



Acceptatie en Commitment Therapie

7 weekse groepstherapie / training

Wat is ACT

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy, een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie. ACT is bewezen effectief voor uiteenlopende psychische en lichamelijke klachten zoals: angst/paniek, depressie, stress op het werk, burnout, chronische pijn/vermoeidheid.

In ACT leer je om anders om te gaan met het vruchteloze gevecht tegen vervelende gedachten, emoties en lichamelijke gewaarwordingen zodat je een (meer) bewust en op je waarden gericht leven kan leiden.

In ACT staan zes processen centraal, deze zorgen samen voor **psychologische flexibiliteit**; het vermogen om aanwezig te zijn, je open te stellen en te doen wat je wil doen.

Doel van ACT

- Meer in het huidige moment leven en minder op de automatische piloot.
- Anders omgaan met vervelende en niet-helpe gedachten.
- Aanvaarden van vervelende gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen die je niet kan veranderen of controleren.
- 'Jezelf' en je leven in een ruimer perspectief bezien.
- Ontdekken wat nu echt belangrijk en waardevol voor je is in je leven.
- Te handelen in de richting van je waardevolle doelen.

Voor wie?

ACT is er voor mensen die: last hebben van psychische en/of lichamelijke klachten en meer bewust



willen leren leven, een doel missen en niet precies weten waar ze naar toe willen in hun leven.

Omdat ACT gericht is op het verhogen van de psychologische flexibiliteit en iedereen wel eens doeltreffend wil handelen bij emotioneel ongemak of zich verbinden met wat hij/zij aan het doen is, of elk moment van het leven te waarderen, ongeacht hoe hij/zij zich voelt, lijkt ACT voor iedereen geschikt. Het verhoogt je algemene psychologische flexibiliteit en veerkracht.

Wat doen we?

ACT in groepsverband: als therapie (bij klachten) of als training (gericht op persoonlijke ontwikkeling). Tijdens de 8 bijeenkomsten worden vaardigheden aangeleerd om met vervelende of pijnlijke gedachten en gevoelens efficiënter om te gaan waardoor je kan komen tot meer psychologische flexibiliteit. Om dit te leren wordt er gewerkt met (ervarings-)oefeningen, beelden en metaforen. Metaforen doen bij uitstek een beroep op het creatieve vermogen en kan daardoor goed een vastgeroest denkpatroon doorbreken. De vaardigheden die je leert in de therapie kan je thuis oefenen tussen

de sessies in. Hoe meer je oefent, hoe meer voordelen je er zelf van ondervindt.

Wat krijg je?

De therapie/training bestaat uit 7 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur, in een groep van gemiddeld 8 cliënten. Vooraf vindt een intakegesprek plaats.

Hoe meld je aan?

- Een huisarts of bedrijfsarts kan verwijzen in geval van psychische klachten. Dit valt dan onder de zorgverzekeringswet (eigen risico wordt aangesproken).
- Zonder verwijzing kun je ook deelnemen, dan draag je de kosten zelf. Je doet dan mee via onze zusterorganisatie <https://naardebron.nl/>
- Steeds meer werkgevers vergoeden de ACT training, mede doordat het een wetenschappelijk bewezen aanpak is om meer psychologische flexibiliteit en veerkracht te ontwikkelen en hierdoor beter met stress en werkdruk te leren omgaan. Informeer bij je werkgever voor de mogelijkheid voor vergoeding.

Voor de kosten en verdere informatie zie: <https://lambertushof.nl>
<https://lambertushof.nl/financien/>

Trainer/therapeut



Cheryl Jansen-Visser

- GZ-psycholoog/systeemtherapeut/ACT therapeut (BIG 89910878725)
- Mindfulnesstrainer, lid NVM



Locatie

De therapie/training wordt gegeven op een unieke locatie: Emmausklooster, Basilius van Bruggelaan 4, 5363 VA Velp (NB).

Dit is het oudste Kapucijnenklooster van Nederland (1645). De Kapucijnen werkten in stilte en soberheid. Onthaasten, stilstaan bij jezelf, bezinnen en herbezinnen zijn belangrijke thema's binnen deze eeuwenoude traditie. Tot op de dag van vandaag ademt deze plek een sfeer van eenvoud en rust.

