



**Folder Acceptance and Commitment Therapy in groepsverband**  
***Van klacht naar veerkracht!***

Bij Acceptance and Commitment Therapy (ACT) leer je vaardigheden waarmee je flexibeler kunt omgaan met moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden, terwijl je onderweg gaat en blijft om je doelen en dromen te verwezenlijken. ACT werkt met gebruik van humor, optimisme en vooral, met elkaar, praktisch ervaren (= doen). Dat klinkt goed, toch?

Het programma is onderverdeeld in drie thema's: Hoofd, Lijf en Hart. Je gaat aan de slag met onderzoeken; wat vertelt mijn **hoofd** me allemaal, wat ervaar ik met mijn **lijf**, en wat wil ik doen vanuit mijn **hart**? Je leert om het zinloze (en energievretende) gevecht met vervelende gedachten, emoties en lichamelijke sensaties te laten. Hierdoor ontstaat ruimte om je (zelfvriendelijke) aandacht en energie te richten op de dingen die je werkelijk belangrijk vindt in het leven. Je wordt weer kapitein op jouw schip, bepaalt en behoudt de door jou gewenste koers, ook mét de aanwezigheid van de soms moeilijke gedachten, emoties en omstandigheden.

De groep bestaat uit 6 interactieve en ervaringsgerichte bijeenkomsten van 1,5 - 2 uur, waarin iedere keer één van de 3 bovenstaande thema's centraal staat. Daarnaast wordt je gevraagd om thuis te oefenen, filmpjes te kijken en actief bezig te zijn met de thema's vanuit de bijeenkomsten. We werken met een werkboek en de ACT-guide (app).

Reactie van een ACT-cursist; "Door ACT heb ik geleerd de keuze te maken om niet meer het gevecht aan te gaan met mijn gedachtes en gevoelens. Dit vechten bracht me nl. steeds verder weg van waar ik juist wilde zijn. Ik ervaar nu meer interne rust & energie, meer sturing op mijn leven en meer tevredenheid'.

We starten de groep met minimaal 4 en maximaal 6 gemotiveerde deelnemers.  
De bijeenkomsten vinden plaats op; vrijdagochtenden 9.30 uur.  
Data: verwachte startdatum 1 maart 2024.  
Locatie: Renate Weijers-Psychologie & Coaching, Dorpsstraat 37 te Warmond.

Om na te gaan of deelname voor jou passend is, heb ik (face to face/online/telefonisch) intakegesprekken gepland op 1 & 8 februari (middag). Tijdens dit gesprek krijg je meer uitleg over het programma en onderzoeken we samen of dit aanbod bij je past. Ook onderzoeken we of je in aanmerking komt voor vergoeding (door de zorgverzekeraar dan wel bv. de werkgever). Voor vergoeding door de zorgverzekeraar is een verwijsbrief van de huisarts, voor start van de groep, noodzakelijk. NB; je maakt dan wel aanspraak op je jaarlijks eigen risico (indien nog niet gebruikt). De prijs van deze groep bedraagt 400 euro voor mensen die niet in aanmerking komen voor vergoeding en dit bedrag dient te zijn overgemaakt vóór de startdatum van de groep.

De groep is niet geschikt als aanbod indien er sprake is van suïcidaliteit, zelfbeschadiging en/of klachtgedrag waarvoor acute en meer intensieve (individuele) hulp benodigd is.

Meld je aan via het (algemene) aanmeldformulier op mijn website, dan neem ik contact met je op: <https://www.weijerspsychologie.nl/contact>. Renate Weijers, GZ-psycholoog