

**Waarden:** Wat is belangrijk? Hoe wil je leven? Wie wil je zijn?

*Weg van waarden*

*Naar waarden toe*

Vastgehaakt

Wat doe je als je vastgehaakt zit?

Wat doe je als je doet wat je wilt doen?

Losgemaakt

**Helpers:**

- *Waarden en doelen.*
- *ACT-vaardigheden:* acceptatie, defusie, mindfulness, aandacht in het hier en nu, observerende zelf, compassie.
- *Andere vaardigheden:* bv plannen, assertiviteit, hulp vragen, etc.

*Keuze punt*

*Situatie:*

*Gedachten en gevoelens:*

Bron: The weight escape. R. Harris.

**Voorbeeld:**

*Weg van  
waarden*

*Naar waarden  
toe*

Vastgehaakt

Losgemaakt

In mijzelf keren, terugtrekken, kribbig reageren, snoepen om mijzelf te troosten, te lang TV kijken om piekeren te vermijden en daardoor te laat naar bed, activiteiten afzeggen

Contact maken: hoe is het met de ander en hoe is het met mij? Samen iets ondernemen. Als de ander even met rust gelaten wil worden, zelf iets leuks gaan doen of met iemand anders.

**Helpers:**

- *Waarden, doelen:* Mijzelf laten zien, contact maken, leuke dingen ondernemen.
- *ACT-vaardigheden:* Ik merk op dat de gedachten en gevoelens er zijn, ze mogen er zijn. Daar is het 'ik ben niet goed genoeg verhaal weer'. Diep adem halen en mijn voeten voelen. Lief zijn voor mijzelf.
- *Andere vaardigheden:* aangeven waar ik behoefte aan heb.

*Keuze punt*

*Situatie:* een vriend doet kortaf  
*Gedachten en gevoelens:* verdriet, onzekerheid, angst, ik ben niet leuk genoeg, de ander wil geen vrienden meer zijn, het is hopeloos, ik ben slecht in vriendschappen