**Zelf**

**1 2 3 4 5**

Ervaring van zelf Ervaring van zelf is

is geremd en in beperkt 1---------------------------- 5 flexibel en breed in

aantal domeinen aantal domeinen

Vaak vastlopen in 1-----------------------------5 Makkelijke overgangen

inhoud tussen verschillende gebieden

Geen ervaring van 1-----------------------------5 Ervaart zelf los van

zelf die los staat van inhoud

inhoud

Nauwelijks in staat 1-----------------------------5 Goed in staat om

om verschillende van perspectief te

perspectieven in te nemen veranderen

**Een score van 5**

De cliënt beschrijft en ervaart zichzelf op verschillende manieren zonder gehecht te zijn aan een bepaalde diagnose, symptoom, gedachte, emotie, positieve of negatieve zelfevaluatie, sociale rol, persoonlijkheidskenmerk, fysiek kenmerk of andere beeldvorming, onafhankelijk van de waarheidsgetrouwheid of onwaarheid. De cliënt gaat gemakkelijk en op passende wijze over van het ene inhoudsgebied naar het andere, afhankelijk van de situatie. Deze flexibiliteit bij zelfconceptualisaties bevordert het contact met een ervaring van zichzelf los van die conceptualisaties. De cliënt kan elk aspect van de ervaring toelaten en er gemakkelijk mee in contact komen, zelfs als de inhoud moeilijk is. Ze kan gemakkelijk verschillende perspectieven innemen wanneer daarom wordt gevraagd en kan verschillende perspectieven spontaan innemen.

**Een score van 3**

De cliënt beschrijft en ervaart zichzelf op verschillende manieren, maar raakt regelmatig gehecht aan bepaalde diagnoses, symptomen, gedachten, emoties, positieve of negatieve zelfevaluaties, sociale rollen, persoonlijkheidskenmerken, fysieke kenmerken of andere conceptualisaties, vooral wanneer inhoud moeilijk is . De cliënt heeft soms moeite met de overgang tussen inhoudsgebieden als de situatie dat vereist, zelfs wanneer daarom wordt gevraagd, en handelt daardoor in bepaalde situaties ineffectief. De cliënt komt zelden in aanraking met een besef van zichzelf los van zelfconceptualisaties. De cliënt laat zich soms door conceptualisaties van zichzelf in activiteiten beperken. Hij kan verschillende perspectieven met moeite innemen wanneer daarom wordt gevraagd en neemt zelden spontaan verschillende perspectieven in.

**Een score van 1**

De cliënt beschrijft en ervaart zichzelf op zeer beperkte manieren en raakt herhaaldelijk gehecht aan bepaalde diagnoses, symptomen, gedachten, emoties, positieve of negatieve zelfevaluaties, sociale rollen, persoonlijkheidskenmerken, fysieke kenmerken of andere conceptualisaties met weinig of geen besef van een zelf onafhankelijk van dat wat momenteel plaatsvindt in haar bewustzijn. De cliënt schakelt zelden over tussen inhoudsgebieden als de situatie dit vereist, zelfs wanneer daarom wordt gevraagd, en handelt daardoor vaak ineffectief. De activiteiten van de cliënt worden ernstig beperkt door de zelfconceptualisaties. Ze kan niet verschillende perspectieven innemen, zelfs niet wanneer daarom wordt gevraagd en neemt niet spontaan verschillende perspectieven in.

**Huidig moment**

**1 2 3 4 5**

Stereotype spraak en 1-------------------------5 Flexibel in spraak

ongevoelig voor instructie gevoelig voor instructie

rond tempo en inhoud rond tempo en inhoud

Fysieke presentatie 1-------------------------5 Fysieke presentatie

belemmert contact draagt bij aan contact

(met luisteraar)

