

Groepstraject ACT bij chronische klachten

Chronische klachten kunnen je kwaliteit van leven flink beïnvloeden.

Hierbij kun je denken aan chronische pijn- en vermoeidheidsklachten, stressklachten, maar ook bv. angst- en/of stemmingsklachten die voor een worsteling met je kwaliteit van leven zorgen.

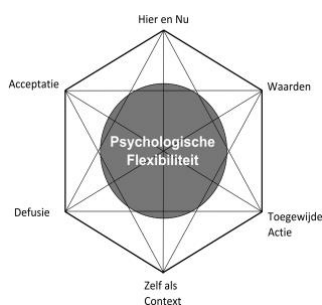
Een groepstraject op basis van ACT is zeer effectief bij deze chronische klachten doordat we ons niet richten op het verminderen van de klachten maar juist op wat het leven voor jou kwaliteit geeft, MET/ONDANKS je klachten. Je psychologische flexibiliteit wordt hiermee uitgedaagd en vergroot.

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) is een nieuwe generatie evidence based gedragstherapie die uitgebreid is onderzocht op effectiviteit bij chronische klachten zoals pijn, long covid, angst en depressie.

Het zijn niet alleen klachten die bepalend zijn voor de mate van je geluk/welzijn, maar vooral de manier waarop je daar mee omgaat.

Het zoeken naar oplossingen en vechten tegen wat je overkomt vergroten het lijden. Je kunt je hierdoor verliezen in sombere of angstige gedachten en geen echte aandacht of energie meer hebben voor wat je echt belangrijk vindt in het hier en nu. Hierdoor blijft het gevecht in stand.

‘Om het gevecht met je klachten te doorbreken is een andere aanpak nodig!’



ACT geeft aandacht aan 6 kernprocessen die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn:

1. Het jezelf bevrijden van niet helpende gedachten (**defusie**) i.p.v. te piekeren.
2. Het **accepteren** van hetgeen wat (momenteel) onveranderlijk is i.p.v. je ertegen te verzetten.
3. Je concentreren op het **hier en nu** en van vandaag een mooie dag te maken i.p.v. vast te zitten aan het verleden of angstig te zijn voor de toekomst.
4. Je hernieuwd bewust te worden van je persoonlijke **waarden**.
5. Je te **committeren** aan helpende acties richting je waarden.
6. Geregeld te reflecteren op jezelf en je gedrag in de **context** met de ander, maar ook je persoonlijke waarden en acties.

In dit groepstraject ga je in een groep aan de slag met ACT.

De groep wordt begeleid door **Jerome Korse** (GZ-psycholoog) en **Sanne Marsé** (Beeldend Therapeut).

Ze zijn allebei geschoold in ACT en hebben hier jarenlange ervaring mee, zowel individueel als in groepsverband.

We wisselen psycho-educatie, gesprek, ervaringsgerichte oefeningen en huiswerk af. En natuurlijk ga je ook veel van andere deelnemers, van elkaar leren.

Ik zag vooraf op tegen de groepstherapie, maar dit is erg meegevallen. Je wordt bewust tot nadenken gezet. Er is veel herkenning. Ik heb heel veel aan het groepstraject gehad'. -Anoniem-

Praktische informatie:

1 á 2 intake gesprekken (individueel) 8 groeps-bijeenkomsten + optioneel 1 á 2 booster sessies	6 deelnemers In sommige gevallen extra individuele afspraken.	Start in februari 2024 Op woensdag 10.00 - 12.00	Locatie Wholebrain Torenallee 45 op Strijp-S in Eindhoven	Met verwijsbrief van huisarts (BGGZ) geheel of grotendeels vergoed.	Aanmelden of vragen: h.korse@icloud.com Je wordt z.s.m. teruggebeld door Jerome Korse
---	--	--	---	---	---