CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
VAGGA

Zelfs de langste tocht begint met een enkele stap.

- Lao Tzu

Illustratie door stories / Freepik

Hoe kan je ons bereiken?

CGG Vagga Zoersel
Handelslei 173
2980 Zoersel

03 256 91 00
www.vagga.be

clara.dierckx@vagga.be

VAGGA Jeugdzorg

Jongerengroep ACT

14 - 18 jaar

Folder voor cliënt en verwijzer 2023

CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
VAGGA

Jongerengroep ACT

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG VAGGA

Wat?

Beter omgaan met stress?

Last van piekergedachten?

Iets moeilijk meegemaakt?

Wil je actiever zijn?

Loop je soms vast?

Ontdek wat bij jou past en wat jij graag wil doen!

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een vorm van gedragstherapie die je kan helpen om je eigen weg te volgen en op een handige manier om te gaan met je problemen. In 9 groepssessies leer je:

- Je bewust worden van je gevoelens en gedachten
- Ruimte maken voor vervelende gevoelens
- Afstand nemen van moeilijke gedachten, in plaats van je erdoor te laten opslorpen
- Echt aanwezig zijn in het hier en nu
- Stilstaan bij wat jij écht belangrijk vindt in je leven en stappen in deze richting zetten.

Voor wie?

De ACT-groep richt zich tot jongeren tussen 14 en 18 jaar die moeilijkheden ondervinden in het omgaan met lastige gevoelens en gedachten en hierdoor moeilijk tot actie komen.

Werkwijze

ACT is een actiegerichte therapievorm. In de groep werken we met een arsenaal aan doe-oefeningen, verhalen, metaforen en technieken uit mindfulness. De groep bestaat uit minimaal 6 tot 8 deelnemers. We luisteren naar elkaar, geven of ontvangen steun en leren van elkaar. Samen gaan we op zoek naar antwoorden die passen bij wie je bent en waar je naartoe wil.

Hulpverleners

De groepstraining wordt verzorgd door twee psychotherapeuten uit het Kinder- en Jeugdteam van CGG Vagga Zoersel.

Praktische info

Data

De groepssessies vinden plaats op woensdagnamiddag van 15u30 tot 17u op 18/01, 25/01, 01/02, 08/02, 15/02, 01/03, 08/03, 15/03 en 19/04.

Voor ouders voorzien we een informatiesessie op woensdag 22/03 van 17u30 tot 19u.

Hoe aanmelden?

De verwijzer kan aanmelden voor deze training. Dit kan telefonisch of via mail. Na de aanmelding maken we een afspraak voor een kennismakingsgesprek.

Prijs

De kostprijs voor 10 sessies (9 groepssessies en 1 informatiesessie voor de ouders) bedraagt €110. Cliënten die in aanmerking komen voor een verminderd tarief betalen €40. Het kennismakingsgesprek en afrondend gesprek worden afzonderlijk aangerekend.