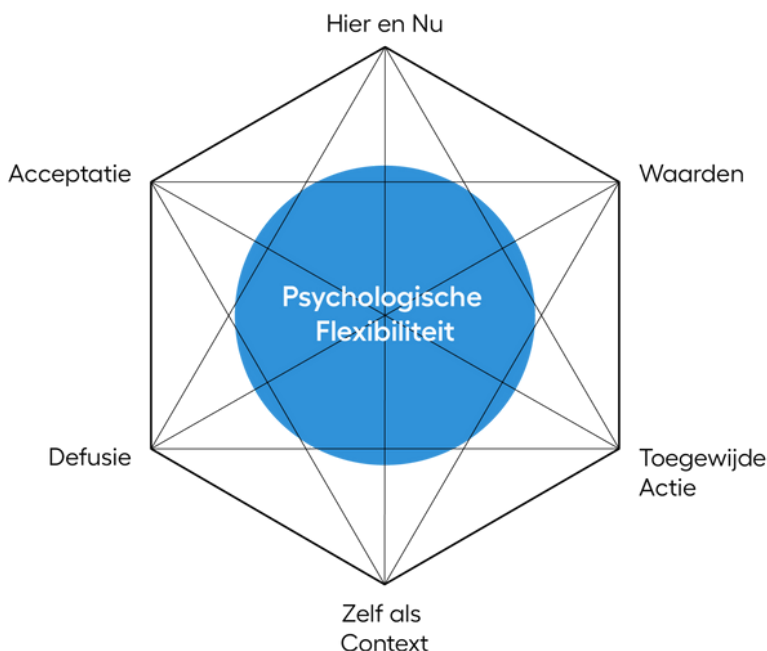


# VAN KLACHT NAAR VEERKRACHT!

## Wat is ACT en voor wie is het?

ACT, Acceptance and Commitment Therapy, is een moderne vorm van gedragstherapie die mensen helpt om op een flexibele manier om te gaan met de uitdagingen in hun leven. Het doel van ACT is dat je leert accepteren wat je niet kunt veranderen (Acceptance) en je energie richt op de zaken die voor jou echt waardevol zijn (Commitment). De methode omvat zes belangrijke vaardigheden: acceptatie, defusie, hier en nu, zelf als context, waarden en toegewijde actie. Deze vaardigheden versterken samen je psychologische flexibiliteit. ACT richt zich dus niet zozeer rechtstreeks op het verminderen van klachten, maar op het opbouwen van persoonlijke veerkracht. Uiteindelijk gaan mensen hierdoor juist een vermindering van klachten ervaren en staan zij flexibeler en meer ontspannen in het leven. ACT is geschikt voor iedereen die worstelt met psychische klachten zoals angst, depressie, stress of trauma. Daarnaast is het erg geschikt voor mensen met chronische pijn, fysieke beperkingen of een gevoel van vastlopen in het leven.



## Praktisch

8 bijeenkomsten

08.45 - 10.15 uur

Startdatum:

- Dinsdag 02 - 09 - 2025

Contact:

administratie@ppeb.nl

053-7857042

Psychologiepraktijk Esther Boonk

Hengelosestraat 100  
7514 AK Enschede

[www.ppeb.nl](http://www.ppeb.nl) / [administratie@ppeb.nl](mailto:administratie@ppeb.nl)

 **Psychologiepraktijk  
Esther Boonk**