

Kontakt

Wir bieten das ACT-Programm im Rahmen eines stationären Aufenthaltes auf unserer offenen Psychotherapiestation P19 an. Die Indikation für die Behandlung kann durch Ihre/n niedergelassene/n Psychiater*in gestellt werden. Bei uns findet zunächst ein ambulantes Gespräch mit unserem Case Management statt. Die stationäre Aufnahme erfolgt dann zu einem geplanten Zeitpunkt.

Nach notfallmäßiger Aufnahme in unserem Akutbereich kann bei entsprechender Indikation später eine weitere Behandlung im ACT-Programm erfolgen.

Das **Case Management** ist von Montag bis Freitag von 08:30 bis 16:30 Uhr erreichbar.

Telefon: 07134 75-1111

E-Mail:

CaseManagement@klinikum-weissenhof.de

So finden Sie uns

Mit dem Auto:

Von der A81, Ausfahrt Weinsberg/Ellhofen: Fahren Sie auf der B39a bis diese in die B39 mündet. Biegen Sie dann links in Richtung Weinsberg ab. Ab hier ist der Weg zum Klinikum ausgeschildert.

Von der A6, Ausfahrt Heilbronn/Neckarsulm: Fahren Sie Richtung Neckarsulm ab und halten Sie sich Richtung Erlenbach. Ab Erlenbach ist der Weg ausgeschildert. Kostenlose Besucherparkplätze sind vorhanden.

Öffentlicher Nahverkehr:

Mit der Stadtbahn aus Richtung Heilbronn bzw. Öhringen bis zum Bahnhof Weinsberg. Von dort mit den Buslinien 631 oder 633 bis Haltestelle „Klinikum am Weissenhof“. Die Fahrzeiten entnehmen Sie bitte der Fahrplanauskunft.

Klinikum am Weissenhof
Zentrum für Psychiatrie
74189 Weinsberg
Telefon 07134 75-0
Telefax 07134 75-4190
info@klinikum-weissenhof.de



www.klinikum-weissenhof.de



Nachhaltig handeln
in Unternehmen
Klimawin BW

Ein Unternehmen der **zfp** Gruppe Baden-Württemberg

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)



Klinik für Allgemeine Psychiatrie
und Psychotherapie, Station P19



Klinikum am Weissenhof

Was ist ACT?

ACT steht für „Acceptance and Commitment Therapy“ (Akzeptanz- und Commitment-Therapie) und gehört zur sogenannten „Dritten Welle“ der Verhaltenstherapie. Sie wurde Ende der 1980er-Jahre von dem Psychologen Steven C. Hayes entwickelt. ACT basiert auf zwei zentralen Prinzipien:

1. **Akzeptanz:** Statt belastende Gedanken und Gefühle zu verdrängen oder zu bekämpfen, lernen Sie, diese anzunehmen und ihnen mit einer offenen, neugierigeren Haltung zu begegnen.
2. **Commitment:** Sie klären Ihre persönlichen Werte und richten Ihr Handeln gezielt danach aus, um das Leben zu führen, das Ihnen wirklich wichtig ist.

Was sind die Ziele der ACT?

- Eine offene und annehmende Haltung gegenüber schwierigen Emotionen entwickeln
- Mehr Klarheit über persönliche Werte gewinnen
- Handlungsspielräume erweitern und neue Verhaltensweisen erproben
- Ein bewusstes, selbstbestimmtes und sinnerfülltes Leben führen

