***Inleiding***

Menselijk lijden is universeel.

We kennen allemaal verdriet, schaamte, angst, verlies. We hebben allemaal onze gênante, vernederende en beschamende herinneringen en onze pijnlijke geheimen. We komen er vroeg of laat achter wat fysieke pijn is.

Dus mens zijn is pijn voelen, met veel meer nuances dan de andere levende wezens op de planeet aarde.

In deze oefening gaan we je eerst vragen een **lijst te maken** van al je huidige psychische problemen. Wat is pijnlijk voor jou? Wat brengt je geestelijk in de problemen?

bijvoorbeeld “ik ben bang dat ik niet goed genoeg ben” of “ik ben bang om afgewezen te worden, ik voel me angstig in sociale situaties”.

Daarna ga je onderzoeken welke **tactieken je gebruikt** om met deze problemen om te gaan. In ACT noemen ze deze, de tactieken om met je monsters om te gaan.

Welke acties onderneem je om je pijnlijke gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen te onderdrukken of te verminderen, te verkleinen in te hand te houden of tegen te gaan?

De kans is groot dat je de OPLOS- strategie gebruikt voor de oorzaken van je ellende.

Bijvoorbeeld: je wil deze gevoelens van angst niet, dus vermijd je contact met anderen zoveel mogelijk. Je spreekt enkel af met mensen die je heel goed kent. Je lost het dus op!

Je gaat vervolgens je pogingen verder onderzoeken om van je onplezierige gevoelens af te komen, te vermijden of eraan te ontsnappen. Dit wordt in ACT **controle strategieën** genoemd. Het zijn pogingen om directe controle uit te oefenen op hoe je je voelt. In bijlage vind je een lijst met de meest voorkomende controle strategieën. Ze zijn in twee categorieën ingedeeld: vechtstrategieën en vluchtstrategieën. Vechtstrategieën houden in dat je vecht tegen je ongewenste gedachten of gevoelens of probeert ze onder de duim te houden. Bij vluchtstrategieën loop je weg voor die onwelkome gedachten en gevoelens of probeer je je ervoor te verstoppen.

Wat is het probleem met het gebruik van dit soort methoden om te proberen je gedachten en gevoelens onder controle te houden.

Het antwoord luidt: niets, mits:

* Je ze met mate gebruikt
* Je ze alleen gebruikt in situaties waarin ze kunnen werken
* Het gebruik je er niet van weerhoudt de dingen te doen die er voor jou echt toe doen

Dit soort controlemethoden kunnen echter wel problematisch worden wanneer:

* Je ze buitensporig veel gebruikt
* Je ze gebruikt in situaties waarin ze niet kunnen werken
* Het gebruik je ervan weerhoudt de dingen te doen die echt heel belangrijk voor je zijn

***Opdracht 3 ACT:***

* Opmaken van je leedlijst
* Bekijken welke tactieken je geprobeerd hebt om met je obstakels (monsters) af te rekenen
* Bekijken van je controle strategieën

***Doel:***

* Bewust worden van hoe je nu omgaat met moeilijke psychische problemen in je leven.
* Bewust worden van eigen controle strategieën om je beter te voelen en de gevolgen hiervan

***Deel 1: Leedlijst***

**We willen je vragen een lijst te maken van al je huidige psychische problemen.**

**Noem geen puur externe gebeurtenissen of omstandigheden zonder je reactie erop te vermelden. Sommige psychische problemen zullen duidelijk verband houden met een specifieke situatie andere niet.**

**Bijvoorbeeld: Docent X frustreert me (heeft verband met docent X)**

**Bijvoorbeeld: ik ben bang dat ik niet goed genoeg ben (kan verband hebben met 1 duidelijke situatie, maar kan ook veel ruimer zijn)**

**Wat zijn je belangrijkste problematische gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen, gedachten, herinneringen, overtuigingen, zorgen, die je in moeilijkheden brengen?**

**Schrijf gewoon op wat je geestelijk in de problemen brengt.**

**Als je klaar bent, ga je terug naar het begin en probeer je te achterhalen hoe lang deze kwesties al een probleem voor je zijn.**

***Deel 2: Tactieken om met monsters om te gaan***

**Deze oefening gaat over de tactieken die je geprobeerd hebt om met je obstakels af te rekenen of om ermee om te gaan.**

**1. Geprobeerde tactiek**

**2. Heeft het geholpen? Voor hoelang?**

**3. Wat waren de neveneffecten ervan?**

***Deel 3:Controlestrategieën***

**Bekijk de verschillende controle strategieën (in bijlage) en bekijk welke daarvan je toepast als je omgaat met problemen uit je leedlijst**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Leedlijst**: wat voor mij pijnlijk en moeilijk is | **Hoelang** is dat al het geval? | **Tactieken** om met monsters om te gaan? | Heeft het geholpen? **Hoelang?** | Wat waren de **neveneffecten** ervan? |
|  |  |  |  |  |
| Controlestrategie? | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | |
|  | | | | |
| **Leedlijst**: wat voor mij pijnlijk en moeilijk is | **Hoelang** is dat al het geval? | **Tactieken** om met monsters om te gaan? | Heeft het geholpen? **Hoelang?** | Wat waren de **neveneffecten** ervan? |
|  |  |  |  |  |
| Controlestrategie? | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | |
| **Leedlijst**: wat voor mij pijnlijk en moeilijk is | **Hoelang** is dat al het geval? | **Tactieken** om met monsters om te gaan? | Heeft het geholpen? **Hoelang?** | Wat waren de **neveneffecten** ervan? |
|  |  |  |  |  |
| Controlestrategie? | | | | |
| **Leedlijst**: wat voor mij pijnlijk en moeilijk is | **Hoelang** is dat al het geval? | **Tactieken** om met monsters om te gaan? | Heeft het geholpen? **Hoelang?** | Wat waren de **neveneffecten** ervan? |
|  |  |  |  |  |
| Controlestrategie? | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | |
|  | | | | |
| **Leedlijst**: wat voor mij pijnlijk en moeilijk is | **Hoelang** is dat al het geval? | **Tactieken** om met monsters om te gaan? | Heeft het geholpen? **Hoelang?** | Wat waren de **neveneffecten** ervan? |
|  |  |  |  |  |
| Controlestrategie? | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | |
| **Leedlijst**: wat voor mij pijnlijk en moeilijk is | **Hoelang** is dat al het geval? | **Tactieken** om met monsters om te gaan? | Heeft het geholpen? **Hoelang?** | Wat waren de **neveneffecten** ervan? |
|  |  |  |  |  |
| Controlestrategie? | | | | |