



ACT-IEF LEVEN MET CHRONISCHE PIJN

Psychotherapeutische groepsessies gebaseerd op de principes van de Acceptance & Commitment Therapy

Informatie voor patiënten van de Pijnkliniek

Wat is ACT?

Acceptance en Commitment Therapy (ACT) is een nieuwe, wetenschappelijk bewezen therapievorm binnen de gedragstherapie. Het doel van ACT is om een waardevol leven te leiden en vooral te doen wat werkt. Maar wanneer je met chronische pijn te kampen hebt, komen heel wat hindernissen op je pad om voluit te leven. Tijdens de psychotherapeutische groepsessies zoeken we samen hoe je daarmee kunt omgaan door heel wat ACT-technieken en -oefeningen aan te bieden.

Voor wie?

- ▲ U bent in behandeling voor chronische pijn in de Pijnkliniek van het UZ Gent.
- ▲ U wil in groep stilstaan bij uw eigen zorgen en ongemakken en staat open voor mindfulnessoefeningen en korte doe-opdrachten.

Werkwijze

We werken met toegankelijke oefeningen die u leren in het hier en nu te leven, bewust te zijn van uw 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. Er zijn acht ontmoetingsmomenten. Ze vinden overdag plaats en worden begeleid door twee psychologen van de Pijnkliniek.

Het programma is gratis en gaat meerdere keren per jaar door.

Hoe inschrijven?

Vooraf vindt er een intakegesprek plaats zodat u meer informatie krijgt over het groepsprogramma. We polsen ook naar uw motivatie.

Geïnteresseerd? Neem dan contact op met Hanne Craeymeersch (klinisch psycholoog Pijnkliniek) via 09 332 18 84.