, jouw gevoelens beïnvloedt. Zoals muziek jouw gevoelens kan beïnvloeden.

Oefening: Observeren van jouw gevoelens

Zoek op YouTube twee filmpjes op. Eén van een band die snoeiharde grunge, metal of trance maakt en één van een band/artiest die mellow ballads, klassieke (probeer het eens) of meditatiemuziek maakt.

Kijk eerst het 'harde' filmpje. Let er op wat je in je lichaam opmerkt als je dit filmpje bekijkt. Voel je (kruis aan wat je herkent)

- Verdriet
- Angst
- Eenzaamheid
- Blijheid
- Enthousiasme
- Boosheid
- Irritatie
-

Bekijk dan het 'zachte' filmpje. Merk op in je lichaam wat je bij het kijken van dit filmpje voelt. Voel je:

- Verdriet
- Angst
- Eenzaamheid
- Blijheid
- Enthousiasme
- Boosheid
- Irritatie
-
-

Meer ervaring opdoen met mindfulness?

Je hebt nu alles gelezen over de ACT-vaardigheid: je aandacht erbij houden. Om te zien wat dit voor jou kan brengen, stellen we voor dat jij de komende week elke dag een mindfulnessoefening doet uit het deel dat je dan leest. Zet, als dat helpt, een alarm in je mobiel voor elke dag. Bepaal zelf welk moment hier handig voor is. Schrijf als je wilt ook iedere dag op wat je ervaring hiermee is: lukt het je om je aandacht te richten? Lukt het om jezelf te observeren?

Mindfulness voor een familie in ACTie

Houd in je achterhoofd dat wij mindfulnessoefeningen gebruiken als een van de vaardigheden om jouw reacties in het met elkaar omgaan bewust te kiezen. Om hier echt bewust van te raken, heb je toch echt meerdere vaardigheden nodig en niet alleen mindfulness. Dus het gaat – helaas! – niet vanzelf als je er mindful op zit te wachten. Daarom ga je nu verder met de drie vaardigheden die je hier ook nog bij zullen helpen.

'It's not hard to make decisions once you know what your values are'

Roy E. Disney

5.1.3 Focussen op jouw koers

Focussen op jouw koers is de volgende ACT-vaardigheid die je helpt om flexibel te kiezen voor jouw ACTies. Als jij weet waar jij heen wilt, kun jij beter met afleidingen (in plaats van vechten met jouw monsters en ongewenste gasten) overweg! Focussen op jouw koers doe je door:

1. Een rol te kiezen
2. Jouw waarden te kennen
3. Jouw acties bewust te kiezen

1. Een rol kiezen

Je gaat een rol kiezen in de manier waarop jullie samen aan de wens werken. Pak als je wilt het gespreksformulier van stap 1 (met jullie wens en handige interactie manieren die jullie hebben ingevuld) erbij. Schrijf hier nog even als geheugensteun op welke **wens** en **handige interacties** jullie hebben uitgekozen.

De wens die we samen willen bereiken is:
<ul style="list-style-type: none">○ Samenwerken aan zelfstandigheid○ Jezelf zijn bij elkaar (je eigen identiteit)○ Met elkaar en anderen verbonden zijn
De manieren waarop we deze wens gaan realiseren is Kruis aan welke van toepassing zijn.
<ol style="list-style-type: none">1. Tijd en energie steken in de relatie2. Communiceren3. Regels en taken4. Omgaan met problemen5. Omgaan met conflicten6. Respectvol met elkaar omgaan

Welke rol past nu?

Welke rol nu passend is, hangt af van een aantal factoren. Het hangt af van jullie wens en de manier waarop je die wens wilt realiseren. Jouw ouders hebben (natuurlijk) een andere rol als jij. Helderheid over jouw rol maakt dat jij weet wat je wilt doen.

Kiezen welke rol jij wil hebben.

Houd in gedachten dat je een rol gaat kiezen in het samenwerken aan de wens en de gekozen manieren (6-pack) die hierboven staan. Bekijk dan de rollenlijst die hieronder staat. Bedenk dan welke rol jij wilt hebben in de manieren waarop jullie aan die wens gaan werken. Bijvoorbeeld.