Rumineren / piekeren 1-------------------------5 Nauwelijks rumineren/

komt veel voor piekeren

Persevereren en/of 1-------------------------5 Aandacht makkelijk en

abrupte veranderingen rustig verplaatst

Algemeen in taalgebruik 1-------------------------5 Niet algemeen

moeilijk tot details te komt makkelijk tot

brengen details

Merkt het niet op als er 1-------------------------5 Merkt het op als contact

geen contact is met hier- met het hier-en-nu

en-nu ontbreekt

Aanwijzingen helpen niet 1-------------------------5 Aanwijzingen leiden

bij in het hier-en-nu komen tot meer contact met

hier-en-nu

**Een score van 5**

De cliënt toont contact met zijn ervaring op dit moment, zowel tijdens het spreken als bij het luisteren naar een ander. Het tempo, het ritme, de intonatie, het volume en de inhoud van de spraak van de cliënt zijn vloeiend en flexibel. Deze aspecten kunnen makkelijk worden aangepast. De houding, gezichtsuitdrukking, oogcontact en gebaren van de cliënt vergemakkelijken het contact met wat de inhoud uitdrukt, zowel bij de cliënt als bij de luisteraar. Zelfs wanneer de inhoud is gericht op het verleden of de toekomst, is de cliënt in contact met zijn expressie van moment tot moment. Spraakinhoud is vaak specifiek en gedetailleerd. De cliënt geeft direct bijzonderheden en details wanneer daarom wordt gevraagd, en spreekt zelden in algemene, categorische termen. De cliënt verschuift rustig de aandacht tussen aspecten van zijn ervaring, waardoor hij zijn verbinding met zijn ervaring behoudt of snel terugkrijgt. De cliënt is in staat om op te merken wanneer hij niet in contact is met zijn ervaring in het nu, en om die verbinding uit zichzelf te maken. De cliënt maakt op betrouwbare wijze opnieuw verbinding met zijn ervaring in het nu wanneer dit direct wordt gevraagd. Piekeren en rumineren zijn zeldzaam.

**Een score van 3**

De cliënt toont wisselend contact met haar ervaring in het nu, en heeft misschien alleen moeite met luisteren of alleen met praten. Het tempo, het ritme, de intonatie, het volume of de inhoud van de spraak van de cliënt wordt soms stereotype. Door instructies kan dit veranderen, maar cliënt verschuift snel terug naar stereotypen. De houding, gezichtsuitdrukking, oogcontact of gebaren van de cliënt verhinderen soms het contact met de luisteraar. De cliënt heeft soms moeite om in het nu contact te houden met expressie van inhoud, vooral wanneer inhoud gericht is op het verleden of de toekomst. Spraak is vaak categorisch en het ontbreekt aan specifieke en gedetailleerde inhoud. De cliënt reageert op aanwijzingen om details te geven, maar haar spraak keert vaak terug naar de categorische modus. De cliënt blijft soms hangen in bepaalde aspecten van haar ervaring en kan soms de aandacht abrupt verleggen, waardoor het contact met haar ervaring verloren gaat. De cliënt maakt meestal opnieuw contact met haar ervaring in het huidige moment wanneer dit direct wordt gevraagd, maar ze merkt zelden wanneer ze geen contact heeft. Het is onwaarschijnlijk dat de client opnieuw contact maakt zonder instructies. Piekeren en rumineren komen regelmatig voor.

**Een score van 1**

De cliënt vertoont bijna geen verband met zijn ervaring in het nu, noch tijdens het luisteren, noch tijdens het spreken. De spraak van de cliënt wordt bijna altijd duidelijke stereotype met betrekking tot tempo, ritme, intonatie, volume of inhoud. De houding, gezichtsuitdrukking, oogcontact en gebaren van de cliënt verhinderen bijna altijd contact met de luisteraar. De cliënt heeft bijna altijd moeite om contact te houden met de uitdrukking van inhoud die is gericht op het verleden of de toekomst. Spraak is bijna altijd categorisch en het ontbreekt aan specifieke, gedetailleerde inhoud. De reactie op aanwijzingen om bijzonderheden en details te geven, is van korte duur en zijn spraak keert bijna altijd terug naar de categoriale modus. De cliënt persevereert bijna altijd op bepaalde aspecten van zijn ervaring en verschuivingen zijn bijna altijd abrupt. De cliënt maakt zelden opnieuw contact met zijn ervaring in het nu wanneer dit direct wordt gevraagd, en kan zelfs meer uit contact raken. Piekeren en rumineren komen veel voor.

**Defusie**

**1 2 3 4 5**

Slechts een enkel aspect 1-------------------------5 Geen enkel aspect

van de ervaring domineert, domineert,

zonder keuze tenzij dat een keuze is

Veelvuldig oordelen, 1-------------------------5 Oordeelt en rechtvaardigt

rechtvaardigen of uitleg zelden, weinig uitleg

geven geven

Zegt vaak: moet, kan niet, 1------------------------5 Gebruikt deze termen

zou wel/niet moeten, goed/ weinig

fout, etc.

