

ACT

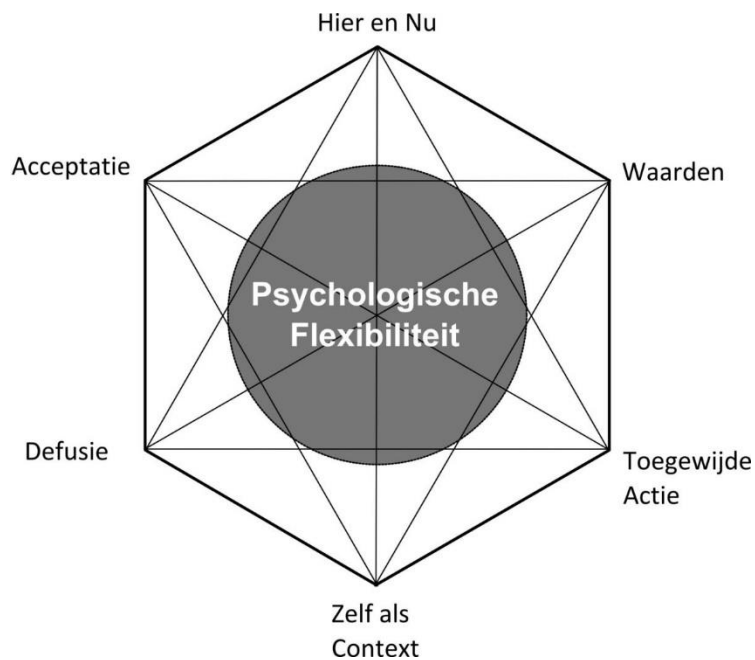


Algemene informatie

Naam groep	ACT voor Psychisch Flexibiliteit en Veerkracht!
Locatie	Wijkcentrum De Oever te Oudorp
Adres	Amstelstraat 1, 1823 EV Alkmaar
Datum bijeenkomsten	17, 24, 31 januari, 7, 14, 28 februari en 7 maart 2025
Tijd	9:00 uur tot 12:00 uur
Contactpersoon	Wanda van Kranenburg en Wendy den Breejen
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.

In de sessies wordt aandacht besteed aan deze zes processen door ze te verdelen in:

Hoofd: Controle & Vermijding en Defusie

Lichaam: Acceptatie en Hier & Nu

Hart: Zelf als Context/Zelfcompassie en Waarden & Toegewijde Actie

In zes bijeenkomsten werken we aan deze thema's door het doen van oefeningen en het uitwisselen van ervaringen met elkaar. De laatste bijeenkomst is gericht op terugblikken en vooruitblikken.

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 komt u op de wachtlijst en krijgt u voor de start van de bijeenkomsten, de informatiemail en folder toegestuurd.

Werkwijze

Hoofd

Bijeenkomst 1: Kennismaking, bespreken doelen. In kaart brengen Controle & Vermijding.

Bijeenkomst 2: Defusie: wat zegt je verstand allemaal? En moet je naar al je gedachten luisteren?

Lichaam

Bijeenkomst 3: Acceptatie: wat vertelt je lichaam je allemaal en hoe kun je dit iets meer ruimte geven?

Bijeenkomst 4: Contact maken met het Hier & Nu

Hart

Bijeenkomst 5: Zelf als Context/Zelfcompassie & Waarden: hoe goed zorg jij voor jezelf? Doe jij wel wat jou echt gelukkig maakt?

Bijeenkomst 6: Waarden & Toegewijd handelen: waar word jij echt gelukkig van? Hoe wil jij in je eigen leven staan? En welke stappen ga je hiervoor ondernemen?

Evaluatie

Bijeenkomst 7: Terugblik sessies en hoe ga je ACT verder in jouw leven integreren?