

ACT

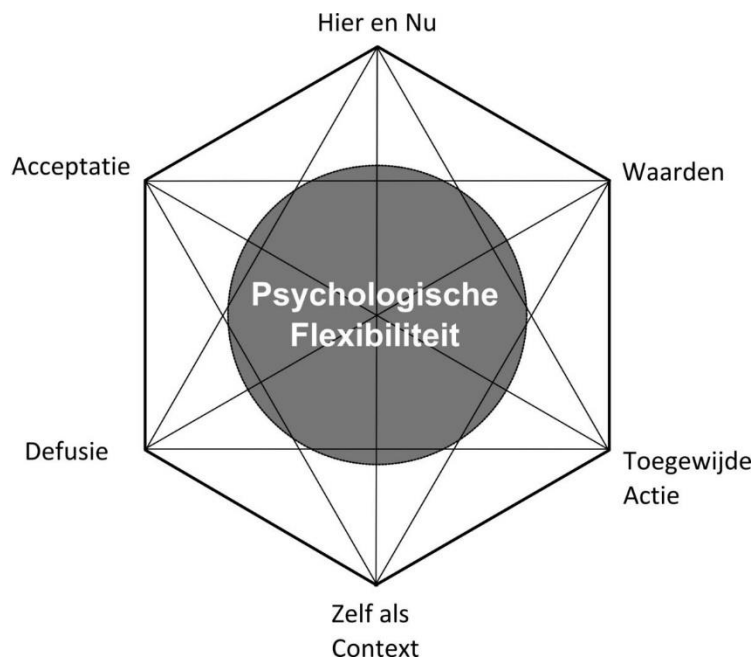


Algemene informatie

Naam groep	ACT voor Psychische Flexibiliteit en Veerkracht!
Locatie	Dorpshuis De Kern te Castricum
Adres	Overtoom 15, 1901 EW Castricum
Datum bijeenkomsten	14 en 28 mei, 4, 11, 18 en 25 juni, 2, 9 en 16 juli
Tijd	9.00 uur tot 12.00 uur, inloop vanaf 8.45 uur
Contactpersoon	Heidy Vermeulen en Patricia de Jong
Contactgegevens	wvankranenburg@vicinohn.nl

Inhoud groep

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Wilson & Strosahl, 1999). Dit is een derde generatie gedragstherapie die cliënten helpt om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die ze tegenkomen (*Acceptance*), zodat men kan blijven investeren in de dingen die ze écht belangrijk vinden (*Commitment*). ACT bestaat uit zes verschillende processen / vaardigheden, vaak uitgebeeld in het ACT-Hexaflex:



Deze ACT-vaardigheden zorgen er samen voor dat iemand Psychologisch Flexibeler wordt. Het doel van ACT is dus niet zozeer het reduceren van klachten, maar het ontwikkelen van persoonlijke veerkracht. Bij ACT wordt er veel gebruikt gemaakt van metaforen en oefeningen; men ontwikkelt zo op een ervaringsgerichte manier de verschillende ACT-vaardigheden.

Doelgroep

Volwassenen vanaf 18 jaar met lichte tot matige psychische klachten zoals bv. angst, paniek, somberheid, depressie, lichamelijke klachten, chronische pijn, overspannenheid/ burn-out. Echter, ACT is niet alleen bruikbaar als je problemen hebt, je kunt het ook gebruiken om je kwaliteit van leven te verhogen en je persoonlijke veerkracht te vergroten.

Aanmelden via uw POH-GGZ, huisarts of ketenpartner. Na de aanmelding zal er een kort telefonisch afstemmingsgesprek plaatsvinden.

Werkwijze

- Bijeenkomst 1: Kennismaking, uitleg ACT, opzet van de cursus en de vragen: 'Waar wil je naar toe en wat houdt je tegen?'
- Bijeenkomst 2: **Acceptatie:**
Ruimte maken *"Strijden met of toelaten van emoties."*
- Bijeenkomst 3: **Defusie:**
Afstand Nemen *"In je hoofd zitten of Gedachten van afstand observeren."*
- Bijeenkomst 4: **Zelf als context:**
Zelfbeeld *"Zelfbeeld als keurslijf of flexibel omgaan met jezelf."*
- Bijeenkomst 5: **Zelfcompassie:**
"Wat zou iemand NU doen die van zichzelf houdt?"
- Bijeenkomst 6: **Hier en nu:**
Aandacht *"Afwezigheid en Automatische of Aanwezigheid en Bewuste keuzes."*
- Bijeenkomst 7: **Waarden:**
Oriënteren *"Ongemak, Regels, Verwachtingen of Doelen of Innerlijk Kompas voor richting."*
- Bijeenkomst 8: **Toegewijd Handelen:**
Investeren *"Waarde(n)loze actie of Waarde(n)volle actie."*
- Bijeenkomst 9: **Psychologische Flexibiliteit:**
Veerkracht *"Overleven of ACTief en Waarde(n)vol leven."*