

ACT!

*(groeps-)training voor
het vergroten van veerkracht*



12,5 jaar
ORTHOPEDAGOGIEK
Teylingen

Praktijk voor
ORTHOPEDAGOGIEK
Teylingen

Visie en onderbouwing

Acceptance en Commitment Therapy is oorspronkelijk een vorm van gedragstherapie voor volwassenen. Samen met Mindfulness en Schematherapie, behoort het tot de zogenaamde 'derde generatie gedragstherapie', waarbij de persoon niet leert om een andere gedachte aan te nemen, maar anders naar de situatie te kijken. Deze therapie wordt inmiddels succesvol toegepast bij jongeren en is door ons bewerkt voor kinderen van 10 tot 14 jaar.

Doelgroep

Wij richten ons op kinderen die vastlopen door een negatieve manier van denken. Dit zijn de kinderen met angsten, een negatief zelfbeeld, veelvuldig piekeren, somberheidsklachten en de kinderen die vastlopen vanwege ingrijpende gebeurtenissen in hun leven.

Inhoud

Bij ACT hoef je niet te leren om een andere gedachte aan te nemen; de (nare) gedachte mag er gewoon zijn. Je leert om "er even naar te kijken", als een wolk die voorbij drijft.

Door een diversiteit aan verhalen en aansprekende filmpjes wordt aan de kinderen uitgelegd dat moeilijke dingen bij het leven horen, en dat je kunt leren hoe je hier (anders) mee omgaat. De kinderen leren op deze manier om de focus te verleggen van problemen naar dát wat echt belangrijk voor hen is (je 'waarden'). Hierdoor is de therapie 'ik-versterkend' en neemt de veerkracht van het kind toe.

Werkwijze

De groepstraining bestaat uit 6 sessies en wordt gegeven in kleine groepjes van 3-4 kinderen en is bedoeld voor leerlingen uit groep 7-8. Een speciale groep voor brugklassers staat op de planning. Ouders worden betrokken bij de intake en (tussentijdse) evaluatiegesprekken.

Aanmelden en kosten/vergoedingen

Voor een actueel overzicht van de kosten verwijzen we u naar de website. Kinderen met een diagnose komen mogelijk in aanmerking voor vergoeding vanuit de Jeugdwet. Ouders kunnen hun kind aanmelden via onze website, telefonisch of per mail.