

# WEER IN BALANS - ACT

## GROEPSBEHANDELING

Als je uit balans bent, bijvoorbeeld door een aantal negatieve ervaringen in je leven, kan het ervoor zorgen dat je niet meer doet wat waardevol voor jou is. Uit balans raken ziet er voor iedereen anders uit, sommige mensen voelen zich onrustig of hebben weinig energie, anderen voelen zich angstig, anderen piekeren veel en sommigen voelen zich somber (of een combinatie van meerdere klachten). Uit balans raken is heel normaal. Om weer in balans te komen is het belangrijkste dat je herkent en erkent dat je uit balans bent. En dat je zelf actie gaat ondernemen om dingen te gaan *doen* die je weer in balans brengen. Met deze training helpen wij jou daarmee.

## DOELGROEP

Om weer in balans te komen heb je het nodig dat je weet wat jij wilt doen op basis van wat jij belangrijk vindt in het leven. Dan heb je je koers te pakken en kun je jezelf doelen stellen die hierbij passen. Daarbij is het belangrijk dat je op een andere manier gaat kijken naar je gedachten en gevoelens, zodat je er niet verstrikt in raakt. Het toepassen van nieuw gedrag gaat logischerwijs met vallen en opstaan. Daarbij is het belangrijk om jezelf te blijven motiveren op een zachteardige, liefdevolle manier. ACT is de levensvisie die hier perfect op aansluit. ACT is een ervaringsgerichte therapievorm die handvatten geeft om je gedrag te veranderen.

## DOEL VOOR DEELNEMER

- Je kunt toelaten wat je voelt
- Je kunt je losmaken uit gedachten (ook gedachten over jezelf)
- Je kunt je aandacht erbij houden
- Je hebt focus op je waarden
- Je doet wat werkt voor jou

MENSGGZ

SAMEN KUN JE ZOVEEL MEER.

