

## Acceptance and Commitment Therapy ACT

### Inleiding

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy en wordt binnen Amphia gegeven in groepsverband. In deze folder leest u kort wat u van de behandeling kunt verwachten.

### Wat is ACT?

ACT is een vorm van gedragstherapie die u helpt om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die u tegenkomt (*Acceptance*) zodat u meer/weer kunt gaan investeren in de dingen die u écht belangrijk vindt (*Commitment*). In de ACT wordt er veel gebruikt gemaakt van metaforen en oefeningen. U ontwikkelt zo op een ervaringsgerichte manier de verschillende ACT-vaardigheden.

In de ACT-behandeling leert u:

- om ruimte te maken voor pijnlijke gevoelens
- hoe u zich op een andere manier kunt verhouden tot niet-helpende gedachten
- op een compassievolle manier naar uzelf te kijken
- om de aandacht te richten op het hier en nu
- wat werkelijk belangrijk voor u is/wat uw leven betekenis geeft (waarden)
- hoe u (weer/meer) kunt investeren in leven naar uw waarden

Het doel van ACT is niet het wegnemen van (emotionele) pijn (deze hoort bij het leven) maar het ontwikkelen van persoonlijke veerkracht (ook wel 'psychologische flexibiliteit' genoemd).

### ACT-behandeling binnen Amphia

De groepsbehandeling binnen Amphia duurt 10 weken gedurende 2 dagdelen per week (2 behandelblokken per therapiedag). Er zijn maximaal 8 deelnemers in een gesloten (vaste) groep. De behandeling bestaat uit verschillende therapie-onderdelen waaronder verbale therapie, dramatherapie en psychomotorische therapie (PMT). Naast de therapieblokken volgt u, parallel aan de therapiesessies, een online E-health module binnen een beveiligde digitale omgeving (Minddistrict).

### Praktische informatie

Indien u zich wilt aanmelden voor de ACT-behandeling is er een verwijzing nodig van uw psychiater. U wordt vervolgens uitgenodigd voor een intakegesprek met een psycholoog die nagaat of uw hulpvragen passen bij de ACT-behandeling. De ACT-groep draait verschillende malen per jaar bij voldoende aanmeldingen.

## Vragen

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder? Neem dan contact op met de Zorgkern Ziekenhuispsychiatrie via telefoonnummer: (076) 595 1016

## Reviews eerdere deelnemers ACT-groep

*"Ik zou deze training aan iedereen willen aanraden! Het brengt je dichterbij jezelf. Het heeft me deels los gekoppeld van mijn verstand en van het beeld hoe ik zou moeten zijn. Je leert je eigen waarden opnieuw kennen. En daar ga je mee aan de slag en naar leven."*

*"Heel zinvol. In groep zo veel effectiever dan één op één contact (bij ander herken je sneller dan bij jezelf). De onderdelen PMT en drama zijn erg waardevol. Zonder deze onderdelen zou het niet hetzelfde zijn."*

*"De ACT heeft mij veel inzichten en informatie gegeven. Het is een zwaar en intensief traject wat erg waardevol is om in een groep te doen."*

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Psychiatrie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie)