

ACT wat is dat?

ACT staat voor Acceptance & Commitment Therapy of aanvaarden en engagement therapie. Het is een wetenschappelijk gefundeerde psychotherapie waarvan de effectiviteit bij tal van problemen werd aangetoond.

ACT helpt je het leven te creëren dat je wilt, welke (slechte) gevoelens of negatieve gedachten er ook in je omgaan. Het is een actieve vorm van groepstraining. Je leert en oefent nieuwe manieren om de kwaliteit van je leven te verbeteren en je leert om te gaan met de barrières die je hierbij in de weg staan.

We gaan aan de slag met oefeningen en gesprekken in een kleine groep van max. 12 personen.

Na elke zitting krijg je opdrachten om ook tijdens de week met ACT verder te werken.

ACT heeft zes kernprocessen

- Contact maken met het hier en nu
- Defuseren: i.p.v. helemaal in gedachten op te gaan, leren we gedachten te observeren van op afstand
- We leren een bewust, observerende zelf te ontwikkelen d.m.v. aandachtsoefeningen
- Accepteren is de bereidheid ontwikkelen om in contact te komen met moeilijke gevoelens en gedachten
- We leren voeling krijgen met wat waardevol en belangrijk is in ons leven
- We koppelen acties aan onze waardengerichte doelen zodat deze ons op weg helpen naar een zinvol leven.

Wie zijn de trainers?

Liesbet Faes
Rina Verheyden

Kennismakingsgesprek

Deelname aan de groep kan enkel na een individueel kennismakingsgesprek bij een van de therapeuten.

In dit gesprek zal ACT verder worden uitgelegd en zal je met de therapeut nagaan of ACT iets voor jou is.

Voor een aanmelding i.v.m. dit groepsaanbod neem je telefonisch contact op via **03/361.11.11**. Dit nummer is bereikbaar op werkdagen van 09u30 tot 12u00 en van 13u00 tot 15u00. Een hulpverlener van de volwassenenteams is beschikbaar voor overleg van 11u00 tot 12u00 en van 14u00 tot 15u00.

Wanneer gaan de groepssessies door?

8 bijeenkomsten van telkens twee uur. Meestal aangeboden in het voor- en najaar.

Het is essentieel dat je aan alle sessies deelneemt. Indien nodig kan er voor je werk of school een attest gemaakt worden.

De sessies gaan door in de vestiging

vzw Andante Deurne
Van Amstelstraat 90
2100 Deurne
03/361.11.11

Hoeveel kost de training?

Kostprijs (alles inbegrepen)
bedraagt € 88,00
of € 32,00 (OMNIO-statuuT)

Gelieve als bevestiging van je inschrijving het verschuldigde bedrag te storten op rekeningnummer **BE42 7775 9140 6854** met vermelding van 'je naam + ACT'

Voor mensen die leven van het bestaansminimum of ernstige financiële moeilijkheden hebben, wordt een individuele regeling getroffen.

Hoe geraak je op Andante Deurne?



Bereikbaar met openbaar vervoer:
Tram: 2, 3, 6, 12 (halte Sportpaleis)
Bus: 19, 413 (halte Van Deynestraat)



ACT

ANDANTE vzw

Van Amstelstraat 90
2100 Deurne
03/361.11.11