

# Acceptance and Commitment therapy

## Wat is Acceptance and Commitment therapy?

Is het je nog niet gelukt om pijn, negatieve gedachten of zorgen te verminderen of te beïnvloeden? Met ACT hopen we dat je openstaat om op een andere manier met negatieve gedachten en gevoelens om te gaan. Het doel is niet zozeer om de klachten te verminderen, maar ondanks de pijn toch je leven vorm te geven.

## Waarom ACT?

Vaak heb je al allerlei mogelijkheden geprobeerd om de pijn, negatieve gedachten of zorgen te verminderen of te beïnvloeden. Desondanks is dit onvoldoende gebleken. Middels ACT hopen we dat je openstaat om op een andere manier met negatieve gedachten en gevoelens om te gaan. Het doel is niet zozeer om de klachten te verminderen, maar ondanks de pijn toch je leven vorm te geven. ACT blijkt effectief in de behandeling bij chronische pijn.

## Voorwaarden voor deelname

Deelnemen aan de ACT-groep kost patiënten een redelijke hoeveelheid tijd. Gedurende acht weken is er elke week één bijeenkomst van twee uur per keer. Daarnaast moet u bijna dagelijks oefenen met het materiaal uit de voorgaande bijeenkomst. Soms vereist dit daarom ook aanpassing van de dagplanning ofwel het regelen van zorg voor kinderen. Als u besluit deel te nemen aan de ACT-groep, is het noodzakelijk dat u alle acht bijeenkomsten aanwezig bent om een goed proces te kunnen vormgeven.

## Aanmelden

Om in aanmerking te komen voor deelname aan de ACT-groep, hebt u een verwijzing nodig van een specialist van het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis. Dat kan een medisch specialist zijn, maar ook een psychiater, psycholoog of maatschappelijk werker. Op de verwijzing volgt een (vrijblijvend) intakegesprek met een psycholoog. Daarin worden wederzijdse verwachtingen besproken en krijgt u zo nodig aanvullende informatie over ACT en de cursus. Op basis van het intakegesprek besluiten u en de psycholoog samen of deelname aan de cursus op dat moment zinvol is.

## Contactpersonen

Wie naar aanleiding van deze brochure vragen heeft, kan contact opnemen met de afdeling Medische Psychologie, telefoonnummer (013) 221 02 80.