

Voluit leven na kanker

# Samen terug in ACT-ie

Groepsessies gebaseerd op de principes van de Acceptance & Commitment Therapie



## Samen terug in ACT-ie!

Groepsessies gebaseerd op de principes van de Acceptance & Commitment Therapie.

### Wat is ACT?

**ACT** ofwel **Acceptance en Commitment Therapie** is één van de nieuwe wetenschappelijk bewezen therapievormen binnen de gedragstherapie.

Het doel van ACT is om een **waardevol leven** te leiden en om vooral te doen wat werkt! Maar wanneer je met kanker wordt geconfronteerd, komen heel wat hindernissen op je pad om voluit te leven. Tijdens de sessies zoeken we samen hoe hiermee omgegaan kan worden. Dit zullen we doen door heel wat ACT-hulpmiddelen en technieken aan te bieden.

We staan stil bij wat je drijft en bij doelen die je **levenskwaliteit** kunnen vergroten. ACT helpt mensen om te accepteren dat ongemak en pijn bij het leven horen, maar dat dit niet wil zeggen dat het je leven moet bepalen.

### Voor wie?

Dit groepsprogramma richt zich op **lotgenoten** die geconfronteerd werden met **kanker**. Je wilt stilstaan in groep bij eigen zorgen en ongemak en je staat daarnaast ook open voor **mindfulnessoefeningen** en **korte doe-opdrachten**.

### Werkwijze?

Er wordt gewerkt met **toegankelijke oefeningen** die je leren in het hier en nu te leven, bewust te zijn van je gedachten en gevoelens en daar niet op een ongezonde manier door opgeslorpt te worden.

### Praktisch

De sessies gaan door in een groep van maximum 12 deelnemers. Het programma bevat 8 ontmoetingsmomenten van telkens 2,5 uur. De sessies zullen overdag georganiseerd worden.

### Hoe inschrijven?

Indien dit programma jou wel iets lijkt, neem dan snel contact met ons op! We verwachten een grote interesse, dus niet te lang wachten is de boodschap! Vooraf wordt er een intakegesprek gepland zodat jullie meer informatie krijgen over het programma.

- **Roos Vande Kerckhove** op **03 280 22 46** (roos.vandekerckhove@zna.be)  
Klinisch psychologe werkzaam op de Neurochirurgie, Borstkliniek, Hoofd-Halskliniek en IBD
- **Karin Ulrichs** op **03 280 22 40** (karin.ulrichs@zna.be)  
Klinisch psychologe en cognitieve gedragstherapeute in de Borstkliniek

### Contact

**03 280 22 46**

ZNA Middelheim, Lindendreef 1, 2020 Antwerpen