



ACT – Van klacht naar veerkracht

Groepsbehandeling gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy

ACT is een therapievorm die je leert omgaan met tegenslag. Zodat je verder kunt na moeilijke momenten en doet wat voor jouw belangrijk is.

Wat houdt het in?

Van klacht naar veerkracht is een **online** groepsbehandeling gebaseerd op ACT. Het helpt je om bewuste keuzes te maken die passen bij wat jij belangrijk vindt, zoals je relaties, werk of hobby's.

Je krijgt handvatten om met lastige gedachten en gevoelens om te gaan. ACT helpt je om te doen wat echt waardevol en belangrijk voor je is.

De behandeling bestaat uit acht bijeenkomsten en een boostersessie.

Onderwerpen die aan bod komen:

- Stilstaan bij de Worsteling
- Ruimte maken voor gevoelens
- Afstand nemen van gedachten
- Zelfbeeld in perspectief
- Aandacht voor het Hier en Nu
- Oriënteren - Wat vind jij belangrijk?
- Investeren in jezelf

Voor wie is het geschikt?

Deze groepsbehandeling is bedoeld voor volwassenen die te maken hebben met:

- Angstklachten
- Stemmingsklachten
- Dwangklachten
- Aanhoudende lichamelijke klachten (bijv. chronische pijn)
- Daarnaast is het geschikt als je last hebt van piekeren, perfectionisme, een negatief zelfbeeld of zingevingvraagstukken.

Wat heb je nodig?

Om deel te nemen, heb je een computer of tablet met een camera, microfoon en internet nodig. En je moet weten hoe je deze kunt gebruiken.

Online bijeenkomsten: 1 x per week

Duur bijeenkomst: 1,5 uur

Aantal bijeenkomsten 8 en een boostersessie

Materialen: Je krijgt online modules.

Aanmelden of meer informatie?

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met trainingen@ggze.nl.

ACT - Van klacht naar veerkracht is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl