

Informatiebrochure Acceptatie en Commitment therapie – ACT

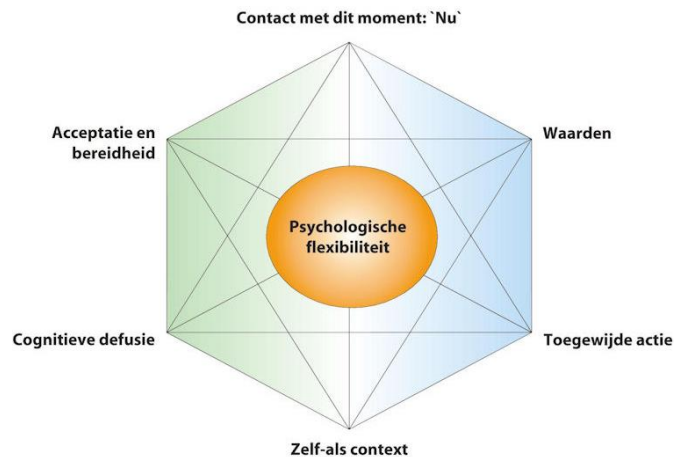
Wat is ACT?

ACT staat voor Acceptance en Commitment Therapie, een therapie gericht op acceptatie en in actie komen. ACT gaat ervan uit dat wij als mensen in gevecht kunnen raken met onszelf, met onze eigen gedachten, emoties, herinneringen of lichamelijke sensaties. We willen het niet voelen, er niet aan denken, en proberen deze ervaringen onder controle te houden. Dit gevecht kan veel aandacht en energie vragen, en leidt vaak niet tot het gewenste resultaat: het lost zich niet op. Met ACT leer je een uitzichtloos gevecht met jezelf los te laten en je aandacht te richten op wat je belangrijk vindt in het leven. Je leert bewuster keuzes te maken hoe je je wilt gedragen in je dagelijkse leven en je leert hoe je je eigen voornemens om dingen anders te gaan doen, ook daadwerkelijk tot uitvoer kunt brengen.

ACT is een behandelvorm die wetenschappelijk bewezen effectief is bij veel verschillende vormen van problematiek zoals somberheid, angst en paniek, stressklachten, chronische pijn en vermoeidheid en andere complexe problematiek.

Het doel van ACT is om:

- vaardiger en flexibeler om te gaan met moeilijke gedachten en gevoelens
- vaardiger en flexibeler om te gaan met de hindernissen en uitdagingen van je leven
- bewuster in je leven te staan
- te weten wat je belangrijk en waardevol vindt in je leven
- te leren hier meer naar te handelen (het Engelse woord ACT heeft ook als betekenis ‘doen’)



In ACT staan zes processen centraal. Al deze processen hangen nauw aan elkaar en zijn alle verbonden met psychologische flexibilititeit (zie figuur).

Psychologische flexibilititeit is het vermogen om met het volle bewustzijn in het huidige moment te zijn en daarbij open te staan voor je ervaring en te handelen naar je waarden.

- **Contact met het hier en nu:** meer in het huidige moment leven en minder op de automatische piloot
- **Defusie:** op een lossere manier leren omgaan met lastige en niet-buikbare gedachten
- **Acceptatie:** aanvaarden van moeilijke gedachten, pijnlijke gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die je niet kan veranderen of controleren
- **Zelf als context:** jezelf en je leven in een ruimer perspectief te bezien
- **Waarden:** ontdekken wat je nu echt belangrijk en waardevol voor je is in je leven
- **Toegewijde actie:** gaan handelen in de richting van je waarden

Voor wie is ACT geschikt?

De ACT-groep is geschikt voor mensen die worstelen met zichzelf, met hun eigen innerlijke ervaringen. Juist als mensen goed kunnen nadenken over hun problemen, maar daar niet mee verder komen, kan ACT goed aansluiten. De ACT-groep is ook geschikt voor mensen die er niet goed in slagen om gewenste gedragsveranderingen tot stand te brengen. In de ACT-groep zal aandacht besteed worden aan mindfulness, als een training in opmerken, stil staan bij jezelf en je aandacht focussen.

Tijdens de therapie worden vaardigheden aangeleerd om met lastige en/of pijnlijke gedachten en gevoelens om te gaan, waardoor je tot een grotere psychische flexibiliteit kunt komen. Om dit te leren wordt er gewerkt met concrete (ervarings)oefeningen, verhalen en metaforen. Deze vaak speelse werkvormen zijn behulpzaam gebleken in het doorbreken van vastzittende (denk)patronen.

De groep duurt 2 uur, en we komen 10 keer bij elkaar. Daar moet je je vrij voor kunnen maken. Daarnaast zul je ongeveer een half uur per dag bezig zijn met het uitwerken van opdrachten. Deze opdrachten kunnen gaan over je bewust te worden van je eigen gedrag en waardoor je gedrag wordt beïnvloed. Ze kunnen ook gaan over het veranderen van je gedrag en het aanleren van vaardigheden, die je daarbij helpen.

Praktische informatie:

- De therapie bestaat uit 10 bijeenkomsten van 2 uur.
- Tijd: maandagmiddag van 14.30 uur tot 16.30 uur
- Startdatum: 26-9-2022
Overige data: 3-10, 10-10, 24-10, 31-10,
7-11, 14-11, 21-11, 28-11 en 12-12
- Locatie: Molemann Amersfoort, Henry Dunantstraat 32
- De groep wordt begeleid door 2 ACT-therapeuten
- Voorafgaand aan de groep zal er een individueel voorgesprek plaatsvinden.
- Om echt effect te kunnen verwachten van de ACT behandeling en je de vaardigheden eigen te maken is het van belang dagelijks thuis te oefenen.

*‘Los van mijn gedachten stromen mijn gevoelens nu – ik kies de richting’
ACT-haiku*