Sanne had de rol gekozen van ondernemer bij het werken aan het verbeteren van haar stemming en zelfstandigheid. Ze wilde actiever worden in het regelen van dingen voor school en uitjes met vriendinnen en zich niet al te makkelijk overal door haar vader naar toe te laten brengen.

Milan koos voor de rol van testpiloot. Hij nam zich voor om uit te gaan proberen hoe het hem kon lukken om met zijn angst toch activiteiten met klasgenoten en vrienden te ondernemen.

De rol die ik nu wil hebben in het realiseren van onze wens is (kruis aan)

<input type="radio"/> Een actieveling	<input type="radio"/> Een jonge hond	<input type="radio"/> Een supporter
<input type="radio"/> Een adviseur	<input type="radio"/> Een leerling	<input type="radio"/> Een steunpilaar
<input type="radio"/> Een avonturier	<input type="radio"/> Het luisterende oor	<input type="radio"/> Een stuurman/vrouw
<input type="radio"/> Een baas	<input type="radio"/> Een kleine zelfstandige	<input type="radio"/> Een teamplayer
<input type="radio"/> Een bemiddelaar	<input type="radio"/> Een manager	<input type="radio"/> Een teamleider
<input type="radio"/> Een bemoeial	<input type="radio"/> Een ondernemer	<input type="radio"/> Een trainer
<input type="radio"/> Een betweter	<input type="radio"/> Een onderwijzer	<input type="radio"/> Een toeschouwer
<input type="radio"/> Een bliksemafleider	<input type="radio"/> Een onderhandelaar	<input type="radio"/> Een rots in de branding
<input type="radio"/> Een brandjesblusser	<input type="radio"/> Een ondertitelaar	<input type="radio"/> Een rupsje nooit genoeg
<input type="radio"/> Een bruggenbouwer	<input type="radio"/> Een onderzoeker	<input type="radio"/> Een rebel (opstandige)
<input type="radio"/> Een beschermer	<input type="radio"/> Een ontdekkingsreiziger	<input type="radio"/> Een uitvinder
<input type="radio"/> Een bediende	<input type="radio"/> Een organisator	<input type="radio"/> Een testpiloot
<input type="radio"/> Een coach	<input type="radio"/> Een reisleader	<input type="radio"/> Een verbinder
<input type="radio"/> Een clown	<input type="radio"/> Een regisseur	<input type="radio"/> Een vertaler
<input type="radio"/> Een consultant	<input type="radio"/> Een pittige...	<input type="radio"/> Een vitale...
<input type="radio"/> Een controleur	<input type="radio"/> Een politieagent	<input type="radio"/> Een vrijheidsstrijder
<input type="radio"/> Een dappere...	<input type="radio"/> Een reddende engel	<input type="radio"/> Een wijze
<input type="radio"/> Een diplomaat	<input type="radio"/> Een relaxte gast	<input type="radio"/> Een.....
<input type="radio"/> Een dynamische...	<input type="radio"/> Een scheidsrechter	<input type="radio"/> Een.....
<input type="radio"/> Een eigenwijze....	<input type="radio"/> Een sfeermaker	<input type="radio"/> Een.....
<input type="radio"/> Een gever	<input type="radio"/> Een slaaf	
<input type="radio"/> Een helper (verzorger)		

Inspirator voor jouw rol

Meestal helpt het om een beeld voor ogen te houden bij het naleven van jouw rol. Bedenk iemand die voor jou als inspirator kan dienen de komende tijd. Je kunt hierbij denken aan een BN'er, een held uit een serie of film, iemand uit de sport of muziekwereld maar ook aan iemand uit je eigen omgeving. Schrijf hier op wie voor jou de komende tijd als inspirator gaat dienen.

Mijn inspiratiebron in het nemen van deze rol is:

.....
.....



Illustratie van jouw inspiratiebron

Zoek een foto, filmpje, songtekst of gedicht op van jouw inspirator en laat dit tijdens het gesprek zien.

2. Jouw waarden kennen.

Wat zijn waarden?

