



Informatiebrochure Acceptance and Commitment Therapy (ACT) groepsbehandeling

Herken jij het om moeite te hebben met het loslaten van controle? Zit jij regelmatig vast in negatieve gedachten of emoties, waardoor je moeilijk tot dingen komt die daadwerkelijk belangrijk voor je zijn? Voelt veel in jouw leven als 'moeten' in plaats van 'willen'?

Wat is ACT?

ACT staat voor het flexibel om leren gaan met tegenslagen die op je pad komen wanneer je onderweg bent naar een waardevol leven. Binnen deze therapievorm leer je dat moeilijke momenten bij het leven horen en dat het onmogelijk is om daar altijd een oplossing voor te vinden. Waar controle en/ of vermijding op de korte termijn de meest aantrekkelijke optie lijken te zijn in de omgang van je klachten, leer je middels deze therapievorm juist focus te leggen op jouw waarden op lange termijn. Je leert meer ruimte te creëren door het continue gevecht in je hoofd af en toe los te gaan laten, waardoor mogelijkheden zichtbaar worden. Daarbij leer je op een mildere manier naar jezelf te kijken en bewuste keuzes voor jezelf te maken. De focus ligt op doen en ervaren in plaats van het blijven analyseren van de oorsprong van jouw klachten.

De groepsbehandeling

De groepsbehandeling bestaat uit zes bijeenkomsten van anderhalf uur, waarbij tijdens iedere bijeenkomst één thema centraal staat. Het is belangrijk dat jij in jouw dagelijks leven om leert gaan met situaties waar je tegenaan loopt. Om die reden krijg je na iedere sessie een thuisopdracht mee, zodat je de verkregen inzichten vanuit de behandeling toe leert passen in praktijksituaties.

Voor wie?

De therapievorm is flexibel inzetbaar rondom verschillende aspecten in iemands leven. Dit maakt deze behandeling toepasbaar voor verschillende soorten klachten. Denk hierbij aan:

- Perfectionisme/ hoge eisen aan jezelf stellen
- Burn-out klachten
- Moeilijk zaken los kunnen laten
- Streng voor jezelf zijn
- Moeilijk voor je eigen grenzen op kunnen komen
- Angstklachten/ vermijdingsgedrag
- Alles onder controle willen houden
- Piekeren
- Niet kunnen ontspannen
- Leren accepteren van dingen (zoals langdurige pijnklachten)

Mocht je twijfels hebben of deze therapievorm iets voor jou is, bespreek het dan samen met je behandelaar.