

# Acceptance en commitment groepstherapie

Informatie voor patiënten



### **Wat is ACT?**

ACT ofwel Acceptance en Commitment Therapie is een van de nieuwe therapievormen binnen de gedragstherapie. Het doel van ACT is:

- Leren accepteren dat bepaalde pijn bij het leven hoort, maar dat dit niet wil zeggen dat dit heel je leven bepaalt.
- Stilstaan bij eigen waarden en doelen die je levenskwaliteit en vreugde kunnen vergroten.

### **Voor wie?**

De groepstherapie richt zich op jongeren tussen 14 en 18 jaar, die kampen met hardnekkige piekergedachten, dwang, negatieve gevoelens en hierdoor in een negatieve spiraal van moedeloosheid geraken.

### **Voorwaarden**

- normaalbegaafde jongeren
- willen stilstaan in groep bij eigen negatieve coping en openstaan voor Mindfulness en ervaringsgerichte oefeningen
- geen acuut middelenmisbruik of psychotische stoornissen

### **Wat is de werkwijze van de groepstherapie?**

Er wordt gewerkt met metaforen en ervaringsgerichte oefeningen die je leren in het hier en nu te leven, bewust te zijn van je innerlijke gedachten- en gevoelswereld en daar niet op een ongezonde manier door opgeslorpt te worden. Ook Mindfulness is een van de gebruikte technieken binnen ACT. Bovendien worden er huiswerk oefeningen gegeven.

### **Hoe lang duurt de groepstherapie?**

Deze groepstherapie omvat 9 sessies van twee uur.

Er is bovendien een infoavond voor ouders na de 2<sup>de</sup> sessie, zodat deze hun kind ook kunnen ondersteunen in het proces.

### Waar gaat de therapie door?

Alle sessies gaan door in ZNA Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen:  
ZNA UKJA Site Middelheim  
Lindendreef 1  
2020 Antwerpen

### Wat is de deelnemersprijs?

Ambulante jongeren (jongeren die niet zijn opgenomen, noch in dagbehandeling komen) betalen een vast bedrag per sessie. Voor het exacte bedrag kan je terecht bij Chantal Van Den Bossche via [ukja.groepstherapie@zna.be](mailto:ukja.groepstherapie@zna.be) of bij de therapeut/arts op het kennismakingsgesprek.

### Begeleiding

De begeleiding wordt verzorgd door psychologen - psychotherapeuten en/of artsen van de Zorgenschap voor Internaliserende Problematieken onder supervisie van kinder- en jeugdpsychiater van deze Zorgenschap.

### Hoe inschrijven?

Deelname kan pas na een intakegesprek, waarbij gekeken wordt of de groepstherapie aansluit bij de verwachtingen.  
Om je aan te melden, dient je verwijzer contact op te nemen met Chantal Van Den Bossche via [ukja.groepstherapie@zna.be](mailto:ukja.groepstherapie@zna.be).  
De verwijzer blijft het aanspreekpunt voor het totaalpakket van je behandeling.



### Bij ons kan je rekenen op veilige & kwaliteitsvolle zorg

De ZNA-ziekenhuizen dragen met trots het **JCI-kwaliteitslabel**. Dat kregen we van de **Joint Commission International (JCI)**. Het label bevestigt dat ZNA veilige en kwaliteitsvolle zorg aanbiedt. Je bent bij ons dus in goede handen.



**ZNA UKJA Site Middelheim**

Lindendreef 1  
2020 Antwerpen  
**03 280 49 00**