

ART2ACT: creatieve coaching en therapie

Op weg naar persoonlijke veerkracht

Mensen krijgen tijdens hun leven te maken met situaties waar ze geen grip op hebben. Zeker tijdens ziekte kunt u het gevoel hebben dat u de regie kwijtraakt. U kunt last krijgen van vervelende gevoelens en gedachten. Dit kan belemmerend werken.

Tijdens onze coaching bieden wij ruimte voor deze gevoelens en gedachten. Die proberen we niet te laten verdwijnen of veranderen, maar we leren u om daar milder mee om te gaan. Hierdoor krijgt u meer ruimte voor wat echt belangrijk voor u is en zo verhoogt u uw persoonlijke veerkracht.



ART2ACT

ART2ACT is een product van het Activiteitscentrum voor therapie en begeleiding in het Maastricht UMC+ (MUMC+). ART2ACT is een ervaringsgerichte methode die gebaseerd is op Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en creatieve therapie. Uniek aan het door ons ontwikkelde ART2ACT is het gebruik van creatieve oefeningen die binnen ACT kunnen worden ingezet. Met behulp van creatieve oefeningen, mindfulness oefeningen en metaforen (een vorm van beeldspraak) gaat u aan de slag met uw gevoelens en gedachten.

Moet u hier kunstzinnig voor zijn? Dat is niet waar ART2ACT om draait. Het is wel belangrijk dat u bereid bent om nieuwe dingen te proberen.

Vormen van ART2ACT

ART2ACT individuele coaching: Wij coachen en ondersteunen u individueel bij het omgaan met moeilijke situaties tijdens uw opname. Hier en nu. Dit kan in ons atelier maar ook op uw kamer in het ziekenhuis. Duur (maximaal 60 minuten) en tijdstip spreken we samen af.

ART2ACT groepscoaching: In een groepssessie van 60 minuten met maximaal vier patiënten bezoekt u twee keer per week ons atelier waar u ervaringen kunt delen en creatieve activiteiten onderneemt die u ondersteunen tijdens uw opname.

ART2ACT individuele therapie: U wilt leren omgaan met moeilijke situaties in het leven door middel van individuele ACT based sessies. Duur (maximaal 60 minuten) en tijdstip spreken we samen af.

ART2ACT poliklinische training: Vijf groepsbijeenkomsten van 90 minuten, waarin u leert wat ACT is en hoe u kunt omgaan met moeilijke situaties.

Lijkt het u wat?

Uw zorgverlener kan ART2ACT adviseren. Dit kan uw arts of verpleegkundige zijn, maar bijvoorbeeld ook uw psycholoog, fysiotherapeut of maatschappelijk werker. Natuurlijk kunt u ook zelf aangeven dat u wilt deelnemen. Bespreek dit met uw arts of verpleegkundige. Zij melden u aan. Tijdens een kennismakingsgesprek bespreekt u met de therapeut waar u hulp bij kunt gebruiken. Iedereen is uniek, dus we bekijken samen of een van onze ART2ACT vormen bij u en uw vraag past.

Contact

Indien u na het lezen van dit informatieblad nog vragen hebt, neem dan contact op met het

secretariaat van het Activiteitencentrum:

T: 043 – 387 71 66

E: activiteitencentrum@mumc.nl

Websites

- www.mumc.nl
- gezondidee.mumc.nl
- www.actinactie.nl
- www.acbsbene.com