Van Klacht naar Veerkracht

Van Klacht naar Veerkracht is gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT). ACT is een effectieve therapievorm, die jou handvatten geeft om op een andere manier om te gaan met jouw persoonlijke obstakels. Tevens wordt er aandacht besteed aan de dingen die écht belangrijk zijn voor jou, waarbij je wordt gestimuleerd om weer ACTief te gaan investeren in jezelf. Het doel van deze behandeling is het vergroten van jouw persoonlijke veerkracht.

Onderwerpen die aan bod komen in de groepsbehandeling zijn:

- 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
- Integreren - Alles samen laten komen
- Evalueren en Investeren

Deze groepsbehandeling is geschikt voor volwassenen die worstelen met diverse psychische klachten waaronder angstklachten, stemmingsklachten, dwangklachten of aanhoudende lichamelijke klachten (o.a. chronische pijn). Ook is deze groep geschikt als je last hebt van piekeren, perfectionisme, problemen met zelfbeeld & zingeving.

Het betreft een ONLINE groepsbehandeling bestaande uit 8 videobelbijeenkomsten en één boosterbijeenkomst van 1,5 uur. Tevens zul je na elke bijeenkomst een ondersteunende online module doorlopen (+/- 30 minuten per week). Om mee te doen is het van belang dat je een computer met camera en microfoon hebt, en dat je over basis digitale vaardigheden beschikt.

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden via trainingen@ggze.nl

Van Kracht naar Veerkracht is een product van GGzE

GGzE www.ggze.nl/direct