GROEPSBEHANDELING ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)

WAAROM MEEDOEN?

U heeft al een tijd last van klachten bijvoorbeeld angst, somberheid of akelige herinneringen. De menselijke neiging bij klachten is om ervan af te willen. Logisch toch? Want niemand wil zich somber voelen, moe of bang. Waarschijnlijk heeft u van alles geprobeerd om sombere of angstige gedachten en gevoelens weg te krijgen. Maar gedachten en gevoelens zijn sterk en komen vaak terug, ondanks uw inzet. Misschien merkt dat de strijd met de klachten veel energie kost. Maar hoe u ook zoekt en probeert, u heeft geen oplossing voor de klachten. Dus blijft u maar doen wat u al deed: namelijk opboksen tegen uw klachten. U ervaart geen controle over de klachten, waardoor u gefrustreerd of uitgeput raakt, of zelfs bang voor de klachten wordt. *Wat nu?*

WAT IS ACT?



ACT is een behandeling waarbij u leert om niet meer het gevecht met de klachten aan te gaan. Het kan tegenstrijdig klinken, maar juist door een klacht toe te staan en deze er te laten zijn, verliest deze de greep op u. En u hoeft niet langer op de vlucht of in gevecht, wat veel energie kost. Ook leert u om in contact te komen met uw persoonlijke levenswaarden en meer in het hier en nu te leven. Het resultaat hiervan is dat u in uiteenlopende situaties steeds opnieuw bewust de keuze kunt maken om te handelen naar wat voor u belangrijk is, ondanks en met uw klachten. Door enerzijds de strijd met het

energie-slurpende gevecht met klachten te staken en anderzijds u te richten op het doen van dingen die voor u echt belangrijk zijn.

ACT is sinds jaren een gevestigde therapievorm die succes heeft bij uiteenlopende klachten. ACT boekt op de korte en lange termijn goede resultaten. Mensen rapporteren na deelname aan ACT een hogere kwaliteit van leven en ze geven aan zich vrijer en energieker te voelen. Daarnaast bemerken ze een mildere houding naar zichzelf en zijn meer tevreden met hun leven.

ACT GROEPSBEHANDELING

Binnen Psychologenpraktijk Voerendaal wordt een ACT-behandeling aangeboden in een groep van ongeveer acht deelnemers in de leeftijd vanaf 18 jaar. De groep bestaat uit zeven groepsbijeenkomsten en een terugkom-bijeenkomst, elk op woensdagochtend van 10:00-12:00u.

Als u interesse heeft in deze groepsbehandeling, krijgt u eerst een intakegesprek met een van de groepstherapeuten. Als u gaat deelnemen ontvangt u een werkboek met achtergrondinformatie en huiswerkopdrachten. In de bijeenkomsten geven we verdiepende uitleg en oefenen we samen. U probeert nieuwe acties uit en kijkt wat uw ervaringen hiermee zijn. Na afloop van de groepsbijeenkomsten vindt er een afsluitend, evaluatief gesprek plaats met een van de groepstherapeuten.

Geïnteresseerd? Bespreek dit dan met uw behandelaar.

Locatie:
Multifunctionele Centrum
'De Auw Sjoeël'
Oude Schoolstraat 33
6367 HC Voerendaal