

Groepstherapie

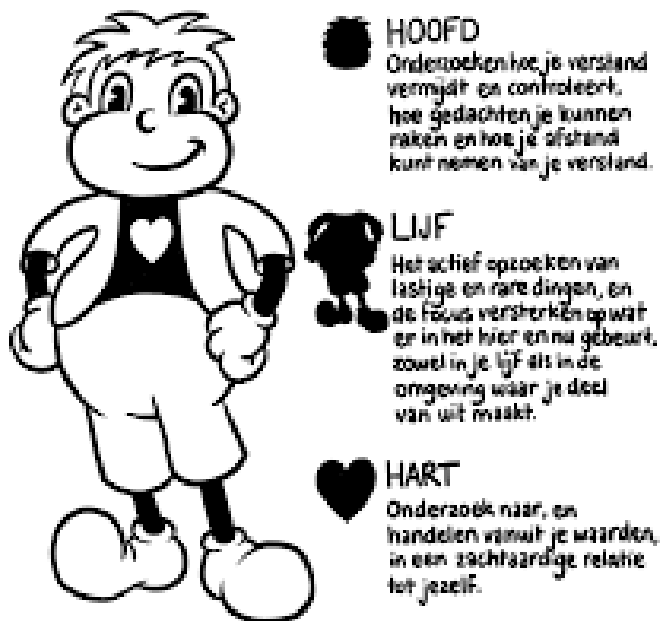
Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Informatie voor cliënten en verwijzers

Wat is ACT?

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Wilson & Strosahl). Dit is een vorm van psychologische behandeling die mensen helpt om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die ze tegenkomen in het leven (*Acceptatie*), zodat men kan blijven investeren in de dingen die ze écht belangrijk vinden (*Commitment*).

De belangrijkste aanname van ACT is dat pijn, of het hebben van klachten, hoort bij het leven. Het is dus veel normaler dan je misschien denkt, om je somber, angstig of radeloos te voelen. ACT leert je om te voelen wat je voelt, flexibeler om te gaan met moeilijke gedachten en hoe je kunt handelen naar wat voor jou nu écht belangrijk is in het leven. Kort samengevat gaat het over de onderstaande processen:



Werkt ACT?

ACT is inmiddels wetenschappelijk onderbouwd als behandeling bij depressie, verschillende angststoornissen, dwangstoornis, psychose en chronische pijn. Tevens is ACT effectief gebleken bij het vergroten van het algemeen welzijn, er hoeft dus geen sprake te zijn van een specifieke stoornis of diagnose om baat te hebben bij deze therapievorm.

Meer over ACT?

Wilt u meer weten over ACT? Zie onderstaande website voor korte video's voor een toegankelijke introductie van ACT. Klik hier voor een uitgebreid introducerend artikel met betrekking tot ACT alsook het theoretische fundament van deze therapievorm. www.actinactie.nl/wat-is-act/

Opzet van de cursus

Het leren van ACT-vaardigheden zorgen er samen voor dat u psychologisch flexibeler wordt. Hierdoor zult u beter in staat zijn oplossingen te vinden voor de problemen waar u mee worstelt. Let op: *het doel van ACT is niet zeer het reduceren van klachten, maar het ontwikkelen van uw persoonlijke veerkracht.* U komt dus niet in deze groep om van uw angst- of depressieve klachten af te komen. Vaak is er al van alles geprobeerd om hiervan af te komen. Door juist *niet* op de klachten te focussen maar te kijken hoe u hiermee om kunt gaan (acceptatie) en te kijken wat daarnaast *wel* mogelijk is, zal uw kwaliteit van leven toenemen. Een mooi neveneffect is dat uw klachten daarmee ook minder op de voorgrond komen te staan!

In een aantal bijeenkomsten komt onder andere aan de orde: controle & vermijding loslaten, acceptatie van de pijn/klachten in uw leven, meer spelenderwijs om leren gaan met gedachten en gevoelens, uw identiteit en zelfbeeld niet vastzetten maar als flexibel inzetten, mindfulness, waardengericht leven, oefenen met nieuw gedrag wat passend is bij wat u belangrijk vindt in het leven. Stap voor stap zal er veel geoefend worden en gebruik worden gemaakt van metaforen en humor. Uw eigen inbreng is belangrijk. In deze groepstherapie staat aandacht voor het oefenen met nieuw gedrag voorop. Daarnaast is er in het laatste half uur ruimte voor individuele inbreng en het groepsproces. Indien het mogelijk is koppelen we hier een ACT oefening aan vast.

