

## D3/D11 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. '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. De klachten kunnen uw vertrouwen en plezier in het leven verminderen.

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, 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 aan de hand van voorbeelden uit het dagelijks leven.

#### *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 of Psychomotorische therapie*

**MT:** u maakt kennis met diverse vormen van muziek waarbinnen emoties en contact centraal staan.

**PMT:** psychomotorische therapie, waarin u in bewegingssituaties uw mogelijkheden en grenzen kunt verkennen.

#### 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)

*De sociaal psychiatrisch verpleegkundige (SPV'er) is uw aanspreekpunt voor praktische problemen in uw sociale omgeving en zoekt, samen met u, naar verbinding met uw naasten, zodat het geleerde in uw eigen omgeving geoefend en eigen gemaakt kan worden.*

We werken met een werkboek, dat u tijdens de eerste bijeenkomst tegen een kleine vergoeding moet aanschaffen.

### **Deelnemen?**

U kunt in overleg met uw behandelend psychiater aangemeld worden. U wordt dan uitgenodigd voor een intakegesprek met de behandelaar van deze groep.

### **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 over uw behandeling en in welke mate u hier tevreden over bent.

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 gaan vertrouwelijk met uw gegevens om. Van u wordt eveneens verwacht geen informatie over groepsgenoten aan derden te verstrekken.

### **Check uw dossier op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt).

### **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.