Jouw waarden bepalen de manier waarop jij jouw rol invulling geeft, hoe jij wil zijn. Waarden zijn positieve innerlijke kwaliteiten. Waarden zijn woorden die beschrijven wat er voor jou toe doet. Waarden zijn bijvoorbeeld: vriendschap, creatief zijn, vertrouwen op anderen. Als jij jouw waarden kent, kunnen ze dienen als een soort kompas. Waar jij ook heen gaat of wat er ook gebeurt waardoor je afgeleid raakt, jij weet wat belangrijk is in je leven. Een filmpje dat dat volgens ons mooi laat zien hebben we op de website www.samenactiefinjegezin.nl gezet bij stap 5: je waarden kennen 1.

We willen je niet het idee geven dat spijbelen de oplossing is als het niet goed gaat op school, maar we vinden dit filmpje wel een mooi voorbeeld van iemand die weet wat zijn waarden zijn.

Een ander filmpje over je waarden kennen staat ook bij stap 5: je waarden kennen 2. Het filmpje is misschien best pittig, maar volgens ons wel een mooi voorbeeld van stilstaan bij hoe jij wilt leven en doen wat er voor jou echt toe doet!

Wat riep het zien van deze filmpjes bij je op?

Wat vind jij belangrijk in je leven?

Waarden houden je op koers

Waarden geven richting aan wat we doen maar je bent er nooit klaar mee. Je kunt een waarde altijd blijven naleven, je bereikt een waarde zeg maar nooit echt. Als je bijvoorbeeld een creatief, ondernemend, actief en betrokken persoon wilt zijn, is dat niet iets wat je op een dag voor elkaar hebt. Je kunt er je hele leven mee bezig zijn om die waarden na te leven.

Waarden zijn als de richting voor op de bus waar jij de chauffeur van bent. De richting op jouw bus zorgt er voor dat je weet waar je heen wilt. Wat je doet (ACTies) onderweg, onderneem je vanuit jouw waarden. Deze dingen zijn jouw haltes onderweg. De tussenstops op jouw avontuurlijke ontdekkingsreis. Jouw gedachten, gevoelens en lichamelijk sensaties zijn de monsters en ongewenste gasten die allemaal als passagiers meegaan in jouw bus. Zij zullen onderweg roepen, dat kun je toch niet of dat gaat je toch niet lukken.

Wat je monsters ook roepen, als jij jouw koers helder hebt en je blijft stevig aan het stuur zitten, dan zullen je monsters minder invloed op jouw rijgedrag hebben. Jij stuurt jezelf in hoe je met je ouders en je broer/zus en vrienden omgaat en samenwerkt. Zo zie je hoe je waarden je kunnen helpen om ook een soort tegengas te bieden tegen de sterke kracht die gedachten (overtuigingen) soms kunnen hebben.

Wat zijn jouw waarden?

Je hebt net jouw rol gekozen. Bekijk de onderstaande waardenlijst. Kruis in de lijst hieronder minimaal 3 waarden die jij wilt naleven in de door jou gekozen rol. *(Bijvoorbeeld bij de rol van aanpakker: Ik wil creatief, een doorzetter, en zorgvuldig zijn Of in de rol van wijze: ik wil verdraagzaam, vergevingsgezind en grappig zijn. Of in de rol van testpiloot: ik wil avontuurlijk, leergierig en kwetsbaar zijn.)*