Zelfredzaamheid

De groepstherapie heeft vooral resultaat als u zelf hard werkt aan wat u leert in de groep. Gezien de opbouw van de cursus is het wel belangrijk om zoveel mogelijk bijeenkomsten aanwezig te zijn. U krijgt thuiswerkopdrachten mee, maar het uitvoeren daarvan blijft uw eigen verantwoordelijkheid.

Waarom in een groep?

Eén van de belangrijkste kenmerken van een groep is dat mensen met ongeveer dezelfde problematiek zich in elkaar zullen herkennen. Dit geeft de mogelijkheid om waardevolle dingen over uzelf te leren. Zo kunt u mogelijk uw eigen gevoelens en reacties beter leren begrijpen in de sociale context. Ook is het gevoel niet de enige te zijn en het kunnen delen van ervaringen met elkaar erg belangrijk. Het kan u helpen om met moeilijke dingen aan de slag te gaan. Bovendien krijgt u de gelegenheid om door middel van oefeningen daadwerkelijk de ervaring op te doen met het oefenen

van nieuw gedrag en feedback van groepsgenoten te ontvangen. Vrijwel iedereen die aan een groep gaat deelnemen vindt het spannend om te starten, dat is normaal! Dit zal in het begin ook nog even spannend zijn, maar dat is net de drempel die u over moet stappen om nieuwe dingen te leren en te oefenen.

Het screeningsgesprek

Voor deelname aan de groep vindt er een screeningsgesprek plaats van ongeveer 45 minuten. Tijdens dit gesprek zal samen met u worden onderzocht of uw eigen verwachtingen en leerdoelen overeenkomen met die van de behandelgroep. Het komt weleens voor dat dit niet het geval is. Dan wordt u terugverwezen naar uw eigen behandelaar. Tot slot is er de gelegenheid om vragen te stellen en worden de groepsregels uitgelegd.

Regels en afspraken

1. Aanwezigheidsplicht: we vinden het belangrijk dat iedereen probeert ALLE bijeenkomsten aanwezig te zijn. Wanneer u te veel bijeenkomsten mist (meer dan twee), dan kan u helaas niet verder deelnemen aan de groep. Vanzelfsprekend wordt dit tijdig besproken en vindt er onderling overleg plaats.
2. Op tijd komen: iedereen zorgt ervoor dat hij/zij op tijd aanwezig is iedere bijeenkomst.
3. Geheimhoudingsplicht: persoonlijke informatie van deelnemers van de groep wordt *niet* buiten de bijeenkomsten besproken. Het is belangrijk voor de groep dat de deelnemers zich veilig voelen en open kunnen praten.
4. Wanneer u ook individuele psychologische behandeling volgt, dan zal dit gedurende de groepstherapie op pauze worden gezet. Dit om te bewaken dat de hoofdfocus op de groepstherapie ligt.
5. Etenswaren, koffie en thee zijn alleen toegestaan in de pauze.
6. Kosten: de kosten voor de groepstherapie vallen onder de vergoedingsregeling van Pro Persona met uw zorgverzekeraar, waar Pro Persona contracten mee heeft. Dit betekent dat er *geen* kosten voor u in rekening worden gebracht. Uw eigen risico van €385,- zal reeds gebruikt gedurende de aanmelding en intake bij Pro Persona.

Praktische informatie

Voor meer informatie over deze groepstherapie kunt u contact opnemen met het secretariaat, uw eigen behandelaar of een van de groepstherapeuten.

Aantal bijeenkomsten:	15 wekelijkse bijeenkomsten
Tijdstip:	Maandagochtend, 9:30-11:30 uur (pauze 10.30-10:45 uur)
Aanvang:	9 september 2024
Groepstherapeuten:	Nora de Hoop, GZ-psycholoog Samantha Roetink, GZ psycholoog

Data van alle bijeenkomsten:

9 september
16 september
23 september
30 september
7 oktober
14 oktober
21 oktober
28 oktober
4 november
11 november
18 november
25 november
2 december
9 december
16 december