

Praktische informatie

- De training bestaat uit 8 groepsbijeenkomsten van 1,5 uur, waarin in elke bijeenkomst wordt geoefend met verschillende metaforen en oefeningen. Daarnaast is er een ouderbijeenkomst.
- Aan de training nemen minimaal 4 en maximaal 8 personen deel. De training start bij voldoende aanmeldingen. Bij onvoldoende aanmeldingen wordt u hierover geïnformeerd.
- Aan de training kunnen zowel jongens als meiden deelnemen. In de groepssamenstelling wordt rekening gehouden met de leeftijd en worden 3 leeftijdscategorieën gehanteerd.

(Aan)vragen?

Heeft u vragen over de Acceptance and Commitment Therapy voor Kinderen en Jongeren, neem dan contact op met:

Lionarons GGZ

Hoofdlocatie:
Schaesbergerweg 84
6415 AJ Heerlen

T 088 - 1661100

F 088 – 1661198

info@lionarons-ggz.nl
www.lionarons-ggz.nl

Acceptance & Commitment Therapy voor Kinderen en Jongeren

samen met
lionarons
geestelijke gezondheidszorg

Acceptance and Commitment Therapy voor Kinderen en Jongeren

Stel je voor...

*Dat kinderen opgroeien in een wereld, waarin het net zo gewoon is om verdrietig en bang te zijn als het is om blij te zijn. Gevoelens en gedachten staan dan niet in de weg, maar zijn er gewoon. Net als de wind. Soms heb je wind mee, en soms wind tegen. Wat telt, is dat je vooruit komt en je hart volgt.**

Door tegenslagen leren kinderen / jongeren zich emotioneel te ontwikkelen en met verschillende situaties om te gaan. Aangezien ze in hun volwassen leven nog veel tegenslagen zullen tegenkomen, is het ervaren van nare gevoelens en gedachten een goede gelegenheid om te leren omgaan met de pijnlijke kanten van het leven.

**Bron: www.ACT4Kids.nl*

Vervelende ervaringen hoeven niet problematisch te zijn; integendeel!

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) leert kinderen en jongeren omgaan met moeilijke situaties of vervelende ervaringen. Deze situaties en ervaringen gaan gepaard met vervelende gedachten en gevoelens en zorgen ervoor dat kinderen / jongeren niet lekker in hun vel zitten. Ze worden boos, bang of verdrietig en weten soms niet wat ze moeten doen. Dit hoort bij het leven en dus ook bij het leven van kinderen / jongeren.

Doel van de training

Het doel van de training is om kinderen en jongeren vaardigheden aan te leren hoe ze kunnen omgaan met moeilijke situaties, hoe kinderen / jongeren zichzelf kunnen zijn en hoe ze kunnen leren datgene te doen wat ze graag willen in hun leven.



Voor wie

De therapeutische training is bedoeld voor kinderen en jongeren van 8 t/m 18 jaar. De training is effectief voor uiteenlopende klachten, zoals:

- moeite om voor zichzelf op te komen;
- zichzelf wegcijferen;
- veel piekeren;
- angsten (o.a. fobieën, faalangst en sociale angst);
- paniek- en spanningsklachten;
- somberheidsklachten;
- negatief zelfbeeld;
- veel twijfelen, moeilijk knopen door kunnen hakken;
- chronische pijnklachten;
- graag willen weten wie je bent en wat je wil.