



Cursus ACT bij FACT

Acceptance and Commitment Therapy

Informatie voor cliënten



Doel van de cursus

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy. Het is een relatief nieuwe psychologische behandeling waarbij klachtvermindering niet het doel is, maar waarbij je anders met klachten om leert gaan. Mensen hebben vaak een automatische neiging om lastige gedachten en gevoelens weg te willen krijgen of op te lossen, maar dit lukt lang niet altijd. Soms kan het zelfs averechts werken. Bij ACT leer je om dergelijke innerlijke belevingen meer te accepteren en flexibeler met je belevingen om te gaan. Dit wordt ook wel psychologische flexibiliteit genoemd. Daarnaast helpt ACT om je bewust te worden van hetgeen je belangrijk vindt in het leven, en daarnaar te handelen.

Inhoud en werkwijze

Ervaringen uitwisselen is een belangrijk onderdeel van ACT waardoor het zich goed leent voor groepstherapie. De training bestaat uit 9 groepsbijeenkomsten van ieder 1,5 uur. De bijeenkomsten vinden wekelijks plaats bij één van de FACT locaties van GGz Breburg. De groep bestaat uit twee groepstrainers en maximaal 8 deelnemers die allen in behandeling zijn binnen FACT.

ACT bestaat uit zes kernprocessen die in de bijeenkomsten aan bod zullen komen:

Acceptatie: het aanvaarden van gedachten, gevoelens en sensaties in plaats van hiertegen te vechten.

Cognitieve defusie: afstand nemen van belemmerende gedachten.

Zelf als context: jezelf van een afstand leren bekijken.

Mindfulness: bewust stilstaan bij ervaringen in het hier en nu, in plaats van steeds te richten op het verleden en de toekomst.

Waarden: zoeken naar de zaken die voor jou als persoon echt belangrijk zijn in het leven.

Toegewijd handelen: leren handelen naar je waarden.

Al deze kernprocessen zijn erop gericht om je psychologische flexibiliteit te versterken en te leren leven naar je waarden, waardoor je minder wordt belemmerd door je klachten en problemen in het dagelijks leven.

Een belangrijk kenmerk van ACT is dat veel gewerkt wordt met oefeningen en metaforen, daarom staat in de groep een praktische aanpak voorop. Middels praktische huiswerkopdrachten leer je nog beter om de training in je eigen leven toe te passen.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor cliënten die in behandeling zijn binnen FACT en worstelen met langdurige en hardnekkige klachten.



Aanmelden

Met je behandelaar bespreek je of de ACT passend is voor jou.
Zo ja, dan kan jouw behandelaar je voor deze groep aanmelden.

“We beloven iedereen die een beroep op ons doet, dat we samen de weg zoeken, vanuit alle complexiteit, naar een situatie die je weer aan kunt. Van te groot naar klein genoeg. Zodat jij je leven de baas blijft”

Contact

Tel.: 088 - 016 16 16

info@ggzbreburg.nl

www.ggzbreburg.nl