

## Informatiefolder Keuzemodule Groepstherapie: ACT

---

### **Wat?**

ACT staat voor *Acceptance and Commitment Therapy*. De behandeling richt zich niet op het wegmaken van klachten, maar op het ontwikkelen van een andere houding ten opzichte van gedachten, gevoelens en jezelf. Je leert ruimte maken voor wat je voelt, los te komen van belemmerende gedachten, en keuzes te maken die passen bij wat echt belangrijk voor je is. ACT helpt je om meer aanwezig te zijn in het moment en stappen te zetten in de richting van jouw waarden — ook als dat spannend of ongemakkelijk is.

De behandeling is ervaringsgericht: naast uitleg (psycho-educatie) doen we veel oefeningen, gebruiken we metaforen en werkbladen, en krijg je opdrachten mee voor thuis.

### **Opzet van de behandeling**

Tijdens de sessies werk je met een werkboek. De ACT-groep bestaat uit 8 bijeenkomsten waarin je stap voor stap kennismaakt met de 6 kernprocessen van ACT. Voorbeelden van thema's zijn:

- Mindfulness & aandacht in het hier-en-nu
- Omgaan met moeilijke gedachten en gevoelens
- Leren loslaten van controle
- Jezelf niet reduceren tot je klachten of verhalen
- Waarden en zingeving
- Toegewijd in actie komen

De groep is vooral gericht op *ervaren en oefenen*, niet op praten over je problemen.

### **Voor wie?**

Deze keuzemodule is geschikt voor mensen met hardnekkige angst- en/of depressieve klachten, die gemotiveerd zijn om op een nieuwe manier met zichzelf en hun binnenwereld te leren omgaan. ACT is vooral geschikt voor mensen die bereid zijn te oefenen met het toelaten van ongemak, en die willen onderzoeken wat voor hen waardevol en richtinggevend is.

### **Praktische informatie**

Deze keuzemodule bestaat uit 8 wekelijkse groepsessies van 90 minuten. De groep bestaat uit 3–10 deelnemers en maximaal 2 therapeuten.

De groep vindt plaats in een groepsruimte bij Senz.