

ACT-groepstherapie

Blijven psychische of lichamelijke klachten uw leven beïnvloeden, ondanks eerdere behandelingen of pogingen om ervan af te komen? Dan kan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) u helpen om anders met uw klachten om te gaan en meer te leven vanuit uw waarden

Wat is ACT?

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een wetenschappelijk onderbouwde behandelvorm uit de cognitieve gedragstherapie. ACT helpt u niet om vervelende gedachten en gevoelens te laten verdwijnen, maar leert u er op een flexibele manier mee om te gaan. Daardoor ontstaat meer ruimte om een waardevol en betekenisvol leven te leiden, ook als klachten aanwezig blijven.

ACT is effectief bij onder andere angst, stress, somberheid, chronische pijn en andere langdurige lichamelijke of psychische klachten.

Waarom een groep?

ACT wordt gegeven in een kleine groep. Samen oefenen, ervaringen delen en elkaar ondersteunen zorgt vaak voor herkenning, nieuwe inzichten en extra motivatie om het geleerde in de praktijk toe te passen.

Hoe werkt de behandeling?

ACT is een actieve therapievorm waarin u vooral leert door te doen. Met behulp van praktische oefeningen, ervaringsgerichte opdrachten en metaforen werkt u aan zes vaardigheden:

- **Acceptatie** – Ruimte maken voor moeilijke gedachten en gevoelens.
- **Defusie** – Gedachten leren zien als gedachten, niet als feiten.
- **Hier en nu** – Bewust aanwezig zijn in het moment.
- **Zelf als context** – Ervaren dat u meer bent dan uw gedachten en gevoelens.
- **Waarden** – Ontdekken wat voor u echt belangrijk is.
- **Toegewijd handelen** – Stap voor stap leven naar uw waarden, ook als dat lastig is.

Praktische informatie

Voor wie?

Voor volwassenen met psychische of langdurige lichamelijke klachten die merken dat deze hun dagelijks leven beperken. Tijdens een intake bespreken we of ACT aansluit bij uw hulpvraag.

Vergoeding

De behandeling wordt vergoed vanuit de basisverzekering (houd rekening met het eigen risico). Een verwijzing van de huisarts of medisch specialist is nodig.

Tijdsinvestering

- Start september 2026 in Utrecht
- Wekelijks een groepsbijeenkomst van **120 minuten**.
- Ongeveer **15 minuten per dag** thuis oefenen.

Interesse?

Neem gerust contact op voor meer informatie of een intakegesprek: Floris 0615678249