

## Praktisch

---

### Waar

CGG Zuid-Oost-Vlaanderen

Keizersplein 4

9300 Aalst

3<sup>e</sup> verdieping

### Wanneer

Telkens op donderdag van 10-12u  
16 sessies tussen september 2022 en  
juni 2023

1/9/2022

8/9/2022

15/9/2022

22/9/2022

Nadien telkens om de twee weken  
Niet tijdens de schoolvakanties

### Kostprijs

11, 4 of 0 euro per sessie afhankelijk  
van je sociaal statuut  
Betalen gebeurt voor de start in zijn  
geheel



# Volg je eigen koers...

---

ACT-groepstherapie



## Voor wie?

---

Volwassenen met diverse psychische klachten die zich aangemeld hebben bij het CGG.

*Ken je het gevoel dat angst je overvalt en je tegenhoudt om te doen wat je eigenlijk wilt doen?*

*Gebeurt het soms dat je enkel nog bezig bent met de negatieve dingen in je leven?*

*Dat je opgeslorpt wordt door je zorgen en problemen?*

*Heb je soms het gevoel dat je niet vooruit geraakt? Dat je steeds op hetzelfde punt vastloopt?*

## Doel van de groepstherapie

---

Psychologische flexibiliteit vergroten

= het vermogen om mee te buigen met de obstakels, zodat je kunt blijven investeren

in de dingen die je belangrijk vindt!

## “ACT”

---

**Acceptance and Commitment Therapie** is een wetenschappelijk onderbouwde therapievorm binnen de gedragstherapie.

Zes kernprocessen zijn helpend voor de ontwikkeling van persoonlijke veerkracht.

In ACT doorlopen we zes kernprocessen.

Het kompas om je hart te volgen begint met terug contact te maken met eigen waarden en dromen.

ACT maakt gebruik van metaforen, beelden en ervaringsgerichte oefeningen.

Mindfulness/meditatie is een vast onderdeel van elke sessie.

Er wordt van elke deelnemer ook verwacht om er thuis verder mee aan de slag te gaan.

## Zes kernprocessen

---

- 1. Bereidheid om ruimte te maken voor vervelende gevoelens**
- 2. Gedachten als enkel gedachten leren zien**
- 3. Aanwezig zijn in het hier en nu**
- 4. Naar jezelf kijken vanuit het observerende zelf**
- 5. Stilstaan bij wat jij persoonlijk echt belangrijk vindt**
- 6. Investeren in de dingen die jij belangrijk vindt**