

## **Verlag ACT bij Parkinson 20 juni 2023**

Op deze mooie dinsdagmiddag opent Jaap Dekker de bijeenkomst met een hartelijk welkom aan de bezoekers. En een bijzonder welkom aan mevr. Elke de Jong, GZ-psycholoog bij het Goudenhart, die ons vanmiddag uitleg zal geven over het ACT-programma in situaties waarin iemand de diagnose ziekte van Parkinson heeft gekregen. Maar eerst nog enkele mededelingen.

In de vorige bijeenkomst heeft Dominique Prins een presentatie gegeven over Yoga4Parkinson. Daarbij is haar nieuwe boek over dit onderwerp gepresenteerd en hebben we met elkaar de in het boek beschreven oefening gedaan, de ParkinsonZonnegroet. En morgen op 21 juni zal tijdens de Wereld Yoga Dag in Maastricht een recordpoging gedaan worden met het doel zoveel mogelijk mensen aan deze yoga-oefening te laten meedoen. Dat kan ook online.

Het is vandaag alweer de laatste bijeenkomst voor de zomerstop. In de maanden juli en augustus zijn er geen bijeenkomsten van het Parkinson Café. Op 19 september starten we weer met een presentatie van neuroloog dr. Granneman en verpleegkundig specialist Annemieke Schipper over de algemene aspecten van de ziekte van Parkinson. En op 17 oktober hebben we een vertegenwoordiging van de Vereniging van Jonge Apothekers op bezoek.

Ook alvast een aankondiging van het parkinsonweekend van 22-24 september in Nijmegen. Dat weekend zal Nijmegen volledig in het teken staan van de ziekte van Parkinson. Aanleiding voor het weekend is de NWO Stevinpremie die parkinson-expert Bas Bloem en zijn team toegekend kregen. Meer informatie hierover zal nog verschijnen, o.a. op [www.intonijmegen.com/parkinson-weekend](http://www.intonijmegen.com/parkinson-weekend). U kunt zich vanaf 1 juli voor diverse onderdelen inschrijven.



Het is een erg warme dag. Daarom het advies, ook vanuit het team van onze verhuurder InZet, om voldoende te drinken. Naast de betaalde consumpties kan aan de balie kraanwater verkregen worden en dat is gratis.

Dan is het tijd voor de presentatie van vanmiddag. De microfoon is daarom voor Elke de Jong.

# ACT BIJ PARKINSON

PARKINSONCAFÉ ZOETERMEER

ELKE DE JONG  
GZ- PSYCHOLOOG  
20.06.2023

Elke legt uit dat ACT staat voor Acceptatie en Commitment Therapie. Deze therapie is bedoeld om anders met je gedachten en beleving van je ziekte om te gaan.

Centraal hierbij staat de ACT Hexaflex.



# ACCEPTATIE EN COMMITMENT THERAPIE



De verschillende elementen uit de therapie worden nader toegelicht.

## ACT – HEXAFLEX

- **Acceptatie:** Ruimte maken voor vervelende ervaringen.
- **Defusie:** Afstand nemen van je gedachten.
- **Het Zelf:** Flexibel omgaan met je zelf(beeld).
- **Hier en Nu:** Aandacht voor het Hier en Nu.
- **Waarden:** Stilstaan bij wat je echt belangrijk vindt.
- **Toegewijd Handelen:** Investeren in je waarden.

Belangrijk element is de fase van acceptatie. Dat is niet de gedachte 'Het kan niet anders', maar 'Dit hoort er echt bij en is OK'.

En bij Commitment komen gedachten naar voren als 'Ik neem elke dag zoals die komt, goed en slecht' en 'Ik zoek niet hopeloos naar een oplossing' en 'Ik accepteer hulp als dat betekent dat ik toekom aan mijn waarden'.

De presentatie wordt afgesloten met de positieve uitspraak 'Als ik het niet kan oplossen kan ik het nog wel minder zwaar maken'.

## **'ALS IK HET NIET OP KAN LOSSEN KAN IK HET NOG WEL MINDER ZWAAR MAKEN'**

---



Dan is er pauze, waarbij de bezoekers bij deze hoge temperatuur graag gebruik maken van de diverse consumpties en het gratis water.



Na de pauze is er gelegenheid om met elkaar in gesprek te gaan.

Elke de Jong heeft zelf enkele vragen en ook vanuit de bezoekers komen diverse vragen aan bod, die door Elke nader worden behandeld.

Na afloop wordt Elke de Jong hartelijk bedankt met applaus en een blijk van waardering uit handen van Anneke Huizinga.

Hierna wordt de bijeenkomst afgesloten door Jaap Dekker, die nog wijst op de volgende bijeenkomst op 19 september met de behandeling van de algemene aspecten van de ziekte van Parkinson. Een ieder wordt een goede zomerperiode en een wel thuis toegewenst.

## Sponsors

ParkinsonCafé Zoetermeer wordt mede mogelijk gemaakt door:

---



Fonds 1818



Meerzicht

Lid van ParkinsonNet

PELGRIMSHOEVE



SNUFFELMARKT



Unie van de Soroptimistclubs  
in Nederland, Suriname en Curaçao

A Global Voice For Women

Fonds Stichting Van der Toorn