

## Voor wie?

Voor iedereen die wil werken aan het verhogen van veerkracht en het leren omgaan met stress, piekeren en negatieve gedachten om zo zijn levenskwaliteit te verhogen.

## Voorbeelden

- Voor mij is het glas altijd halfleeg. Ik denk steeds aan alles wat kan mislopen en dit maakt me doodmoe.
- Ik sta elke dag met spanning op en ga er mee slapen. Het is alsof ik nooit echt tot rust kan komen.
- Ik vind het moeilijk om voor mezelf uit te maken wat ik echt belangrijk vind of wat anderen belangrijk vinden voor mij.

## Wat?

ACT staat voor *Acceptance and Commitment Therapy*. Dit is een vorm van gedragstherapie die je helpt omgaan met persoonlijke moeilijkheden waar je steeds op vastloopt. Tijdens de acht groepssessies leer je niet alleen omgaan met vervelende gevoelens en afstand nemen van moeilijke gedachten, maar ook om op een andere manier naar jezelf te kijken en je aandacht te richten op het hier en nu.

In groep sta je stil bij wat jij echt belangrijk en waardevol vindt in het leven en hoe hiernaar te handelen.

## Hoe?

Gedurende 8 weken krijg je naast kennis over hoe onze hersenen, emoties en ons lichaam werken, ook aandachtgerichte oefeningen en mindfulness. Er wordt gebruikgemaakt van metaforen, ervaringsoefeningen en humor. Je krijgt na elke sessie een opdracht waarmee je thuis aan de slag kan. We stimuleren ook het inschakelen van steunfiguren tijdens het traject. Je dient aan alle sessies deel te nemen. Je start en eindigt dus in dezelfde groep.

Naast jouw deelname aan de groep, kan je ook voor een individueel gesprek bij een begeleider terecht die extra ondersteuning biedt.



## Wanneer?

**CAW Herentals**  
Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Telkens op een dinsdagavond van 18u15-20u45

## Data

29/10/24	26/11/24
05/11/24	03/12/24
12/11/24	10/12/24
19/11/24	17/12/24



## Inschrijven?

Via [groepsbegeleiding@cawdekempem.be](mailto:groepsbegeleiding@cawdekempem.be) (naam, e-mailadres, gsm-nummer en postadres) of telefonisch (**0800 13 500**). Dit aanbod is gratis.

Nadat je je hebt ingeschreven, neemt een begeleider contact met je op om het volgende te bespreken:

- Kennismaking met de lesgever
- Je verwachtingen
- Informatie over de inhoud en werkwijze van de sessies

Na de 8 sessies wordt een moment voorzien om even terug te kijken op het traject. De begeleider verzorgt ook het afrondingsgesprek.