

PRAKTIJK / VURELIUS

Informatiefolder ACT

ACT (spreek je uit als 'ekt') staat voor Acceptance & Commitment Therapy. Het is een wetenschappelijk bewezen effectieve behandelvorm waarbij er veel gebruik wordt gemaakt van praktische oefeningen en metaforen



Ruimte geven aan emoties

De vraag die in ACT wordt gesteld, is of je bereid bent alles toe te laten wat je niet kan veranderen, en ervoor durft te kiezen om je leven te leiden in de richting die jij waardevol en belangrijk vindt. Mindfulness oefeningen zijn een belangrijk onderdeel van deze therapievorm.

ACT bestaat uit zes verbonden componenten:

- **Acceptatie:** ruimte maken voor vervelende ervaringen en emoties;
- **Defusie:** gezonde afstand nemen van vervelende gedachten;
- **Het Zelf:** flexibel omgaan met je zelf (beeld);
- **Hier en Nu:** meer leven in het Hier en Nu;
- **Waarden:** stilstaan bij wat je echt belangrijk vindt in het leven;
- **Toegewijd Handelen:** actief investeren in je waarden.



Wat is ACT?

Mensen die beginnen aan een ACT-behandeling merken dat ze vast zijn geraakt in een patroon van het vermijden dan wel proberen te beheersen van de (oncontroleerbare) pijn die onderdeel is van het leven. ACT geeft je handvatten om uit deze strijd te komen en leert je om anders om te gaan met pijn (denk aan ziekte, verlies, verdriet enzovoort).

De vraag die ACT je wil stellen, is of je bereid bent om toe te laten wat je niet kunt veranderen en ervoor durft te kiezen om je leven te leiden in de richting die jij waardevol en belangrijk vindt.

Voor wie is ACT geschikt?

Wanneer je last hebt van somberheidsklachten, gegeneraliseerde angst, chronische pijn en dwangklachten is ACT een wetenschappelijk bewezen effectieve behandelvorm. Daarnaast weten we inmiddels dat ACT je ook kan helpen om jouw algemene welzijn te vergroten.

Veel deelnemers ervaren na een ACT-behandeling dat ze veerkrachtiger om kunnen gaan met tegenslagen; meer zicht hebben op wat waardevol is voor hen en voelen meer regie over hun eigen leven.

Praktisch informatie

De groepsbijeenkomsten zullen wekelijks plaatsvinden en duren 1 uur en 45 minuten. Daarnaast krijg je tussen de bijeenkomsten ook oefeningen mee die je helpen om thuis te oefenen met verschillende principes binnen ACT. Gemiddeld genomen oefenen deelnemers 15 tot 30 minuten per dag.

Waarom therapie in een groep?

In een groep kun je vaardigheden opdoen door te leren van elkaars ervaringen en ideeën. Zo kun je tips uitwisselen met anderen en iets delen als je dat wilt. Daarnaast is het belangrijk om te zien en te ervaren dat je niet de enige bent die bijvoorbeeld last heeft van een negatief zelfbeeld. Die herkenning werkt vaak als een bron van opluchting en vermindert het gevoel van eenzaamheid. Ook kan het samen zijn helpen bij erkenning, aanvaarding en begrip van wat voor jou lastig is. Hoewel het spannend kan zijn, geven veel cliënten tijdens en na de groepstherapie aan dat ze dat toch een fijne werkvorm vonden!



PRAKTIJK / AURELIUS



Praktijk Aurelius
030 - 2270366
info@praktijkaurelius.nl

Locatie Roode Brug
Jagerskade 17c
3552 TL Utrecht

Locatie Stameren
Amersfoortseweg 1B
3951 LB Maarn

Locatie Lepelenburg
Herenstraat 35
3512 KB Utrecht