Verwachtingen en regels 1------------------------5 Verwachtingen en regels

belemmeren de ervaring worden licht gehanteerd

Verhalen worden rigide 1------------------------5 Zelden rigide herhaling

Herhaald

Weinig tot geen bewust 1------------------------5 Stategische keuze van

zijn van concept assumpties, met focus

werkzaamheid werkzaamheid

**Een score van 5**

De cliënt ervaart bijna altijd een volledig scala van gedachten, overtuigingen, emoties en evaluaties zonder dat enig aspect van ervaring de controle over zijn gedrag domineert, behalve wanneer een dergelijke focus wordt gekozen. Verhalen over hoe de wereld is (bijvoorbeeld over de toekomst, het verleden, anderen of relaties) worden niet te serieus genomen. Verhalen worden zelden rigide herhaald. Wanneer de cliënt in dergelijke verhalen vervalt, herkent hij dit gemakkelijk en laat het verhaal los. Hij maakt zelden gebruik van exclusieve taal, zoals (zou) moeten/kan niet/mag niet, altijd/nooit of goed/fout. De cliënt ervaart en beschrijft zijn ervaringen zonder te oordelen, te rechtvaardigen of uit te leggen. Hij kiest strategisch voor veronderstellingen omdat ze waardegericht leven vergemakkelijken. De cliënt benadert nieuwe ervaringen open, met verwachtingen en regels afgeleid van eerdere ervaringen op een luchtige wijze.

**Een score van 3**

Het contact van de cliënt met gebeurtenissen wordt soms beperkt door bepaalde gedachten, overtuigingen, emoties en evaluaties die de controle over haar gedrag domineren. Deze overheersing wordt niet ervaren als zelf gekozen. Aan verhalen over hoe de wereld is (bijvoorbeeld over de toekomst, het verleden, anderen of relaties) worden soms rigide vastgehouden. Verhalen worden soms rigide herhaald, maar de cliënt gaat over naar een ander onderwerp of een ander ervaringsaspect, als daarom gevraagd wordt. Ze gebruikt soms exclusieve taal, zoals (zou) moeten/kan niet/mag niet, altijd/nooit of goed/fout, vooral bij problemen. De cliënt beoordeelt, rechtvaardigt of verklaart soms haar gedrag. Ze toont af en toe gevoeligheid voor de werkbaarheid van overtuigingen, maar is vaak alleen gevoelig voor de waar/onwaar aspecten van overtuigingen. De cliënt benadert nieuwe ervaringen met relatief rigide verwachtingen en gedragsregels, waarin ze soms volhardt, zelfs als ze niet consistent zijn met de nieuwe ervaring.

**Een score van 1**

Het contact van de cliënt met gebeurtenissen wordt bijna altijd beperkt door bepaalde gedachten, overtuigingen, emoties en evaluaties die de controle over zijn gedrag domineren. Deze overheersing wordt niet ervaren als gekozen. Verhalen over hoe de wereld is (bijvoorbeeld over de toekomst, het verleden, anderen of relaties) worden star en vaak herhaald. De cliënt gaat niet naar een ander onderwerp of een ander aspect van ervaring, zelfs niet wanneer hij wordt uitgenodigd. Er wordt veel gebruik gemaakt van exclusieve taal, zoals (zou) moeten/kan niet/mag niet, altijd/nooit of goed/fout, vooral bij problemen. De cliënt beoordeelt, rechtvaardigt of verklaart zijn gedrag regelmatig. Hij toont weinig of geen gevoeligheid voor de werkbaarheid van overtuigingen en is alleen gevoelig voor de waar/onwaar aspecten van overtuigingen. De cliënt benadert nieuwe ervaringen met rigide verwachtingen en gedragsregels, die blijven bestaan, zelfs als ze niet consistent zijn met de nieuwe ervaring.**Toegewijde actie**

