Hand-out: "Je kunt zelfs van pannenkoeken bakken therapie maken" ….
***Oftewel* Het ensceneren van ACT- ervaringen**

Bij het aanbieden van ervaringsgerichte en zintuigrijke oefen-werkvormen aan de cliënt, ten dienste van diens leer- en of veranderproces, ensceneert de begeleider doelbewust een 'op maat' ervaring die grote kans heeft te gaan optreden bij het aangaan van de oefening. Deze geënsceneerde oefen-werkvorm noemen vaktherapeuten ook wel een **arrangement.**

De betekenis van ensceneren verwijst naar het proces van **bewust regisseren, plannen en begeleiden van een situatie, gebeurtenis, of setting om een specifiek effect, boodschap, of ervaring te creëren**.

Voor het maken van een arrangement is de **rationale of beweegreden** voor een activiteit van groot belang; Hoe zijn de ervaringen in deze activiteit/werkvorm/oefening verbonden met de klacht van de cliënt en het doel van de begeleiding… (*bv. "ik wil je uitnodigen in deze 'steentje' oefening om te ervaren of een andere manier van omgaan met je pijnlijke gedachten (of pijnlijke rug), de last die je ervan ervaart beïnvloedt…")*

Via de rationale en keuzes ten aanzien van het contact, het materiaal, de begeleiding maak je als het ware een constructie waarbinnen de cliënt '***in de zone van naaste ontwikkeling***' (Vygotsky) een 'op maat gemaakte' ervaringen op kan doen.

- Mogelijke denkrichtingen:
- Welk proces in de hexaflex is nu helpend voor de cliënt...?
- Welke ervaring roept deze activiteit als het ware 'vanzelf' op … (oproepbaarheid van ervaring)
- Welke positie neem ik in, wat wordt de aard van mijn contact met de cliënt of groep, welke feedback of zelfonthulling doe ik hierbij
- In welk tempo wil ik werken met de cliënt, ga ik mee in zijn tempo of vraag ik te vertragen...
- In welke richting wil ik het proces aansturen; reflectie op de stagnatie of de verandering
- Gaat de cliënt binnen dit proces zelf iets ervaren of in interactie met begeleider/ander
- Vraag ik de cliënt daarbij naar binnen keren of zich naar buiten richten
- Gaat de cliënt dit zintuiggericht doen of bewegingsgericht
- Hoe kan ik de cliënt helpen verder uit zijn hoofd en in zijn lijf te komen
- Hoe kan ik mijn eigen rationale en interventies zo min mogelijk cognitief overdragen (meer beeld, minder woord…*'praatje, plaatje, daadje'*)
- Is het passender/krachtiger om binnen of buiten in de natuur te werken
- Laat ik de ruimte hoe deze is, of pas ik hem aan / bouw ik hem om
- Kies is voor een oefenwerkvorm in een medium dicht bij mijzelf (bewegen), of zoek ik een vorm die dicht bij de cliënt ligt (bv schilderen)
- Ga ik binnen een voor de cliënt 'bezette (= negatief beladen) context' werken, of kies ik een 'onbezette (=vrije) context'

Vanuit het bio psychosociale behandelingsmodel onderscheiden we hierbij 3 dimensies van menselijk functioneren, waarop meer of minder accent komt te liggen in het arrangement.

As 1: de fysieke as: sensorisch ---------- motorisch

As 2: de psychologische as impressief ---------- expressief

As 3: de sociale as zelf ---------- ander

vrije bewerking van opleidingsmateriaal van PJAM Hekking - master PMT opleiding - hogeschool Windesheim.
t.b.v. workshop 'ensceneren van ACT-ervaringen', juni 2025, Drs. Pauline Fellinger & Jeannette Verhoeven MHOB
info: JVerhoeven@meekijkengewenst.nl

Vanuit de intrinsieke betekenissen die in verschillende handelingen en activiteiten besloten liggen, volgt een keuze voor een arrangement.

- Met de ogen dicht iets doen, appelleert aan vertrouwen, controle, spanning
- Iets maken appelleert aan presteren, resultaat, 'niet-creatief' zijn.
- Langdurig iets doen, appelleert aan volhouden, verduren, autonomie van stoppen
- Samen iets doen, appelleert aan eigen plek, afstemmen, contact, concurrentie
- Onder tijdsdruk iets doen, appelleert aan presteren, verliezen/winnen, stress

T.b.v. je flexibiliteit als begeleider is het goed om na te denken over de <u>uitbouwbaarheid</u> van een arrangement: hoe kan ik deze werkvorm simpel vergemakkelijken, maar ook simpel moeilijker maken…maar ook hoe kan ik deze werkvorm wellicht voor verschillende ACT processen gebruiken...? Dit alles natuurlijk om goed afgestemd te blijven op het niveau en proces van de client.

Voorbeeld 'steentje in schoen', met accenten op verschillende ACT-processen:

Deze werkvorm kun je aanbieden met het accent op 'normaliseren' van vermijden van pijn, patronen die je daardoor hebt opgebouwd ('ontschuldigen'), maar ook met accent op verdragen (acceptatie) of oefenen van aandacht richten op dingen binnen en buiten jezelf (defuseren)…of met het accent op welke activiteit voelde je de steen het minst (waarde.) …of… ter illustratie van het 'ACT-perspectief' …etc.

Begeleiden van een werkvorm

Om de cliënt te begeleiden tijdens een oefening of werkvorm, is het belangrijk om zowel gericht te zijn op diens ontwikkeling, als ook naast te cliënt te kunnen staan in diens pijn en moeite gedurende het proces. Dat kun je bijvoorbeeld doen door:

1. Vertragen, of stilstaan (letterlijk stil zijn en 'er zijn')
2. Normaliseren gevoelens/gedachten en/of ontschuldigen
3. Letterlijk naast de cliënt zitten of staan of bewegen
4. Souffleren (tijdens een oefening hardop meepraten of 'voorzeggen'…)
5. Bied een 'mental rehearsal' (=vooraf 'innerlijk' praten, steunend bij 'committed action')
6. Pas je houding en bewegingsbeeld aan, aan de cliënt
7. Neem de spierspanning en ademhaling van de cliënt over
8. Ondertitel, herhaal en benadruk belangrijke acties van de client
9. Voordoen / modellen en een 'body double'
10. Etc.