Waardenlijst

<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Aanpakker zijn <input type="radio"/> Actief zijn <input type="radio"/> Aandachtig zijn <input type="radio"/> Assertief zijn <input type="radio"/> Attent zijn <input type="radio"/> Avontuurlijk zijn <input type="radio"/> Behulpzaam zijn <input type="radio"/> Bescheiden zijn <input type="radio"/> Betrokken zijn <input type="radio"/> Betrouwbaar zijn <input type="radio"/> Besluitvaardig zijn <input type="radio"/> Creatief zijn <input type="radio"/> Doorzetter zijn <input type="radio"/> Eerlijk zijn <input type="radio"/> Enthousiast zijn <input type="radio"/> Fijngevoelig zijn <input type="radio"/> Fit zijn <input type="radio"/> Gedisciplineerd zijn <input type="radio"/> Geduldig zijn 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Gevoelig zijn <input type="radio"/> Gedisciplineerd zijn <input type="radio"/> Geordend zijn <input type="radio"/> Grappig zijn <input type="radio"/> Humoristisch zijn <input type="radio"/> Initiatiefrijk zijn <input type="radio"/> Kwetsbaar zijn <input type="radio"/> Leergierig zijn <input type="radio"/> Lief zijn <input type="radio"/> Medelevend zijn <input type="radio"/> Moedig zijn <input type="radio"/> Nieuwsgierig zijn <input type="radio"/> Ondernemend zijn <input type="radio"/> Oprecht zijn <input type="radio"/> Relativerend zijn <input type="radio"/> Ruimhartig zijn <input type="radio"/> Rustig zijn <input type="radio"/> Spontaan zijn <input type="radio"/> Sportief zijn 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Samenwerker zijn <input type="radio"/> Stressbestendig zijn <input type="radio"/> Trouw zijn <input type="radio"/> Tolerant zijn <input type="radio"/> Vasthoudend zijn <input type="radio"/> Verantwoordelijk zijn <input type="radio"/> Verdraagzaam zijn <input type="radio"/> Vergevingsgezind zijn <input type="radio"/> Vriendelijk zijn <input type="radio"/> Vrijgevig zijn <input type="radio"/> Wijs zijn <input type="radio"/> Zelfstandig zijn <input type="radio"/> Zichtbaar zijn <input type="radio"/> Zorgvuldig zijn <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---	--	---

3. Jouw acties bewust kiezen.

Een rol kiezen is een ding, maar het wordt pas echt zichtbaar door wat jij doet. Om jezelf te helpen om gericht te blijven op wat je wilt doen, tref je hieronder een lijst aan met ACTies die jij zelf kunt doen vanuit je rol. Kruis drie acties aan die jij vanuit deze rol de komende tijd wil doen *(Houd het wel realistisch, je kunt niet alles doen. Kijk vooral wat jij wilt doen vanuit jouw rol en hou voor ogen of dit past bij de wens die jullie willen realiseren.)*

<ul style="list-style-type: none"> ○ Belangstelling tonen voor anderen ○ Iets leuks doen samen met anderen/voor mezelf ○ Alleen zijn als ik dat wil ○ Ruimte nemen voor eigen contacten en activiteiten naast ons gezin ○ Taken doen die ik heb ○ Me aan de afspraken houden ○ Mijn eigen verantwoordelijkheid dragen ○ Met aandacht naar anderen luisteren ○ Delen wat ik heb meegemaakt ○ Voor mezelf houden wat ik niet wil delen ○ Me in anderen proberen te verplaatsen ○ Bij anderen checken of het klopt wat ik denk ○ Rustig en geduldig reageren ○ Emoties laten zakken voordat ik reageer ○ Doorzetten (ook al kost iets moeite of is het niet leuk) ○ Zelf oplossingen zoeken, niet volledig afhankelijk zijn van anderen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Voorstellen doen om problemen mee op te lossen ○ Steun zoeken bij anderen ○ Steun bieden aan anderen ○ Zelf dingen regelen en hulp vragen als het nodig is ○ Ervaringen opdoen en mijn eigen fouten maken ○ Elkaar opbouwende kritiek geven ○ Verwachtingen van anderen bijstellen ○ Met humor of luchtig reageren ○ Met de ander(en) overleggen en onderhandelen ○ Naar mijn eigen aandeel in situaties kijken ○ Confrontaties met anderen aangaan/uit de weg gaan ○ Verdraagzaam zijn naar anderen ○ Rekening houden met anderen ○ Gezag accepteren ○ Elkaars grenzen accepteren ○ Respectvol zijn voor mezelf (niet over je eigen grenzen heengaan) ○ Vergevingsgezind zijn naar anderen en mezelf ○ ○
--	---

Je hebt je nu verdiept in de rol die je wilt hebben, de waarden die je daarbij wilt naleven en de acties die je in die rol wilt doen. Hieronder zet je alles nog even op een rijtje. Dit overzicht kun je straks goed gebruiken als jullie het ACTieplan voor jullie experiment maken.



Oefening: Zo wil ik zijn

De rol die ik nu wil hebben is de rol van: _____

De waarden die in deze rol mijn koers bepalen:

- Ik wilzijn.
- Ik wilzijn.
- Ik wilzijn.

De acties die ik vanuit deze rol ga doen (tijdens het experiment)

- 1.
- 2.
- 3.

Dit is het einde van Stap 5: deel 1.