

# LEREN ACCEPTEREN, HOE DAN?

---

# DISCLAIMER + INHOUD

---

- Ieder zijn eigen proces/eigen omgangsmanier: geen goed of fout
- Vandaag: theorie, handvatten, ervaringen in praktijk.



## HET THEMA 'ACCEPTATIE'

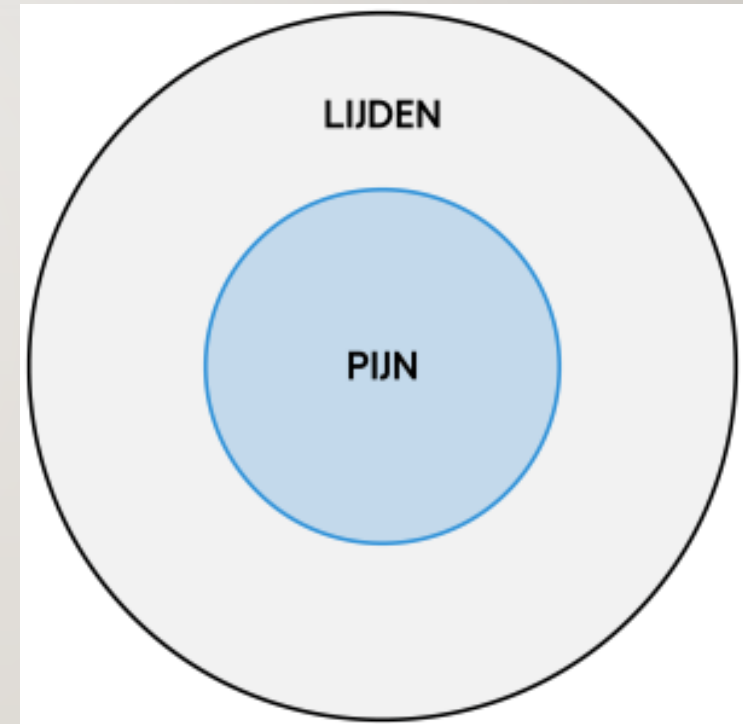
---

- Klinkt passief maar: verschillende therapievormen en therapeutische modellen.
- Bijvoorbeeld: Acceptance & Commitment Therapy (ACT)

# ONDERSCHIED PIJN VS LIJDEN

---

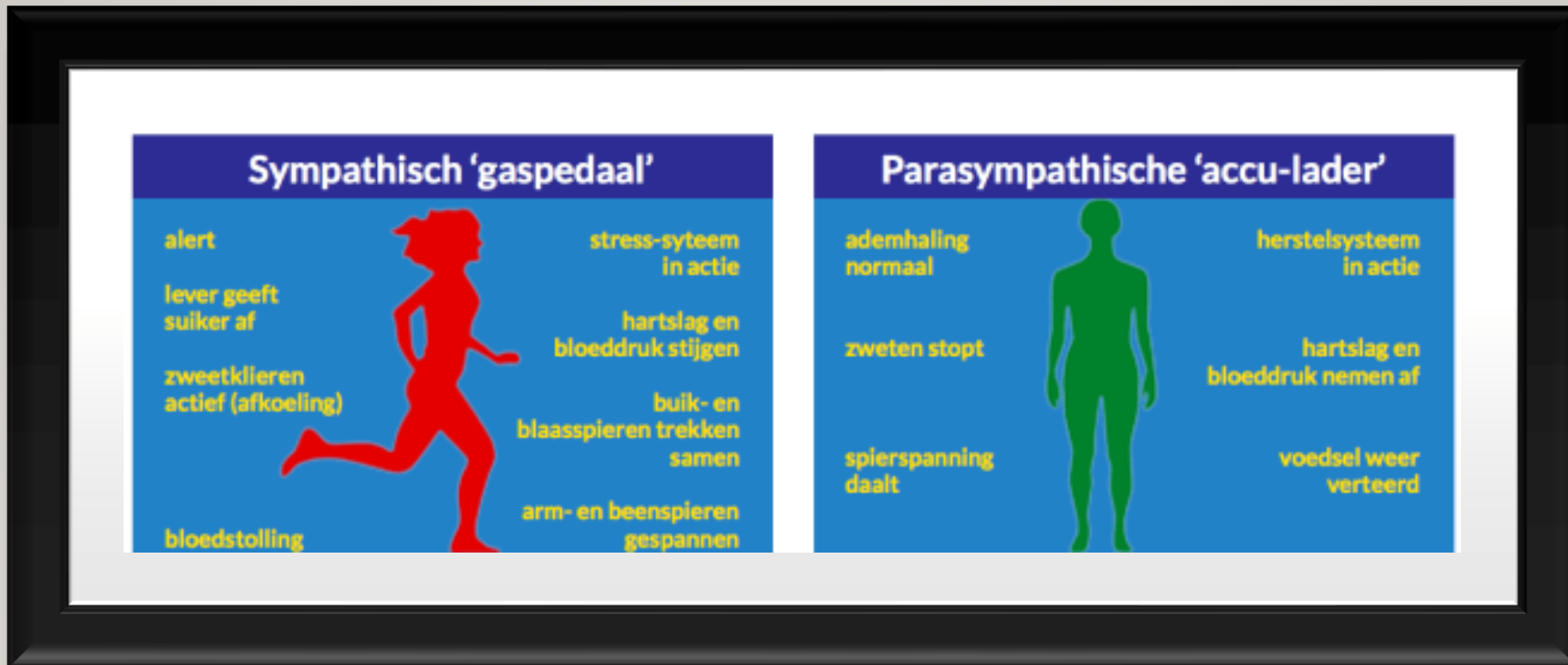
- Pijn: concreet, overkomt ons.
- Lijden: hoe gaan we met pijn om.  
(gedachten, gedragingen)
- Fight, flight, freeze.



