

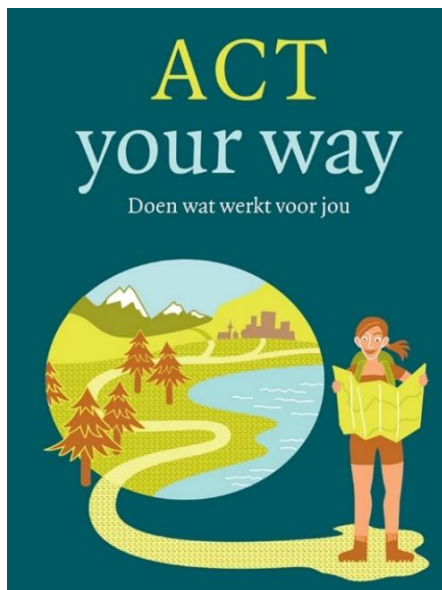
Nieuw

bij Van den Bosch & Kroes Psychologen in Oirschot

ACT

your way

*Groepstraining voor jongeren
tussen de 15 en 25 jaar*



Auteur: [Denise Matthijssen](#) [Els de Rooij](#)
Co-auteur: [Denise Bodden](#)

Wie?

Act Your Way groepstraining is bedoeld voor jongeren die zijn *vastgelopen in hun algehele ontwikkeling*. Het kan ook zijn dat zij in hun dagelijks functioneren op meerdere levensgebieden *belemmeringen/psychische klachten* ervaren.

Een groep bestaat uit vier tot acht deelnemers en wordt geleid door twee (GZ-)psychologen. De twee therapeuten doen zelf ook deels mee. Ze staan model en leren de jongeren dat iedereen worstelt met bepaalde thema's. Daarnaast zien en ervaren de jongeren het nut van delen met anderen en leren zij van elkaar. Een traject bestaat uit een startgesprek, twaalf wekelijkse sessies van anderhalf uur en een terugkomsessie na twee maanden. De groepstraining kan gegeven worden in de psychologenpraktijk in Oirschot of indien gewenst op een nader te bespreken locatie.

Wat?

ACT is de afkorting van **A**ceptance & **C**ommitment **T**herapy. Dit is één van de nieuwste vormen van Cognitieve Gedragstherapie. ACT *your way* is een variant van Cognitieve Gedragstherapie (CGT) welke speciaal is ontwikkeld voor jongeren en jongvolwassenen.

De belangrijkste uitgangspunten zijn:

Accepteren wat je toch niet kunt veranderen en je verbinden aan wat waardevol voor je is.

De methode is gericht op:

- *vergroten van zelfinzicht,*
- *aanleren van vaardigheden*
- *opdoen van ervaringen.*

Hoe?

Het is een actieve training, waarin wordt gepraat, maar vooral *veel wordt gedaan*. Er is aandacht voor leren, voelen en doen. Elke deelnemer ontvangt een *eigen werkboek*, waarin de training wordt uitgelegd en wekelijks huiswerkopdrachten worden gemaakt naast een hoofdstuk waarin psycho-educatie wordt gegeven.

Van den Bosch & Kroes psychologen

Dekanijstraat 2 | 5688 AR OIRSCHOT | 0499 577 921 | www.vandenbosch-kroes.nl