

Acceptance and Commitment Therapy in groepsverband

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie. Binnen ACT hebben we het over pijn, lijden en waarden, oftewel: wat ervaar ik met mijn **lijf**, wat vertelt mijn **hoofd** me allemaal, en wat wil ik doen vanuit mijn **hart**. Je leert het zinloze gevecht met vervelende gedachten, emoties en lichamelijke sensaties te staken. Hierdoor ben je in staat om je aandacht te richten op de dingen die je werkelijk belangrijk vindt in het leven. De kern van ACT is de filosofie dat het vechten tegen onvermijdelijke omstandigheden uiteindelijk ten koste gaat van een vitaal en waardevol leven. De focus van ACT ligt op het vergroten van de psychologische flexibiliteit.

De groep bestaat uit 6 interactieve bijeenkomsten van 2 uur, waarin iedere keer één van de 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 voornamelijk met de ACT guide (app) en daarnaast met een werkboek.

We starten de groep met maximaal 8 gemotiveerde deelnemers.

De bijeenkomsten vinden plaats op **woensdagavond van 19.00 - 21.00 uur**.

Data: **1 maart, 15 maart, 22 maart, 5 april, 12 april, 19 april**

Locatie: **Trias psychologen, locatie Rijckehoef** - Van Rijckevorsel van Kessellaan 1a Sint-Oedenrode

Om na te gaan of deelname voor jou persoonlijk geschikt is, hebben we intakegesprekken gepland op donderdagmiddag 16 februari. Tijdens dit gesprek krijg je meer uitleg over het programma en onderzoeken we of je in aanmerking komt voor vergoeding. In sommige gevallen vergoedt de zorgverzekeraar deze groepsbehandeling, hiervoor is een verwijfsbrief van de huisarts noodzakelijk. Let wel: dan wordt er een aanspraak gedaan op je eigen risico. De prijs van de 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.

Meld je aan via ons formulier op de website (www.triaspsychologen.nl) of via de telefoon: 0413-322372.