# WAAROM VECHTEN, VLUCHTEN, BEVRIEZEN?

---

- Veranderde waarneming/werking zintuigen = onveilig.
- Alarmbellen gaan af.
- Actie moet ondernomen worden.



---

HOE ZIET 'FIGHT, FLIGHT, FREEZE' ER IN ONS LICHAAM UIT?

# EERSTE STRESSREACTIE IS GEZOND EN NORMAAL

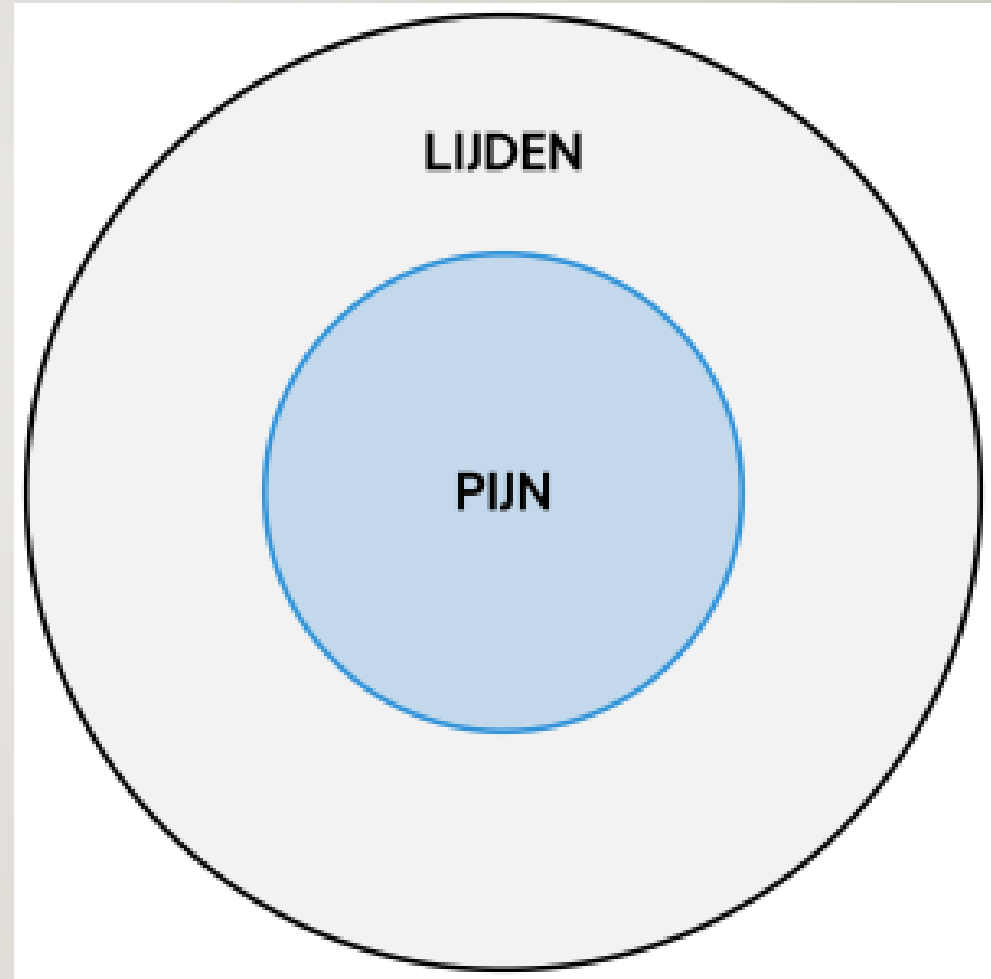
---



- Als je de pijn weg kan halen, helpt deze reactie.
- Maar wat als 'de' oplossing (nog) niet bestaat.

