**Informatiefolder ACT groep**

**Wat is ACT?**

De ACT-groep (Acceptance and Commitment Therapy) is een groepsbehandeling voor mensen met angst, depressie, trauma en voor mensen die al langer met psychische problemen kampen. Bij ACT leer je vaardigheden om beter met moeilijke of pijnlijke gedachtes en gevoelens om te gaan en te accepteren wat er speelt in je leven. Bijvoorbeeld door ruimte te maken voor vervelende ervaringen, door afstand te nemen van je gedachten en door stil te staan bij wat je écht belangrijk vindt.

In de ACT-groep onderzoek je samen met andere deelnemers wat je kwetsbaar én wat je sterk maakt. Dit doe je in gesprekken, maar ook door oefeningen. Je leert van jezelf, maar ook van anderen. Stapje voor stapje ontdek je wat jij belangrijk vindt in het leven. Wat jouw normen en waarden zijn. Je leert bijvoorbeeld om minder te doen wat je eigenlijk niet wilt én juist meer te doen wat bij jou past. Uit onderzoek blijkt dat ACT je persoonlijke veerkracht en eigenwaarde vergroot. En dat je klachten milder en dragelijker worden, omdat je ze leert aanvaarden.

**Praktische informatie**
Het programma bestaat uit 12 bijeenkomsten van 1.5 uur. Je maakt hiernaast thuis huiswerkopdrachten via een online programma.

De ACT groep wordt wekelijks gegeven op de dinsdag van 14.45 uur tot 16.15 uur. De eerstvolgende groep start op dinsdag 17 mei 2022. De eerste 8 bijeenkomsten vinden dan wekelijks plaats, met een onderbreking door de zomervakantie. Vanaf 23 augustus vervolgen we de training met de laatste 4 bijeenkomsten.

De groep wordt gegeven door Dieta Kruise, psychotherapeut en Laura Groeneweg, GZ-psycholoog.

**Aanmelden en kosten**

Aanmelden kan door een mail te sturen naar Kruise@ghcdeschans.nl en/of Groeneweg@ghcdeschans.nl o.v.v. ACT training. Ook kan je je aanmelden via de Psychologenpraktijk Nieuwegein of via je huidige behandelaar bij de PPN. Voor aanvang vindt er een kennismakingsgesprek plaats met de groepstrainers.

De groep valt onder de basisverzekering. Voorwaarden om het vergoed te krijgen van de zorgverzekeraar zijn dat je een verwijsbrief hebt van de huisarts voor de GB-GGZ, met vermoeden DSM, en dat er een diagnose gesteld kan worden.

Locatie: Gezondheidscentrum De Schans, 1e verdieping