

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 acht sessies van twee uur en een terugkomsessie na drie maanden.

Er is bovendien een infoavond voor ouders na de derde sessie.

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 tarief kan je terecht bij Ellen Van Diest (ellen.vandiest@zna.be) of bij de therapeut op het kennismakingsgesprek. Indien een arts aanwezig is bij de groepstherapie wordt als extra per sessie een RIZIV-consult zonder remgeld aangerekend.

Begeleiding

De begeleiding wordt verzorgd door psychologen - psychotherapeuten en/of artsen van de Zorgenheid voor Internaliserende Problematieken onder supervisie van dr. Corine Faché, de kinder- en jeugdpsychiater van deze Zorgenheid.

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 (CLB, huisarts, psycholoog, kinder- en jeugdpsychiater...) contact op te nemen met Ellen Van Diest: ellen.vandiest@zna.be of 03 280 49 00 (algemeen nummer).
De verwijzer blijft het aanspreekpunt voor het totaalpakket van je behandeling.



ZNA UKJA Site Middelheim

Lindendreef 1
2020 Antwerpen
03 280 49 00

algemeen nummer