**1 2 3 4 5**

Gedrag is vermijdend, 1-------------------------5 Gedrag is flexibel

impulsief, of rigide en creatief

Moeilijk tot doelen 1-------------------------5 Kan makkelijk doelen

komen, doelen zijn beperkt formuleren

en inflexibel

Merkt het niet op als 1-------------------------5 Merkt inconsistentie op

gedrag niet consistent is

waarden

Geen verandering als 1------------------------5 Keertt terug naar richting

instructie gegeven wordt (van waarden) bij

instructie

Veel rumineren en 1------------------------5 Weinig of niet

piekeren over de

commitments

**Een score van 5**

De cliënt blijft bijna altijd flexibel en creatief in het nastreven van gekozen waardevolle richtingen, zelfs in het licht van teleurstellende of frustrerende resultaten. De cliënt kiest bereidwillig doelen op korte en lange termijn die worden ervaren als consistent met haar waarden. De cliënt ziet en kan kiezen uit vele potentiële doelen, zowel kleine als grote, die consistent zijn met haar gekozen levensrichting. De cliënt merkt uit zichzelf en zonder verdediging wanneer haar gedrag in strijd is met waardevolle richtingen en keert vriendelijk en met intentie terug naar toegewijde acties. De cliënt reageert op directe instructies om inconsistenties op te merken, en kan zonder verdediging contact maken met inconsistenties en indien nodig vriendelijk en niet-defensief terugkomen op afspraken met zichzelf.

**Een score van 3**

Het gedrag van de cliënt in waardegerichte domeinen omvat soms pogingen om moeilijke gedachten en gevoelens te verlichten door inactiviteit, impulsiviteit of doorzettingsvermogen, ondanks ineffectiviteit bij het nastreven van waarden. Perioden van inactiviteit worden soms gevolgd door activiteit die dient om de cliënt ongedaan te maken en te verdedigen tegen inactiviteitsperioden. De cliënt reageert soms op teleurstellende of frustrerende resultaten door zijn waarden of het vermogen om zich te committeren in twijfel te trekken en heeft moeite om doelen te genereren die consistent zijn met zijn waarden. De cliënt kan soms een reeks doelen van klein tot groot genereren, maar raakt op andere momenten gehecht aan bepaalde vormen van gedrag als het enige doel dat consistent is met zijn waarden. De cliënt merkt soms op wanneer gedrag niet in overeenstemming is met waardegerichte aanwijzingen onafhankelijk, maar kan enigszins defensief zijn of, daarentegen, herkauwend over mislukkingen, waardoor het moeilijk voor hem is om terug te keren naar verplichtingen, zelfs met instructie.

**Een score van 1**

Het gedrag van de cliënt in waardegerichte domeinen wordt bijna altijd gedomineerd door pogingen om moeilijke gedachten en gevoelens te verlichten door inactiviteit, impulsiviteit of volharding, ondanks ineffectiviteit, of door in perioden van activiteit te springen. Ze kan actief vermijden om toezeggingen te doen of over toezeggingen spreken in de taal van wat wel/niet mag, zou moeten/niet zou moeten en nooit/altijd. Ze heeft grote moeite met het genereren van doelen die consistent zijn met haar waarden. De cliënt kan geen grote en kleine doelen genereren en ervaart de doelen die ze genereert als de enige doelen die consistent zijn met haar waarden. De cliënt is vaak ongevoelig voor tijden waarin haar gedrag niet in overeenstemming is met waardevolle richtingen of ze raakt star gefixeerd op haar mislukking om de afspraak met zichzelf na te komen. Directe instructie om de inconsistentie op te merken en terug te keren naar een waardevol leven is meestal niet succesvol en kan de cliënt zelfs verder van het waardegerichte leven brengen doordat het ruminatie en piekeren veroorzaakt.

