

## D3 ACT bij lichamelijke klachten en/of vermoeidheid

In deze folder vindt u informatie over de cursus ACT bij chronische lichamelijke klachten en/of vermoeidheid.

Wanneer u last heeft van chronische lichamelijke klachten en/of vermoeidheid kan dat erg frustrerend zijn. Het gooit het leven en de plannen die u had voor de toekomst overhoop. De klachten doen een aanslag op uw vertrouwen en plezier in het leven. Gevoelens van machteloosheid, boosheid, angst of verdriet komen regelmatig voor bij chronische lichamelijke klachten en/of vermoeidheid. Het zal daarom uw diepste wens zijn om weer zonder deze klachten te leven en alles weer te kunnen. 'Als ik de klachten maar overwonnen heb, kan ik weer het leven leiden dat ik graag wil leiden', is vaak de gedachte.

### Wat is ACT?

ACT is de afkorting voor acceptance and commitment therapy. Hierin staan acceptatie en commitment centraal. In het onderdeel acceptatie leert u om te gaan met de beperkingen die u ondervindt als gevolg van de klachten. U leert ruimte te maken voor vervelende gevoelens, afstand te nemen van moeilijke gedachten en u leert uw aandacht te richten op het hier en nu. Met deze vaardigheden zult u merken dat u zichzelf minder in beslag laat nemen door de klachten zelf. In het onderdeel commitment staat u stil bij wat u werkelijk belangrijk vindt in het leven. In deze cursus maakt u de eerste stappen om te investeren in de dingen die er echt toe doen.

### Voor wie?

De cursus is opgezet voor mensen met chronische lichamelijke klachten en/of vermoeidheid die bereid zijn om te zoeken naar manieren om een waardevol leven te leiden, waarbij de klachten niet allesbepalend hoeven te zijn.

### Het programma

De cursus ACT is een deeltijdbehandeling in een groep waarin 4 tot 6 personen tegelijk starten. De cursusduur is 18 weken waarin u twee dagdelen per week gezamenlijk aanwezig bent in ZGT locatie Almelo. Elk dagdeel neemt u met uw vaste groepsgenoten deel aan twee van de volgende onderdelen:

#### *Sociotherapie*

Hierin staan mindfulnessoefeningen centraal om te leren opmerkzaam te zijn wat er zich in het hier en nu voordoet.

#### *Psychotherapie*

Hier leert u om te gaan met moeilijke gedachten en gevoelens rondom de klachten.

#### *Beeldende therapie*

Hier geeft u met teken- en schildermateriaal en klei vorm aan gedachten en gevoelens.

#### *Muziektherapie*

U maakt kennis met diverse vormen van muziek waarbinnen emoties en contact centraal staan.

#### *De sociaal psychiatrisch verpleegkundige*

(SPV'er) is uw aanspreekpunt voor praktische problemen in uw sociale omgeving. Ook kan de SPV'er met u meekijken wanneer u knelpunten ervaart wanneer u het geleerde in de dagelijkse praktijk wilt toepassen.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](mailto:zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

We werken met een boek dat u vooraf zelf kunt aanschaffen, of tegen een kleine vergoeding kunt lenen gedurende de cursustijd.

### **Deelnemen?**

U kunt in overleg met uw behandelend psychiater aangemeld worden. U wordt dan uitgenodigd om deel te nemen aan de eerstvolgende groep die van start gaat.

### **Vragenlijsten**

Binnen de psychiatrie wordt het effect van elk traject (polikliniek, kliniek en/of deeltijd) binnen uw behandeling gemeten. Met als doel patiëntgerichte zorg, kwaliteitsverbetering en betere behandeluitkomsten. De uitkomsten van de vragenlijst wordt tijdens uw afspraak met de psychiater of psycholoog met u besproken.

Bij afronding van elk traject (polikliniek, kliniek en/of deeltijd) ontvangt u een vragenlijst waarin u vragen kunt beantwoorden of u tevreden bent geweest over uw behandeling.

De meeste vragenlijsten zijn digitaal te benaderen. U ontvangt een mail met de link als u een vragenlijst moet invullen.

### **Geheimhouding**

Alle medewerkers hebben een geheimhoudingsplicht. Zij zullen vertrouwelijk met uw gegevens omgaan. Van u wordt eveneens verwacht geen informatie over groepsgenoten aan derden te verstrekken.

### **Ten slotte**

We realiseren ons dat de informatie in deze folder beknopt is. Voor vragen kunt u altijd contact opnemen met de afdeling psychiatrie, telefoonnummer: 088 708 31 50.