



# Uit je hoofd, in je leven

## Een training gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy

**8 bijeenkomsten  
van 2 uur**

**Maximaal 8 deelnemers  
per groep**

Heb je last van terugkerende gevoelens van somberheid, angst, machteloosheid of pijn? Waarschijnlijk zoek je continu naar manieren om niet aan jouw klachten te denken of om er controle over te krijgen. Wil je graag op een andere manier naar jouw klachten leren kijken om een waardevol en vitaal leven te kunnen leiden? Wellicht is de ACT/CGT-training dan iets voor jou!

Bij voldoende aanmeldingen zal de cursus meerdere malen per jaar aangeboden worden. Deelname aan de training is altijd onderdeel van een breder behandelplan, volgens de huidige evidence-based maatstaven en toegespitst op de individuele problematiek.

## **Wat houdt ACT/CGT-training in?**

ACT is een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie. Bij ACT leer je op een andere manier met jouw vervelende gedachten, gevoelens en sensaties om te gaan. Waarschijnlijk heb je tot nu toe veel geprobeerd om van jouw klachten af te komen. Je blijven verzetten tegen vervelende ervaringen werkt echter vaak averechts. Het zorgt ervoor dat deze klachten een grotere invloed krijgen op jouw dagelijkse leven. Een alternatief is om de gevoelens en gedachten die vervelende ervaringen oproepen te (leren) aanvaarden met behulp van de ACT/CGT-training. Het doel is dat je weer een leven kunt leiden dat gebaseerd is op jouw waarden.

## **Hoe werkt het?**

Het doel van ACT is om persoonlijke veerkracht te ontwikkelen waardoor je je niet laat tegenhouden om de dingen te doen die voor jou echt belangrijk zijn. Om dit te bewerkstelligen richt ACT zich op twee kernonderdelen: Acceptance en Commitment. Bij het Acceptance-onderdeel leer je het gevecht te stoppen tegen ongewenste gedachten, gevoelens en sensaties. Je leert omgaan met jouw vervelende ervaringen door er ruimte aan te geven en afstand te nemen van lastige gedachten. Je leert op een andere manier naar jezelf kijken en gaat meer aandacht besteden aan het hier en nu. Vervolgens richt het Commitment-onderdeel zich op het investeren in een waardevol leven. Je staat stil bij wat je belangrijk vindt in het leven en je gaat investeren in de dingen die er voor jou echt toe doen.

## **Voor wie is ACT/CGT-training?**

ACT-therapie is een bewezen effectieve therapie voor verschillende problemen. De training helpt personen met (terugkerende) stemmings- en angstklachten, spanningsklachten, overbelasting en bij chronische pijn of andere lichamelijke klachten. De training wordt begeleid door twee behandelaars.

## **Meer informatie en aanmelden**

Als je al bij Centiv in behandeling bent, kun je je behandelaar aanspreken. Zo niet, dan kun je informatie vinden op [www.centiv.nl](http://www.centiv.nl) en via 088-47 82 200.

Een verwijzing van de huisarts is nodig voor deelname die de verzekering vergoedt. Het is ook mogelijk om op eigen kosten deel te nemen.

