

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Jongerengroep

Deze groepsbehandeling helpt je als je merkt dat je vastloopt bij het maken van keuzes of het volgen van je eigen pad. Je weet wel wat je anders wilt, maar het voelt alsof je struikelt over lastige gedachten, stress of sombere gevoelens. Je leert hoe je ruimte kunt maken voor alles wat er in je hoofd en lijf gebeurt, zonder dat het je tegenhoudt. Dit doen we door middel van de 'ACT your way' methode.

Deze methode is gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Hierin leer je hoe je kunt omgaan met hobbels die je in je leven tegenkomt. En hoe jij je leven kunt invullen op een manier die voor jou waardevol is. Zoals doen waar je energie van krijgt en kiezen voor activiteiten die bij jou passen. De groepssessies zijn gericht op het leren ontdekken en doen wat je wilt doen, ondanks én met alle lastige gevoelens en gedachten die je ervaart.



Wil je dingen anders, maar lukt het je niet? Word je belemmerd door lastige gedachten, gevoelens of stress?

Aantal groepssessies: 10
Leeftijd: 15 t/m 17 jaar