



Veerkracht-groep

Algemeen

De Veerkracht-groep is een groepsbehandeling gebaseerd op Acceptance Commitment Therapy (ACT).

Doel

Deze groepsbehandeling is gericht op het vergroten van Veerkracht. Dat wil zeggen dat je op een andere manier leert kijken en omgaan met je klachten. Het gaat niet zozeer om klachtenvermindering als wel om een andere levenshouding aannemen. Dit wordt psychologische flexibiliteit genoemd. Hierdoor verschuift de focus op je klacht naar de focus op jouw eigen waardengebieden. Dit draagt bij aan een meer betekenisvol leven en daarmee ook een hogere kwaliteit van leven, ondanks het ervaren van psychische en/of lichamelijke klachten.

Voor wie?

De Veerkrachtgroep is bedoeld voor mensen met uiteenlopende psychische en/of lichamelijke klachten, die hun veerkracht willen vergroten. En een meer flexibele manier van denken en omgaan met hun problemen willen ontwikkelen.

Wat kun je verwachten?

De veerkracht groep is een gesloten groep (6-8 deelnemers) en bestaat uit 10 wekelijkse sessies van twee uur. De groep vindt plaats op vrijdagen van 9-11u.

De groep wordt gegeven door een GZ-psycholoog en een beeldend therapeut.

Naast de groep volg je een online module, waarin je kennismaakt en oefent met de thema's.

De groepsbijeenkomsten zijn gericht op het uitwisselen van ervaringen, van elkaar leren en oefenen met elkaar, zoals ACT-oefeningen en creatieve werkvormen vanuit beeldende therapie.