

Acceptante & Commitment Training (ACT)

Deze folder geeft informatie over de Acceptance and Commitment Training (ACT). ACT is een geschikte behandeling die gericht is op het aanvaarden van (onverklaarde) klachten. ACT is breed inzetbaar, bijvoorbeeld bij: depressie, angst, dwang, chronische pijn, levensvragen, algemeen welzijn, hulp na een psychose, ongewenste gedachten, veel moeten, jezelf onvrij voelen, een innerlijke strijd, je niet goed genoeg of schuldig voelen, gevoel van schaamte, niet in beweging komen en op de automatische piloot leven.

Voor wie?

Deze groep is bedoeld voor cliënten van 25 tot 65 jaar.

Doel en thema's

De 7-daagse training in Acceptance and Commitment Therapy (ACT). leert je om handiger om te gaan met gedachten, gevoelens en omstandigheden, terwijl je op weg gaat om je doelen en dromen te verwezenlijken.

Programma

Het programma is onderverdeeld in drie thema's: Hoofd, Lijf en Hart. Binnen het thema Hoofd gaan we onderzoeken wat je brein allemaal aan gedachten produceert, en vooral ook: Hoe je daar wat meer afstand van kunt nemen.

Daarnaast gaan we onderzoeken hoe jouw hoofd in het dagelijks leven vermijdt en controleert.

Het thema Lijf gaat over het bewust voelen en ervaren van wat er op dit moment allemaal speelt in jouw leven. Je leert daarin stap voor stap om contact te maken met je lijf, en met de wereld om je heen.

En als laatste ga je binnen het thema Hart onderzoeken wat jij diep van binnen zou willen doen met je leven, en hoe je meer kunt gaan handelen vanuit zelfcompassie. Je leert dus hoe je je hart kunt laten spreken.

Acceptante & Commitment Training (ACT)

Werkwijze

De groep wordt begeleid door twee hulpverleners en bestaat uit maximaal acht personen. Er zijn 7 bijeenkomsten (en een terugkombijeenkomst) van 2 uur inclusief pauze. ACT is een ervarings-gerichte therapie. Hoewel de verschillende thema's theoretisch zullen worden besproken, is het ook erg belangrijk om op ervaringsniveau te leren. Het is erg belangrijk om ook zelf aan de slag te gaan met ACT, middels ervaringsgerichte oefeningen zelf de verschillende ACT-vaardigheden te oefenen.

Plaats en tijd

De groep vindt om de week plaats (de terugkom bijeenkomst is 4 weken later) en wordt gegeven:

- In Halsteren op locatie de Schelde ,
Hoofdlaan 7
- In Roosendaal op locatie Laan van België 55

Aanmelding

Uw behandelaar kan u aanmelden bij een van de hulpverleners.

Brahim Bourehtit:
ib.bourehtit@ggzwnb.nl

Corine den Boer
c.denboer@ggzwnb.nl

Meer informatie?

Neem contact op met:
Regiobergenopzoom@ggzwnb.nl
of bel 0164-287370
Regioroosendaal@ggzwnb.nl
of bel 0164-287380

** Waar 'hij' staat, kan ook 'zij', 'die', 'hen' of een andere passende voornaam gelezen worden.*