

met

met ggz

de kortste lijn naar herstel

ACT behandel- groep

Postbus 21
6040 AA Roermond
088 114 94 94
info@metggz.nl
www.metggz.nl

maart 2024

elkaar



“Tegenwoordig worden zowel op lichamelijk als op geestelijk gebied hele hoge eisen aan ons gesteld: we moeten sociaal, sterk, aardig en beleefd zijn. We mogen niet falen, blozen, dom of stom zijn. We moeten succesvol zijn! Te allen tijde moeten we alles onder controle hebben én we moeten gelukkig zijn.”



De realiteit is dat iedereen geconfronteerd wordt met minder aangename kanten van het leven. We maken vervelende dingen mee en ervaren moeilijke emoties. We hebben niet alles onder controle en zijn niet altijd gelukkig. Veel mensen wringen zich in allerlei bochten om tóch gelukkig te zijn. Hoewel het soms op de korte termijn lukt om piekergedachten en psychische pijn los te laten, levert het voor de lange termijn niet echt iets op en kun je er psychische klachten door ontwikkelen.

Wat is ACT?

ACT staat voor “**Acceptance and Commitment Therapy**”. Bij deze therapie gaan we ervan uit dat ons verstand, dat weliswaar heel nuttig kan zijn, soms ook heel belemmerend is. Zo kan je verstand je telkens vertellen wat er allemaal “fout” is aan jezelf, je gedrag en hoe er in de toekomst van alles fout kan gaan.

Vaak gaan we als gevolg hiervan proberen emoties, gedachten, lichamelijke sensaties en herinneringen te vermijden of deze juist nog meer “onder controle” te krijgen. Maar dan gebeurt er iets gekks. In plaats van dat we er minder last van krijgen kan het gebeuren dat we juist méér last gaan ervaren en vastlopen.

“We zijn geneigd onbewust op ons verstand te vertrouwen.”

Voor wie?

De ACT-groep is bedoeld voor iedereen die worstelt met psychisch leed als somberheid, pijn, vermoeidheid, gespannenheid, onzekerheid, angst, lusteloosheid en/of verdriet, of hierdoor reeds vastgelopen is en psychische klachten ontwikkeld heeft.

Inhoud en werkwijze van de ACT-groep

In 6-8 bijeenkomsten wordt aandacht besteed aan de bewustwording van jouw interne obstakels (waaronder gevoelens, klachten en het verstand) en keuzes die je hierin maakt. De cursus bestaat uit twee kernonderdelen: **Acceptance & Commitment**.

- Bij het Acceptance-onderdeel leer je op een handige manier om te gaan met je persoonlijke obstakels. Je leert hier ruimte maken voor vervelende gevoelens, afstand te nemen van moeilijke gedachten, op een andere manier naar jezelf kijken en tenslotte je aandacht te richten op het hier en nu. Met deze vaardigheden zul je merken dat je niet meer zo snel vastloopt.

- Het Commitment-onderdeel richt zich op het weer opnieuw gaan investeren in jezelf. Je begint met stilstaan bij wat jij echt belangrijk vindt in het leven, waarna je weer concreet gaat investeren in de dingen die er echt toe doen.

Deze twee kernonderdelen samen zorgen ervoor dat je **persoonlijke veerkracht** en **psychologische flexibiliteit** ontwikkelt, waardoor je je niet tegen laat houden door obstakels om de dingen te doen die jij belangrijk vindt!

Meer informatie en aanmelding

De ACT-groep is een behandelgroep. Deelname aan de groep is hierdoor alleen mogelijk na verwijzing van een behandelaar of huisarts.

Heb je nog vragen, dan kun je daarvoor terecht bij je hulpverlener of bij het secretariaat van MET ggz: telefoon 088 11 49 494
secretariaatroermond@metggz.nl