



HAZENKAMP
PSYCHOTHERAPIEPRAKTIJK

Informatiefolder ACT groepstherapie

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy. Dit is een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie. Sinds 2010 is ACT erkend als een effectief bewezen psychotherapie voor verschillende problemen, zoals (chronische) angst- en stemmingsklachten, disfunctionele gedragspatronen en chronische pijn (SOLK).

Met ACT leer je op een andere manier met je vervelende gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties om te gaan, in plaats van deze telkens opnieuw proberen op te lossen of te vermijden. De kern van ACT is de filosofie dat het vechten tegen onvermijdelijke ervaringen/problemen uiteindelijk ten koste gaat van een waardevol leven. Het alternatief is acceptatie van deze vervelende ervaringen als onderdeel van het leven. Met de energie die je dan over hebt, kun je je vervolgens richten op de dingen die er wel echt toe doen.

Voor wie is deze groepstherapie

Deze groepstherapie is voor mensen die worstelen met klachten als depressie, angst, persoonlijkheidsproblemen en lichamelijke klachten, die niet direct op te lossen zijn en moeilijk te accepteren.

- ✓ Eerdere behandelingen hebben niet het gewenste of onvoldoende effect gehad
- ✓ Je bent bereid te onderzoeken wat het accepteren van je klachten kan opleveren
- ✓ Je beschikt over voldoende emotieregulatievaardigheden
- ✓ Je bent in staat in een groep je eigen gedrag en beleving te onderzoeken
- ✓ Je hebt een verwijzing van de huisarts voor specialistische GGZ

Deze groepstherapie is niet geschikt voor je als je regelmatig crisiszorg nodig hebt.

Voordat je kunt deelnemen aan de groepstherapie, zal er een intake met Annika Cornelissen plaatsvinden, waarbij wij samen naar je problematiek kijken en een inschatting maken of je kunt profiteren van deze therapie.

Opzet van de groepstherapie

De groepstherapie is wekelijks (m.u.v. de schoolvakanties) op vrijdagochtend en bestaat uit een oefenuur en groepspsychotherapie.

Van 9.00-10.15 uur is er een oefenuur. Hier worden oefeningen gedaan waarbij deelnemers ervaren hoe het vechten met klachten werkt. Daarnaast wordt geoefend hoe je hier op een andere manier mee om kunt gaan.

Van 10.30-12.00uur doen we groepspsychotherapie. Hierin komt de theorie aan bod, doen we ervaringsgerichte oefeningen en is er voldoende ruimte voor je persoonlijke situatie.

Daarnaast wordt er iedere week met elkaar gekeken hoe je in het dagelijkse leven kunt oefenen met nieuw gedrag.

De groep heeft een open karakter. Iedere 4 maanden evalueer je tijdens de groep jouw proces: is de therapie nog passend; kom je tot meer handelen vanuit de dingen die je belangrijk vindt in het leven; laat je je minder leiden door de klachten; kan de therapie worden afgerond, of ga je nog vier maanden door?, etc. Voorafgaand aan de evaluatie vragen we je ook om enkele vragenlijsten in te vullen, waarmee we ook naar je proces kijken.

Aanmelding

De behandeling valt onder de specialistische GGZ. Hiervoor heb je een verwijzing van de huisarts nodig. Geïnteresseerden en/of verwijzers kunnen contact opnemen met psychotherapiepraktijk de Hazenkamp via de mail info@psychotherapiepraktijkhazenkamp.nl of telefonisch 06-23825007 (Annika Cornelissen).

Annika Cornelissen,

klinisch psycholoog en psychotherapeut
augustus 2020