



Acceptatie en Commitment Therapie

Leer actief hoe je een bevredigend leven kunt leiden



Groepsbehandeling ACT

Voor wie is deze groepsbehandeling:

De Groepsbehandeling Acceptatie en Commitment Therapie is bedoeld voor volwassenen die last hebben van bijvoorbeeld: somberheid, angst, pijn, verslavingsgedrag, gespannenheid, vermoeidheid, gevoel van leegte, zelfkritiek.

In deze groepsbehandeling leert u:

- > Kennismaken met pijn die u meedraagt
- > Inzicht te krijgen in uw automatische patronen om uw pijn te vermijden
- > U leert ervaren wat dit u kost en oplevert
- > In het hier en nu te zijn en bewuste keuzes te maken
- > Mild om te gaan met uw emoties en pijn
- > Te ontdekken wat voor u echt belangrijk is en wat u energie geeft
- > Uw leven op deze waarden te richten
- > Hoe u stappen kunt zetten om dit vorm te geven in uw leven

Psychische en lichamelijke klachten ervaren we natuurlijk als onplezierig. Wij denken dat ze ons geluk in de weg staan, daarom doen we er van alles aan om deze klachten op te lossen en niet te (hoeven) ervaren. Wetenschappelijk onderzoek laat echter zien dat juist deze manier van omgaan met onprettige emoties en gewaarwordingen, ofwel vermijding, ons psychisch leed juist versterkt. Deze manier kost vaak een hoop energie en maakt ons steeds minder flexibel. We blijven vaak maar worstelen.

Hoe gaan we hiermee aan de slag?

Om te beginnen gaan we in de groepsbehandeling kijken naar de manieren waarop we geleerd hebben om onze pijn te vermijden, zoals voorkómen dat je in pijnlijke situaties terecht komt, of jezelf verdoven door drinken, roken, te hard werken of veel bezig te zijn met computerspelletjes.

Daarnaast gaan we de bereidheid ontwikkelen om niet alleen de prettige ervaringen (zoals blijdschap of dankbaarheid), maar ook de onprettige emoties en gewaarwordingen, zoals pijn, angst, boosheid en verdriet te ervaren in het hier en nu. Zo komen we erachter dat het probleem niet zozeer zit in de pijn, maar vooral in het verzet tegen de pijn. Door het opgeven van het verzet krijgen we ruimte en energie om vervolgens te gaan verkennen wat voor ons werkelijk van waarde is in het leven, wat ons energie geeft, en zetten we stappen om dit vorm te geven in ons leven.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Waar: Indigo, Kaap Hoorndreef 38 en 48, Utrecht

Wanneer: meerdere keren per jaar

Duur: 8 bijeenkomsten van 2 uur

Kosten: Voor behandelingen bij Indigo geldt het wettelijk eigen risico.

Hoe: U heeft een verwijzing van de huisarts nodig. De huisarts verwijst u naar eigen inschatting door naar Indigo. Na aanmelding bij Indigo krijgt u een uitnodiging voor een

intakegesprek. Daarbij onderzoeken we samen of deelname aan de groep een zinvolle bijdrage levert aan de behandeling van uw klachten.

CONTACT www.indigo.nl /info@indigo.nl / 085-50487280