

Acceptance and Commitment Therapy ACT

Inleiding

Uw behandelaar heeft u geadviseerd om deel te nemen aan de deeltijd behandeling ACT (spreek uit als 'ekt'). ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy en wordt gegeven in een groep. In deze folder leest u kort wat u hiervan kunt verwachten. Tijdens de behandeling krijgt u nog meer informatie.

Wat is ACT?

ACT is vorm van therapie waarbij u door ervaring leert anders te denken en te doen. Doel is het vergroten van de 'psychologische flexibiliteit'. Dit houdt in dat u leert op een andere manier om te gaan met uw problemen, zodat u hier niet steeds in vastloopt. Daardoor kunt u zich bezig houden met de meer waardevolle dingen in uw leven.

ACT bestaat uit twee belangrijke onderdelen: Acceptance & Commitment.

Bij het Acceptance-onderdeel leert u om te gaan met uw persoonlijke obstakels. U leert:

- ruimte te maken voor vervelende gevoelens;
- afstand te nemen van moeilijke gedachten;
- op een andere manier naar uzelf te kijken;
- en tenslotte uw aandacht te richten op het hier en nu.

Het Commitment-onderdeel richt zich op het weer opnieuw investeren in uzelf. U begint met stilstaan bij wat u echt belangrijk vindt in het leven. Vervolgens kiest u ervoor om weer te investeren in deze dingen die er echt toe doen.

Voor wie is ACT?

De behandeling is bedoeld voor mensen die last hebben van psychische klachten. Bijvoorbeeld angst en depressie, mogelijk in combinatie met een lichamelijke ziekte of aandoening.

Inhoud behandeling

De behandeling duurt 10 weken en vindt plaats op maandag en donderdag van 11:00 tot 14:45 uur. Er zijn maximaal 6 deelnemers per groep. We werken met verschillende vormen van behandeling zoals gesprekstherapie, dramatherapie, mindfulness en psychomotorische therapie. De deeltijdbehandeling maakt gebruik van 'blended care'. Dit betekent dat u parallel aan de therapiesessies een online E-health module volgt binnen een beveiligde digitale omgeving.

Praktische informatie

Meld u zich de eerste keer bij de balie van de polikliniek Psychiatrie.

Alle groepstherapeuten hebben geheimhoudingsplicht. Zij bespreken alleen uw therapieproces met collega's van het behandelteam (multidisciplinair overleg). De groepsleden hebben ook een geheimhoudingsplicht. Dat betekent dat u buiten de groep niet met naam en toenaam over andere groepsleden mag praten.

Kom alle sessies op tijd en probeer zo min mogelijk afwezig te zijn. Moet u afzeggen, doe dit dan ruim van tevoren en geef door waarom u niet kunt komen.

Bereikbaarheid

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder, dan kunt u contact opnemen met de Zorgkern Ziekenhuispsychiatrie, van maandag tot en met vrijdag tijdens kantooruren op telefoonnummer: (076) 595 1016

Reviews eerdere deelnemers ACT-groep

"Ik zou deze training aan iedereen willen aanraden! Het brengt je dichterbij jezelf. Het heeft me deels losgekoppeld van mijn verstand en van het beeld hoe ik zou moeten zijn. Je leert je eigen waarden opnieuw kennen. En daar ga je mee aan de slag en naar leven."

"Heel zinvol. In groep zo veel effectiever dan één op één contact (bij ander herken je sneller dan bij jezelf). De onderdelen PMT en drama zijn erg waardevol. Zonder deze onderdelen zou het niet hetzelfde zijn."

"De ACT heeft mij veel inzichten en informatie gegeven. Het is een zwaar en intensief traject wat erg waardevol is om in een groep te doen. Je ervaart veel herkenning, steun en begrip in de groep. Het voelt als een warm bad. Je vecht niet alleen."

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Psychiatrie](https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie>)