

# ACT

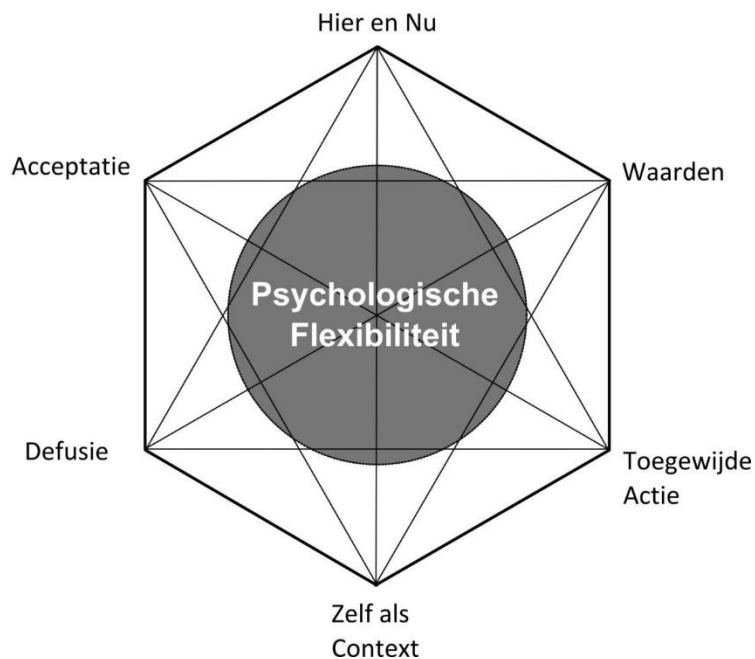


## Algemene informatie

<b>Naam groep</b>	ACT voor Psychische Flexibiliteit en Veerkracht!
<b>Locatie</b>	Dorpshuis De Kern te Castricum
<b>Adres</b>	Overtoom 15, 1901 EW Castricum
<b>Datum bijeenkomsten</b>	1, 8, 15 en 29 april en 6, 13, 20 en 27 mei 2025
<b>Tijd</b>	9:30 uur tot 12:00 uur, inloop vanaf 9:15 uur
<b>Contactpersoon</b>	Heidy Vermeulen en Patricia de Jong
<b>Contactgegevens</b>	pdejong@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 de bijeenkomsten werken we aan deze thema's door het doen van oefeningen en het uitwisselen van ervaringen met elkaar.

### 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 screeningsgesprek zijn (en ontvangt u de folder als die nog niet uitgereikt is) en komt u daarna op de deelnemers lijst (of als het vol is op de wachtlijst). Voor de start van de bijeenkomsten krijgt u de informatiemail 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 allemaal en hoe kun je dit iets meer ruimte geven?

Bijeenkomst 4: Contact maken met het Hier & Nu.

#### Hart

Bijeenkomst 5 en 6: Zelf als Context/Zelfcompassie & Waarden: hoe goed zorg jij voor jezelf? Doe jij wel wat jou echt gelukkig maakt?

Bijeenkomst 7: Waarden & Toegewijd handelen: waar wordt jij echt gelukkig van? Hoe wil jij in je eigen leven staan? Welke stappen ga je hiervoor zetten?

#### Evaluatie

Bijeenkomst 8: Terugblik sessie en hoe ga je ACT verder in jouw leven integreren?