

ACT Therapiegroep, Uit je hoofd, in je leven

Verlang je naar rust in je hoofd en meer levenslust?

Soms kun je vastlopen in gedachten, gevoelens of omstandigheden. Je kunt last hebben van angst, stress, paniek of eenzaamheid. Misschien lukt het niet goed meer om in beweging te komen of om de dingen te doen die je belangrijk vindt.

ACT, Acceptance and Commitment Therapy, is een therapie waarin je in groepsverband leert om anders om te gaan met angst, stress en paniek, met moeilijke gedachten en gevoelens. Je leert ruimte te maken voor wat er is zonder er steeds door te worden meegenomen. Tegelijkertijd ontdek je (opnieuw) wat voor jou belangrijk is en hoe je daar stap voor stap naar kunt handelen.

In 6 groepsbijeenkomsten ga je op een creatieve en praktische manier aan de slag; je leert flexibeler omgaan met negatieve gedachten, gevoelens en lastige situaties. Hierdoor kun je meer grip ervaren, je hoofd wordt rustiger en je kunt beter voelen wat jij nodig hebt.

Je kunt ontdekken wat jou energie geeft, wat je belangrijk vindt en waar je weer meer plezier en betekenis uit kunt halen.

Alles mag en kan aan de orde komen en het delen met anderen in een veilige groep kan herkenning,

verbinding en opluchting geven. Het is een leerzaam en intens proces. Je hoeft het niet alleen te doen.

Hoe werken we?

De ACT therapiegroep wordt begeleid door Judith Klamer, GZ-psycholoog, samen met verschillende vak therapeuten, onder andere op het gebied van euritmie, kunstzinnige therapie, fysiotherapie of uitwendige therapie.

We werken met gesprekken, ervarings- en lichaamsgerichte oefeningen en creatieve werkvormen. Hierdoor leer je niet alleen met je hoofd, maar ook door te ervaren en te doen.

Voor wie?

Jong volwassenen, leeftijd 18 - 29 jaar

Start: woensdag 28 Oktober 2026
Overige data: 4, 11, 18, 25 november en
2 december 2026
Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Hoe kom je in aanmerking voor een vergoeding voor de ACT therapiegroep?

Kosten op basis van 6 deelnemers € 620,00 p.p.
Afhankelijk van je zorgverzekering en polis kan 60–80% worden vergoed, met aftrek van het eigen risico. Je betaalt na declaratie naar verwachting maximaal rond € 250,- zelf.

Er is een verwijzing van je huisarts nodig.

Voor meer informatie:

Kun je contact opnemen met Judith Klamer,
GZ Psycholoog
www.judithklamer.nl / info@judithklamer.nl
tel. 06 41237064

Vak therapie begeleiding tijdens ACT therapiegroep:

- * Janneke Besjes, euritmie tel. 030 2759502
- * Linn Funcke, verpleegkundige uitwendige therapie tel. 030 2759502
- * Rick Seldenrijk, fysiotherapie tel. 030 2759501
- * Josée Niekus, kunstzinnig therapie (vak therapie beeldend) tel. 030 2759502

www.therapeuticumutrecht.nl