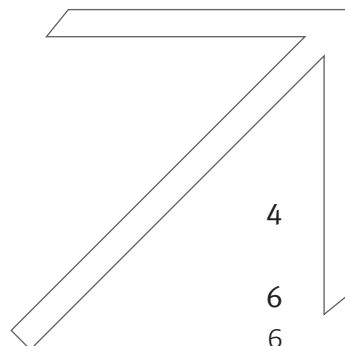
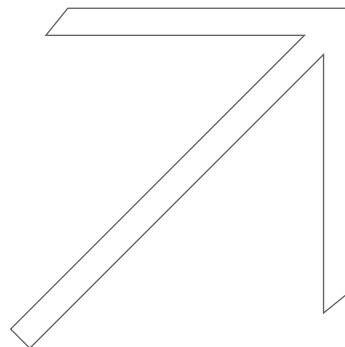


Inhoud

Wat is Take Action?	4
Intake	6
Huiswerk in deze fase	6
Take Action – vijf basisprincipes	7
Take Up	12
Huiswerk in deze fase	12
Beter leren voelen	13
Bijlage 1 Registratieformulier 1	15
Take In	16
Huiswerk in deze fase	16
Achilleshiel	17
Zelfbeeld	18
Gedragstrategieën	20
Bijlage 1 Reflectieverslag Take In – achilleshiel	22
Bijlage 2 Registratieformulier 2	23
Bijlage 3 Pijncirkel	24
Take Over	25
Huiswerk in deze fase	25
Het verdragen van onrust	26
Waarden versus normen	27
Bijlage 1 Reflectieverslag Take Over – waarden	29
Bijlage 2 Registratieformulier 3	30
Take Action	31
Huiswerk in deze fase	31
Regie nemen	32
In- en uitoefenen van gevoelens en gedrag	34
Bijlage 1 Registratieformulier 4	35
Take Care	36
Huiswerk in deze fase	36
Terugvalpreventie	37
Afscheid nemen	39
Bijlage 1 Voorbeeld van een ingevuld terugvalpreventieschema	40
Bijlage 2 Terugvalpreventieschema	41



Wat is Take Action?



Take Action is ontwikkeld om mensen te begeleiden die vast zijn komen te zitten in een of meer levensgebieden (financiën, werk, relatie/gezin, gezondheid enzovoort) en die niet uit die worsteling met zichzelf kunnen komen. In de begeleiding gaat het erom te onderzoeken waar jij mee worstelt en wat er achter deze worsteling zit. De vaste patronen waar jij door je levensloop in terecht bent gekomen worden hierbij bewust gemaakt en ineffectieve strategieën en emoties worden blootgelegd. Alleen door inzicht te krijgen in datgene wat niet werkt, kun je in de toekomst kiezen voor ander gedrag dat wellicht wel werkt.

Take Action bestaat uit zes fasen, de zogenoemde 'takes': Intake, Take In, Take Up, Take Over, Take Action en Take Care.

De **Intake** is een eerste kennismaking waarbij je je verhaal kwijt kunt en de zorgverlener nagaat hoe je het beste begeleid kunt worden.

De **Take Up** is bedoeld om je in contact te brengen met hobby's of activiteiten die je energie en kracht geven. Het gaat om activiteiten die je gezondheid ten goede komen.

Tijdens de **Take In** verkrijg je inzicht in jezelf. Wat drijft je daadwerkelijk om in het leven in actie te komen.

In de **Take Over** wordt duidelijk dat het verkregen inzicht ruimte schept om te beslissen het vanaf nu anders te gaan doen. Je neemt zelf de regie over je leven.

Via de **Take Action** zet je je voornemens om in daden. Je gaat uitvoeren wat je hebt voorgenomen.

Afsluitend vindt de **Take Care** plaats waarin je afscheid neemt en bespreekt hoe nu verder te gaan.

Take Action is een overzichtelijke en eenvoudige methode om je inzicht te geven in je eigen functioneren. Je verkrijgt inzicht in wat er moet veranderen en waarom dat moet veranderen, waarna de zorgverlener handvatten aanreikt hoe je dat dan vervolgens kunt doen.

Om dit te bereiken is een actieve werkhouding vereist. Take Action kent dan ook veel huiswerkopdrachten die alle bijdragen aan het eindresultaat. De begeleiding kan alleen slagen als er ook tussen de bijeenkomsten 'gewerkt' wordt aan verandering.

Het uiteindelijke doel van Take Action is om tot een blijvende diepgaande verandering te komen. Dus niet slechts symptomen bestrijden, maar een daadwerkelijke verandering in de kern bewerkstelligen waardoor toekomstige situaties anders aangepakt worden.