**Aanvaarding**

**1 2 3 4 5**

Probeert vaak de 1-------------------------5 Zelden pogingen de

ervaring te veranderen ervaring te veranderen

Rationaliseert of maakt 1-------------------------5 Beschrijft en ervaart wat

gebeurtenissen kleiner moeilijk is

Impliciet verzoek om 1------------------------5 Bespreekt het, geen

iets te bespreken impliciet verzoek

Veel vermeden ervaringen 1------------------------5 Weinig vermeden

Ervaringen

Bevecht of tolereert de 1------------------------5 Kiest voor de

moeilijke ervaring of moeilijke ervaring

berust er in in dienst van waardevol

leven

Merkt vermijding niet op 1------------------------5 Merkt vermijding op

Geen verandering of 1------------------------5 Meer open na aanwijzing

juist meer vermijding na

aanwijzingen

**Een score van 5**

De cliënt omarmt het volledige scala van ervaringen en probeert slechts zelden de frequentie of intensiteit van bijbehorende lichamelijke toestanden, emoties, gedachten, percepties, driften, verlangens of herinneringen te veranderen. De cliënt staat er zelden op dat een moeilijk aspect van de ervaring moet worden geëlimineerd, of omgekeerd dat een gewenste staat moet worden verkregen. De cliënt ervaart en beschrijft vaak moeilijke ervaringen in sessie met waardering voor hun rijkdom en waarde. De cliënt gaat bijna altijd gemakkelijk en open in gesprek en haar presentatie lijkt zelden impliciet aandacht, toestemming, goedkeuring, medelijden, veroordeling, verlating of een ander sociale reactie te vragen. De cliënt rapporteert en toont bereidheid om interne en externe gebeurtenissen te ervaren in dienst van waardegericht leven en kiest vaak uit vrije wil dergelijke ervaringen. De cliënt merkt wanneer ze bezig is met vermijden tijdens de sessie en stelt zich uit zichzelf open voor haar ervaring of reageert betrouwbaar op de instructie om dit te doen.

**Een score van 3**

De cliënt omarmt soms het volledige scala aan ervaringen, maar kan dit alleen met directe instructie, voor een beperkte tijd, in bepaalde situaties, of met minder moeilijke ervaringen. De cliënt probeert soms de frequentie of intensiteit van bijbehorende lichamelijke toestanden, emoties, gedachten, percepties, driften, verlangens of herinneringen te veranderen. De cliënt dringt er soms op aan dat een moeilijk aspect van de ervaring moet worden geëlimineerd, of omgekeerd dat een gewenste staat moet worden verkregen. De cliënt ervaart en beschrijft moeilijke ervaringen, maar soms op een manier die minimaliseert, rationaliseert of anderszins niet-verbonden is. De cliënt maakt soms gemakkelijk en open contact, maar op andere momenten doet hij impliciete verzoeken om aandacht, toestemming, goedkeuring, medelijden, veroordeling, verlating of een andere sociale reactie. De cliënt rapporteert enkele interne of externe gebeurtenissen die hij niet wil ervaren. De cliënt kan kiezen voor enkele moeilijke ervaringen, maar dit is soms in de vorm van tolerantie of berusting in plaats van acceptatie. De cliënt stelt zich meestal open voor zijn ervaring wanneer hij hierom wordt gevraagd, maar merkt zelden uit zichzelf dat hij bezig is met vermijding.

**Een score van 1**

De cliënt omarmt zelden het volledige scala aan ervaringen en nooit of zelden zonder directe instructie. De cliënt probeert vaak de frequentie of intensiteit van bijbehorende lichamelijke toestanden, emoties, gedachten, percepties, driften, verlangens of herinneringen te veranderen. De cliënt dringt er vaak op aan dat een moeilijk aspect van de ervaring moet worden geëlimineerd, of omgekeerd dat een gewenste staat moet worden verkregen. Moeilijke ervaringen worden vaak beschreven op een manier die minimaliseert, rationaliseert of anderszins niet-verbonden is. De cliënt gaat zelden gemakkelijk en open in contact, en presenteert vaak impliciete verzoeken om aandacht, toestemming, goedkeuring, medelijden, veroordeling, achterlating of een andere sociale reactie. De cliënt rapporteert veel interne of externe gebeurtenissen die ze niet wil ervaren. De cliënt kiest zelden voor moeilijke ervaringen, en wanneer ze dat doet, neemt het bijna altijd de vorm aan van vechten, tolerantie of berusting in plaats van acceptatie. De cliënt stelt zich zelden open voor haar ervaring wanneer dit direct wordt gevraagd en kan zelfs meer ontwijkend worden.

**Waarden**

**1 2 3 4 5**

Nauwelijks keuze van 1-------------------------5 Vrije keuze waarden,

waardengebieden, tgv ongeacht kans op pijn

kans op pijn

Keuze van waarden- 1------------------------5 Geen defensiviteit bij

gebieden gaat gepaard keuze

met defensiviteit

Hanteren van waarde gaat 1------------------------5 Geen interferentie met

ten koste van andere andere domeinen

domeinen

Weinig gedragingen 1------------------------5 Gedrag consistent,

beschreven die ook als uitkomst

waardenconsistent zijn onbekend is of er kans

is op pijn

Weerstand tegen 1------------------------5 Bespreekt openlijk

bespreken van waarden,

door oordelen, rechtvaardigen

of excuses maken

Ervaart waarden als 1------------------------5 Ervaart waarden als

aversief en beperkend tav aantrekkelijk en

de ervaring pacificerend tav ervaring

**Een score van 5**

De cliënt houdt een open houding met betrekking tot waarden, zelfs bij psychische pijn. Hij kiest vrij, actief en met intentie levensrichtingen. Zijn gedrag is slechts zelden star georganiseerd door gedachten en evaluaties met betrekking tot waarden. De cliënt drukt een gevoel van vitaliteit en doel uit in waarden, zelfs bij het beschrijven van pijnlijke gebeurtenissen. Waarden worden flexibel en zonder verdediging vastgehouden, op een manier die gevoelig is voor behoeften in andere domeinen van het leven. De cliënt merkt en beschrijft een verscheidenheid aan gedragingen die kunnen worden gekozen in dienst van een waardevolle richting. Het gedrag van de cliënt is bijna altijd in dienst van deze richting, zelfs wanneer de resultaten naar verwachting moeilijk of onbekend zijn. De cliënt beschrijft bijna altijd zijn gekozen waarden en mate van gewaardeerd leven open en zonder te oordelen, te rechtvaardigen, uit te leggen of zich te verontschuldigen. De cliënt ervaart zijn waarden meestal als faciliterend voor de ervaring in plaats van beperkend of belastend.

**Een score van 3**

De cliënt kiest richting voor haar leven, maar deze wordt soms beperkt door wat als mogelijk of pijnlijk wordt ervaren. Ze drukt een gevoel van vitaliteit en doel uit in waarden, maar doet dit minder snel bij het beschrijven van pijnlijke gebeurtenissen. Waarden worden soms defensief en rigide vastgehouden, zelfs als dit negatieve gevolgen heeft in andere domeinen van het leven. De cliënt merkt en beschrijft een beperkt aantal gedragingen die kunnen worden gekozen in dienst van een waardevolle richting. Het gedrag van de cliënt varieert in hoe consistent het is met het volgen van deze richting, en is vaak inconsistent wanneer de resultaten naar verwachting moeilijk of onbekend zijn. De cliënt beschrijft soms haar gekozen waarden en mate van gewaardeerd leven met beperkte openheid, zoals blijkt uit het beoordelen, rechtvaardigen, verklaren of zich verontschuldigen. De cliënt ervaart haar waarden soms als bevorderlijk voor de ervaring en maar ook regelmatig als beperkend of belastend. Wanneer dit direct wordt gevraagd, kan de cliënt soms beperkingen loslaten en op een open manier contact maken met waarden - haar verhalen worden losser en ze vertoont minder tekenen van fusie en vermijding.

**Een score van 1**

De cliënt kiest zelden actief en flexibel richting voor zijn leven. De meeste waarden worden beschreven als beïnvloed door omstandigheden en veel minder door persoonlijke keuze. Hij heeft geen of een zwak gevoel van een waardevolle richting, beschrijft waardegerichte domeinen met rigide, vooropgestelde conclusies over resultaten of is in sterke verwarring over waarden. Aan al deze presentaties worden rigide vastgehouden, zelfs wanneer ze aan de ervaring worden onderzocht. De cliënt geeft een gevoel van hoop en richting aan uit waarden die vrijwel alleen gelden als het goed gaat. Dit gevoel van richting gaat snel verloren wanneer hij wordt geconfronteerd met pijnlijke gebeurtenissen. Wanneer waarden worden vastgehouden, worden ze bijna altijd defensief en rigide vastgehouden. Gedrag vertoont ongevoeligheid voor kosten in andere domeinen van het leven. De cliënt verzet zich tegen discussies over waarden en doet dit alleen met overmatig beoordelen, rechtvaardigen, uitleggen of verontschuldigen. Hij ervaart waarden bijna altijd als beperkend, belastend, onmogelijk of verwarrend, of met rigide enthousiasme.