# HOE DAN WEL?

---



# EERSTE STAP: TOELATEN VAN JE PIJN

---

- Acceptatie/bereidheid: *Het **toelaten en actief uitnodigen** wat je niet wilt ervaren en wat je niet kunt controleren, zonder dat je resultaten verwacht.*
- Waarom?: *Geen nieuwe oplossing.*

*Soms: erkenning, ruimte en opluchting*

*Wel: staking vechten, vluchten, bevriezen.*

# MUI METAFOOR

---

**REDDINGSBRIGADE**  
Nederland

**Een mui is levensgevaarlijk!**  
Jij kan uit een mui komen! Weet wat je moet doen!

zandbank

stroming

ontsnap

mui

zandbank

stroming

Wat is een mui? Voor de kust liggen zandbanken. Tussen twee zandbanken bevindt zich een mui, waarbij water de zee in stroomt (bij laagwater, eb) of richting het strand (bij hoogwater, vloed).

Hoe herken je een mui? Dat is soms lastig. Lees erover op de website van Reddingsbrigade Nederland. Laat je ook ter plaatse informeren.

Ga je zwemmen in de zee? Zwem altijd op een locatie waar toezicht wordt gehouden door lifeguards. Weet waar muien zijn. Blijf uit de buurt van muien.

Kom je in een mui? Blijf rustig. Drijf op je rug (met de stroming mee) en steek een arm omhoog om de aandacht te trekken. Wacht op hulp.

Spaar je energie! Zwem nooit tegen de stroming van de mui in!

Kun je zwemmen? Probeer evenwijdig aan de kust uit de mui te zwemmen. Gebruik golven om terug op het strand te komen.

# BEREIDHEID/ACCEPTATIE = ROUW

---

- Erkenning dat pijn je is overkomen.
- Rouw slaan we vaak over of komt als laatst, liever oplossen natuurlijk.
- Wat als de oplossing er niet is?
- Hoe? Bijvoorbeeld; rouwbrief schrijven, emotie toelaten.

# TWEEDE STAP: ZONDER RESULTAAT TE VERWACHTEN

---

- Acceptatie/Bereidheid: *Het toelaten en actief uitnodigen wat je niet wilt ervaren en wat je niet kunt controleren, **zonder dat je resultaten verwacht.***
- Doorbreken van fight, flight, freeze zonder verwachtingen.
- Vermijding doorbreken als experiment.



# TAALTRUCJES

---

- Moeten -> mogen.
- Maar -> en.

# DISCLAIMER: GRENZEN STELLEN IS GEEN VERMIJDING.

---

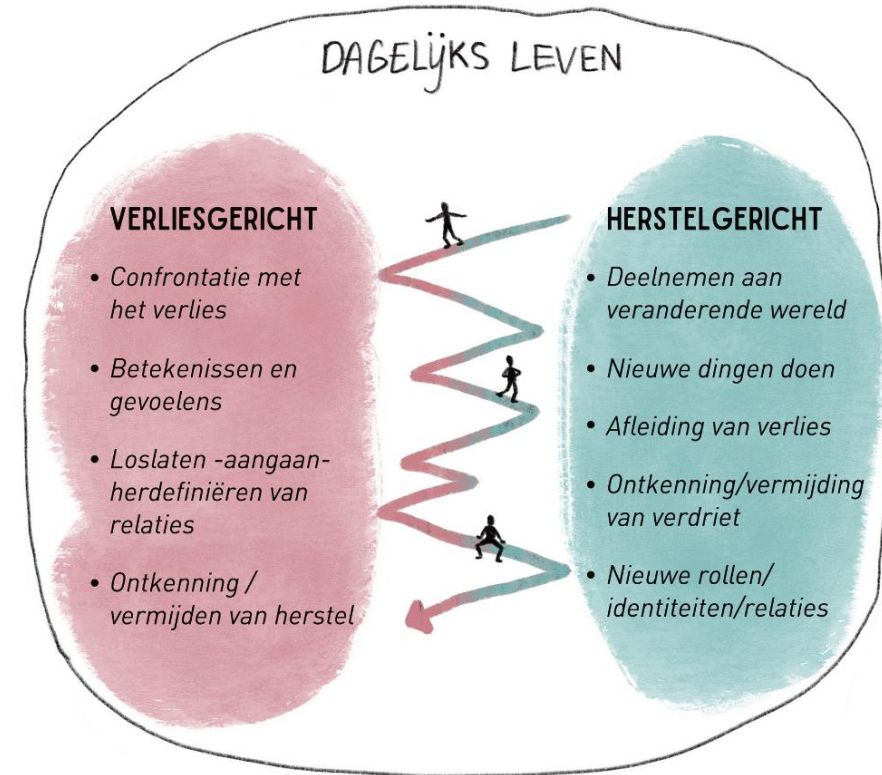
VLUCHTEN, AFLEIDING ZOEKEN, RUST  
NEMEN.

BALANS = KEY



# ROUWVERWERKING KÜBLER-ROSS

---



*Duale Procesmodel van Omgaan met Verlies  
(Stroebe en Schut, 1998)*

# FLEXIBILITEIT/NIET EEN JUIST ANTWOORD

---



# HULPMIDDELEN BIJ HET LEREN ACCEPTEREN.

---

- Praat erover.
- Zoek hulp.
- Huisarts.
- Lotgenoten contact.
- Je hoeft het niet alleen te doen.