



**Verder met Veerkracht
ACT groepsbehandeling**

Het hebben van een chronische lichamelijke aandoening heeft veel invloed op het dagelijks leven. De aandoening kan gepaard gaan met pijn en kan ook gevolgen hebben voor hoe je je voelt.

Doel

Het doel van de behandeling is het vergroten van de persoonlijke veerkracht, zodat je leert leven met een chronische aandoening en de kwaliteit van leven groeit.

Werkwijze

De groepsbehandeling is gebaseerd op ACT. ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy. ACT gaat ervanuit dat obstakels zoals ziekte, pijn en verlies bij het leven horen zonder dat deze altijd oplosbaar zijn. De kern van ACT is dat het vechten tegen obstakels (als gevolg van de ziekte) uiteindelijk ten koste gaat van de kwaliteit van leven. Het maakt gelukkiger als je de gevolgen van ziekte accepteert en ermee leert leven. Zo houd je meer tijd en energie over voor andere belangrijke dingen die er voor jou toe doen.

In de groep leer je:

Acceptance: Omgaan met obstakels.

- Voelen: Ruimte maken voor vervelende gevoelens
- Denken: Afstand nemen van moeilijke gedachten
- Zelfbeeld: Op een andere manier naar jezelf kijken
- Aandacht: Aandacht leren richten op het Nu

Commitment: Investeren in jezelf.

- Oriënteren: Stilstaan bij wat jij echt belangrijk vindt
- Investeren: Investeren in de dingen die jij belangrijk vindt

In de groepsbehandeling werk je samen met anderen aan persoonlijke doelen. Dit doe je door actief mee te doen aan groepsessies met oefeningen en gesprekken. Ook krijg je oefeningen om thuis mee aan de slag te gaan.

We vragen je om wekelijks aanwezig te zijn. In de groep is er een veilige sfeer, met aandacht en ruimte voor ieders beleving en emoties.

Voor wie?

Voor patiënten met een chronische lichamelijke aandoening (zoals diabetes mellitus, reuma, COPD, astma, MS, kanker, eczeem, ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, hartfalen).

Je bent in behandeling bij een medisch specialist van het Franciscus.

- De ziekte is minimaal 6 maanden geleden gediagnosticeerd en bevindt zich in de chronische fase waarvan de verwachting is dat deze langdurig, al dan niet levenslang, aanwezig zal blijven.
De lichamelijke klachten zijn stabiel aanwezig, maar kunnen in periodes verergeren en weer afnemen.
- Als gevolg van de lichamelijke aandoening is sprake van psychologische klachten en beperkingen in het dagelijks en/of sociaal functioneren, wat leidt tot problemen in de acceptatie en een verminderde kwaliteit van leven.
- De fysieke toestand laat het toe om de bijeenkomsten achtereenvolgens bij te kunnen wonen.

Wat, waar & wanneer

De behandeling bestaat uit acht wekelijkse groepsbijeenkomsten van twee uur (inclusief pauze).

Alle bijeenkomsten vinden plaats in het Franciscus, locatie Gasthuis, op woensdagochtenden.

De groep bestaat uit maximaal tien volwassenen en de behandeling wordt gegeven door twee psychologen.

Aanmelden & procedure

Je kan door je behandelend psycholoog aangemeld worden voor deze groepsbehandeling. Vooraf is er een kennismakingsgesprek met de psycholoog die de behandeling geeft om in te schatten of deze vorm van behandeling goed bij je aansluit. Ook worden dan individuele doelen vastgesteld die geëvalueerd worden aan het einde van de behandeling. Aan het begin en eind van de behandeling vragen wij je daarnaast om vragenlijsten in te vullen. Dat helpt om te beoordelen of de behandeling heeft geholpen.

Vragen?

De behandeling wordt gegeven door psychologen van de afdeling Medische Psychologie. Voor vragen over de behandeling kun je terecht bij je behandelend psycholoog of kun je van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.30 uur contact opnemen via 010 – 4617543 of secretariaatmedischepsychologie@franciscus.nl.

december 2025