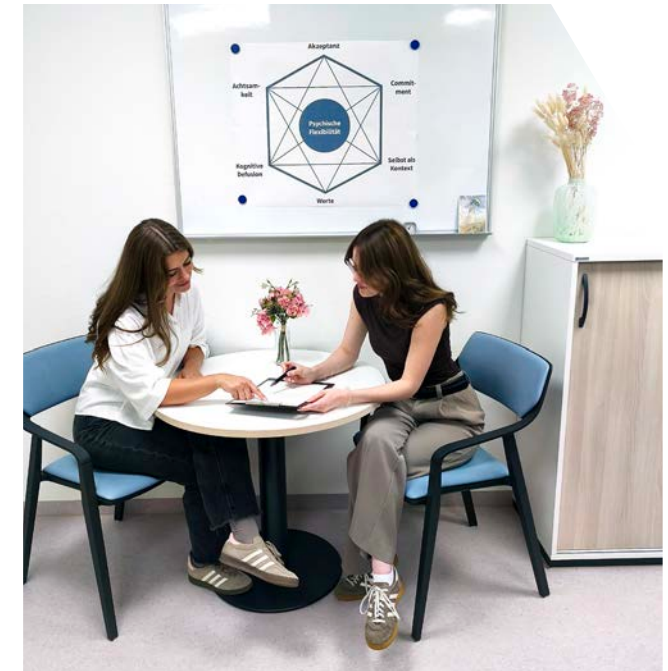
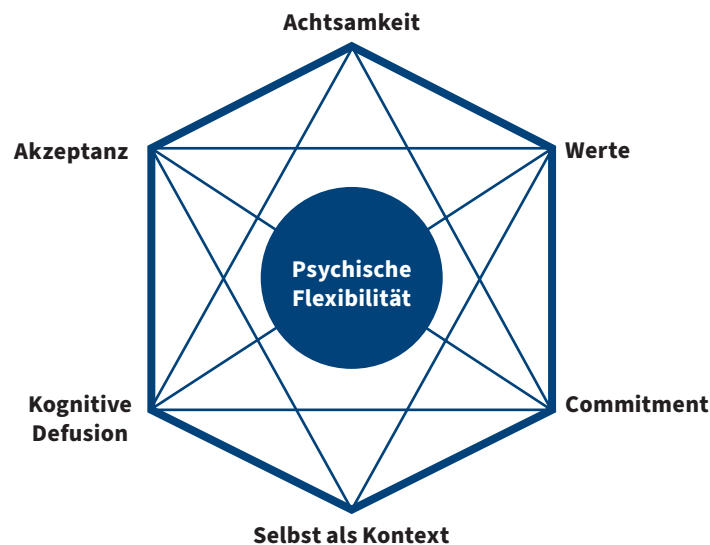
Wie funktioniert ACT?

Unser ACT-Gruppenprogramm orientiert sich am Hexaflex-Modell der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. In sechs Sitzungen bearbeiten wir folgende zentrale Bausteine für psychische Flexibilität:

1. **Achtsamkeit:** Den Moment bewusst wahrnehmen, statt im Autopiloten-Modus zu leben.
2. **Akzeptanz:** Unangenehme Gedanken und Gefühle zulassen, ohne gegen sie zu kämpfen.
3. **Kognitive Defusion:** Abstand zu belastenden Gedanken gewinnen.
4. **Selbst als Kontext:** Sich selbst als mehr erleben als nur Gedanken und Gefühle.
5. **Commitment:** Tun, was zählt – trotz innerer Hürden.
6. **Werte:** Klären, was wirklich wichtig ist im Leben.

Vertieft werden die Inhalte in psychotherapeutischen Einzelgesprächen.

ACT Hexaflex



Für wen ist ACT geeignet?

ACT ist für eine breite Zielgruppe geeignet. Das Therapieprogramm kann beispielsweise helfen, wenn Sie mit Stress, Angst oder Depressionen zu kämpfen haben.

Welche weiteren Therapien werden angeboten?

Zum weiteren Therapieangebot gehören psychoedukative Gruppen, in denen Wissen zur Erkrankung im gemeinsamen Austausch hierzu vermittelt wird. Achtsamkeitsübungen, Kunst-, Musik-, Bewegungs- und Ergotherapie, Arbeitstherapien (Parkanlage, Gärtnerei, Tiergehege), therapeutisches Boxen und Klettern sowie eine Lehrküche sind ebenfalls Bestandteile des Therapieprogramms. Auf Wunsch führen wir auch gemeinsame Gespräche mit Angehörigen und beraten bei sozialen oder behördlichen Fragen.

