

### Hoe inschrijven?

Men kan telefonisch of per mail contact nemen. Een **eerste stap** is het invullen van een vragenlijst. Dit is nodig om uit te maken of er geen tegenindicaties zijn voor het volgen van deze cursus op dit moment en om ervoor te zorgen dat de cursusinhoud aan uw probleem is aangepast. Indien nodig wordt men uitgenodigd voor een intakegesprek (kostprijs afhankelijk van de regio). Wanneer men reeds individuele therapie volgt – bij de ACT Academie of elders- kan deze stap meestal overgeslagen worden. Het inschrijvingsgeld bedraagt 343 euro (prijs geldig tot dec 2015). In deze prijs zijn ook een syllabus en de geluidsfragmenten met oefeningen inbegrepen. U krijgt een factuur wanneer het inschrijvingsgeld gestort is. Het inschrijvingsgeld wordt gestort op rek.nr. BE58 7360 0463 8179 BIC KREDBEBB; Naam rekeninghouder: ACT-Academie BVBA, Paalsteenstraat 81, 3500 Hasselt. Vermeld duidelijk uw naam, plaats, startdatum van de cursus en ticketnr. (website). Wanneer het inschrijvingsgeld gestort werd op onze rekening ontvangt u binnen de 2 weken een factuur (conform de nieuwe wetgeving m.b.t. facturatie). Het aantal plaatsen is beperkt. Vermits u uw plaats reserveert voor de gehele cursus is er geen restitutie van inschrijvingsgeld mogelijk. Enkel in geval van medische overmacht (met medisch attest) kan u uw inschrijving verplaatsen naar een latere cursus (administratiekost 75 euro). Tijdens opfrisavonden voor ex-cursisten 'mindfulness' of 'ACT' (bij de ACT Academie of elders gevolgd) wordt een meditatie gedaan en nieuwe ervaringsgerichte ACT-oefeningen. U kan mailen voor de eerstvolgende geplande datum.



### 8- WEKEN CURSUS

#### Acceptance and Commitment Therapy

VOOR HET LAATSTE NIEUWS OVER ONZE:

- **ACT-cursussen in heel Vlaanderen**
- **Opfrisavonden** voor ex-deelnemers (mail voor info naar [info@act-academie.be](mailto:info@act-academie.be))
- **ACT-opleiding voor hulpverleners**
- **Individuele therapie** in Vlaanderen (al dan niet in combinatie met de 8-weken cursus: dit is afhankelijk van de trainer)

Kan je best surfen naar

[www.act-academie.be](http://www.act-academie.be)

### 8-weken-cursus ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

**Je leven terug zelf in handen nemen i.p.v. angst je leven te laten leiden**

**Voor piekeren, gegeneraliseerde angst, paniek, hypochondrie, dwang, sociale fobie, andere angst- en spanningsklachten en schuldgevoelens, CVS, pijn, burnout...**

ACT gaat zowel over acceptatie als over verandering:  
aanvaarding van de onvermijdelijke pijn, pijnlijke gedachten en gevoelens, die horen bij het leiden van een waardevol leven zoals jij dat wil

### Opzet van de cursus

De cursus is opgezet voor mensen die overmatig piekeren, last hebben van angstklachten zoals gegeneraliseerde angst, paniek, agorafobie, sociale fobie, hypochondrie of dwang, of andere onaangename emoties zoals schuldgevoelens, depressieve gevoelens en futloosheid. Ook mensen met eetproblemen, CVS, burnout en pijn zijn welkom en zullen hier op een meer helpende manier (op lange termijn) leren omgaan met storende gedachten, gevoelens en lichamelijk ongemak.

De therapievorm die gebruikt wordt is ACT:

**Acceptance and Commitment Therapy:** één van de nieuwere therapievormen binnen de gedragstherapie.

Essentiële onderdelen van ACT zijn: de strijd loslaten met ongewenste gedachten en gevoelens, bewust aanwezig zijn in de realiteit, en actie ondernemen in de richting van je waarden. ACT gaat dus zowel over acceptatie als over verandering: aanvaarding van de onvermijdelijke pijn (pijnlijke gedachten en gevoelens) die hoort bij het leiden van een waardevol leven zoals jij dat wil. In het geval van overmatig piekeren bijv., gaat het dus over het aanvaarden van de onzekerheid van de toekomst en de daarbij horende beangstigende gedachten en gevoelens omwille van het kunnen leiden van het leven dat jij voor ogen hebt.

ACT voor angstklachten combineert de effectief gebleken onderdelen van bv. **cognitieve therapie** (werken op de inhoud van gedachten), **relaxatie**

en **exposure** (blootstelling aan beangstigende situaties) en voegt daar **acceptatie en mindfulness** aan toe, als oplossing voor de tekortkomingen van de eerder genoemde therapieën.

In de cursus wordt gewerkt met allerlei oefeningen om je bewust te worden van je gedachten en gevoelens, om deze te aanvaarden zoals ze nu zijn én er een gezonde afstand van te leren nemen zodat je er niet meer door wordt opgeslorpt en ze je gedrag –en dus je leven- niet meer bepalen. De cursus is heel **ervaringsgericht**. Er wordt gewerkt met het vertellen van verhalen, metaforen, doe-oefeningen en ervaringsgerichte oefeningen. Eén van de technieken die gebruikt wordt is mindfulnessmeditatie. Alles wordt zeer down-to-earth gebracht, er is geen religieuze of spirituele tint.

Er wordt uitleg gegeven over de verschillende soorten angstklachten maar er wordt voornamelijk gekeken naar de gezamenlijke onderliggende mechanismen van al deze verschijningsvormen van angst en andere onaangename emoties.

Er worden **opdrachten** meegegeven voor thuis, een syllabus om te lezen, en geluidsfragmenten om de oefeningen mee te herhalen.

### Waar en wanneer?

Het gaat om een 8-weken cursus in groep.

Voor de exacte locaties en data, kijk je best op de website.

### Kandidaat-deelnemers

Er wordt een actieve inzet verwacht van de deelnemers: werken met het aangeboden materiaal thuis is essentieel.

Een vereiste voor deelname is dat men zich houdt aan geheimhouding van informatie over de deelnemers binnen de groep. Dit wil niet zeggen dat men verplicht is om zichzelf “bloot te geven” in groep.

Er kan gewerkt worden met persoonlijk materiaal en er kunnen vragen gesteld worden maar het is niet de bedoeling dat er oeverloos gepraat wordt. Het blijft een cursus –weliswaar met een therapeutische opzet- met een gestructureerd aanbod.

Men mag zeker sceptisch zijn maar men moet bereid zijn om nieuwe dingen uit te proberen. Het volgen van de cursus is niet aangewezen voor mensen die in de acute fase van een depressie zitten of een trauma aan het verwerken zijn. Deze groep wordt ook **niet** opengesteld voor mensen met een persoonlijkheidsproblematiek (borderline e.a.) of psychotische problematiek, een agressieproblematiek of autisme. Indien men buiten de angst- of depressieve klachten last heeft van nog andere psychische klachten, wordt in overleg bekeken of deze cursus geschikt is op dit moment. Individuele therapie (in combinatie met de cursus) kan desgewenst gevolgd worden bij de trainer.