



Acceptance & Commitment Therapy voor Volwassenen

samen met
lionarons
geestelijke gezondheidszorg

Acceptance and Commitment Therapy voor Volwassenen

Overal om ons heen leren we dat we ons leven op orde moeten hebben: we moeten sociaal zijn, sterk zijn, aardig en beleefd zijn, we mogen niet falen, niet blozen, niet dom overkomen. Het mag niet misgaan!

Te allen tijde moeten we de touwtjes in handen hebben en streven naar perfectie en vooral: 100% geluk.

Zowel op lichamelijk als geestelijk gebied moeten we ons kunnen meten met Superman of Supervrouw. Of beter zelfs. We horen het zo vaak dat we ons dit onbewust helemaal eigen hebben gemaakt.

En dan gaan de dingen toch niet zoals gepland. Onze baan of studie bezorgt ons veel stress, we kunnen onze kinderen wel achter het behang plakken, onze relatie strandt, we zijn bang om flauw te vallen in grote menigten of het lukt ons maar niet om een nare ervaring te verwerken. Wat dan?

We piekeren ons suf, wringen ons in allerlei bochten om tóch gelukkig te zijn en hoewel het soms wel even werkt, schiet het op de lange termijn niet op.

Het is een groot gevecht zonder dat we het gevoel hebben ooit echt te winnen. We leven vooral in het verleden of in de toekomst en echt genieten van alles wat we wél hebben en wat er om ons heen gebeurt, dat is heel moeilijk geworden.

Konden we maar meer dóen in plaats van alleen maar denken.

Wat is ACT?

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy en is een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie. ACT helpt mensen om flexibeler om te gaan met de obstakels en moeilijkheden die ze tegenkomen in hun leven (Acceptance), zodat zij blijvend kunnen investeren in de dingen die ze écht belangrijk vinden (Commitment). ACT bestaat uit zes verschillende processen en vaardigheden.

Deze ACT-vaardigheden zorgen ervoor dat iemand psychologisch flexibeler wordt. Het doel van ACT is dus niet het verminderen van klachten, maar het ontwikkelen van persoonlijke veerkracht. Bij ACT wordt er veel gebruik gemaakt van metaforen en (huiswerk)oefeningen. Zo leert u zich op een ervarings-



gerichte manier de verschillende ACT-vaardigheden eigen te maken.

Lionarons GGZ biedt ACT in groepsvorm aan. In deze groepstraining leert u hoe u boven de negatieve invloed van uw beperkende gedachtes uit kunt stijgen.

In de training oefent u ook structureel om de negatieve invloed van gedachten en gevoelens te verkleinen.

U krijgt algemene, maar op uw persoonlijke situatie toepasbare oefeningen die u in uw eigen tijd kunt doen om uw persoonlijk doel te behalen in de training. We zullen u hierbij zo goed mogelijk ondersteunen.

Ook wordt de nadruk gelegd op het ervaren van het huidige moment en hoe het voelt om los van uw gedachten in het heden te staan (Mindfulness).

Op deze manier wordt duidelijk wie de persoon is die achter al die gedachten schuil gaat en wat u werkelijk kunt doen om een waardevol en tevreden leven te leiden.

Voor wie

De therapeutische training is bedoeld voor mensen van 18 jaar en ouder met lichte psychische problemen of voor mensen die zich graag persoonlijk willen ontwikkelen en meer in het hier-en-nu willen leven.

De training is effectief voor mensen met zeer



uiteenlopende klachten zoals:

- moeite om voor uzelf op te komen
- chronische pijnklachten
- uzelf wegcijferen
- veel piekeren
- angsten (o.a. fobieën en faalangst)
- paniek- en spanningsklachten
- lichte depressie of soortgelijke klachten
- angst om in een groep te spreken
- sociale vaardigheidsproblemen
- werk- of studiegerelateerde klachten (o.a. stress en faalangst)
- negatief zelfbeeld
- veel twijfelen, moeilijk knopen door kunnen hakken
- het gevoel hebben dat er meer uit het leven te halen is
- graag willen weten wie u bent en wat u wil

Als u uw eigen problematiek herkent in deze klachten, dan is de training zeker geschikt voor u. Als u twijfelt, bijvoorbeeld omdat uw klachten niet in bovengenoemde opsomming voorkomen, maar toch geïnteresseerd bent in de training, dan kunt u altijd contact met ons opnemen. We zullen proberen om u zo goed mogelijk op weg te helpen.

Als u gediagnosticeerd bent met persoonlijkheidsproblematiek en u hebt hier mee leren omgaan, maar u loopt nog tegen een aantal praktische zaken aan waaraan u wilt werken, dan is onze training eventueel ook geschikt voor u. We willen dit graag van tevoren weten, zodat we e.e.a. met u kunnen door-spreken.

Praktische informatie

- De training bestaat uit 9 bijeenkomsten van 2 uur.
- Aan de training nemen minimaal 6 en maximaal 10 personen deel. De training start bij voldoende aanmeldingen. Bij voldoende aanmeldingen wordt u hierover geïnformeerd.
- Aan de training kunnen zowel mannen als vrouwen van 18 jaar en ouder deelnemen.
- De training wordt gegeven door gecertificeerde ACT-therapeuten.

(Aan)vragen?

Voor meer informatie over deze training of aanmelding kunt u contact met ons opnemen via de gegevens hiernaast.

Lionarons GGZ

Hoofdvestiging Zuid-Limburg

Locatie Heerlen
Schaesbergerweg 84
6415 AJ Heerlen
T 088 - 1661100
F 088 - 1661197

Hoofdvestiging Noord- en Midden-Limburg

Locatie Reuver
Broeklaan 4c
5953 NB Reuver
T 088 - 1661100
F 088 - 1661198

info@lionarons-ggz.nl
www.lionarons-ggz.nl