

# Werkvormen ACT in de natuur (bos)

## 1. Aarden in het hier-en-nu via zintuigen

### Instructie:

Start de sessie met een rustige wandeling in het bos. Vraag de cliënt om vijf dingen te noemen die ze zien, vier die ze kunnen voelen, drie die ze kunnen horen, twee die ze kunnen ruiken en één die ze kunnen proeven (indien veilig). Bespreek na afloop hoe dit hielp om aanwezig te zijn in het moment. Herhaal eventueel bij spanning of piekeren.

### Doel:

Bevorderen van aanwezigheid in het hier-en-nu en regulatie van aandacht.

### Fase in behandeling:

Beginfase: kennismaking met mindfulness en aandachtsfocus.

### Literatuurlijst:

- Harris, R. (2009). ACT Made Simple. New Harbinger Publications.

## 2. Observeren van gedachten langs een beekje

### Instructie:

Ga samen met de cliënt zitten bij een stromend beekje of bewegende natuur. Vraag hen een lastige gedachte in gedachten te nemen en zich voor te stellen dat die gedachte op een blad ligt dat voorbijdrijft. Laat ze meerdere gedachten 'langs laten drijven' en bespreek wat dit met hen doet.

### Doel:

Oefenen met cognitieve defusie: afstand nemen van gedachten zonder strijd.

### Fase in behandeling:

Vroege tot middenfase: introductie van defusie-technieken.

### Literatuurlijst:

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). Guilford Press.



### 3. Waardenwandeling met reflectieve stops

**Instructie:**

Bespreek vooraf met de cliënt welke waarden voor hen belangrijk zijn in het leven (zoals verbondenheid, moed, groei). Tijdens de wandeling laat je de cliënt stilstaan op verschillende plekken om te reflecteren: 'Wat zegt deze plek jou over jouw waarden?' 'Wat voelt als een richting die bij jou past?'

**Doel:**

Verhelderen en versterken van persoonlijke waarden.

**Fase in behandeling:**

Middenfase: verdiepen van waardenoriëntatie en motivatie.

**Literatuurlijst:**

Harris, R. (2009). ACT Made Simple. New Harbinger Publications.

### 4. Ruimte maken voor moeilijke emoties in de natuur

**Instructie:**

Laat de cliënt plaatsnemen op een rustige, veilige plek. Vraag hen een lastige emotie op te merken en in zichzelf te verwelkomen. Gebruik elementen in de omgeving (zoals een stevige boom of rustgevend uitzicht) als steun bij het dragen van deze emotie. Reflecteer op het verschil tussen vechten tegen en ruimte maken voor wat er is.

**Doel:**

Vergroten van acceptatie en emotieregulatie.

**Fase in behandeling:**

Middenfase: werken aan psychologische flexibiliteit.

**Literatuurlijst:**

- Hayes et al. (2012). Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). Guilford Press.

### 5. Toegewijd handelen – symbolische stap zetten

**Instructie:**

Vraag de cliënt om een kleine stap te formuleren die hen dichterbij hun waarde brengt. Laat hen letterlijk een stap zetten op het pad terwijl ze deze keuze uitspreken. Koppel hieraan een concrete gedragsafspraken voor de komende week.

**Doel:**

Stimuleren van gedragsverandering in lijn met waarden.



**Fase in behandeling:**

Midden- tot eindfase: versterken van toegewijd handelen.

**Literatuurlijst:**

- Hayes et al. (2012). Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). Guilford Press.

**Meer informatie**

Kijk op onze website: [www.ggzbreburg.nl/groen](http://www.ggzbreburg.nl/groen)

