

# Groepsbehandeling ACT Your Way

Veel jongeren die last hebben van terugkerende somberheid en/of angstklachten ervaren veel stress. Ondanks al hun inspanningen lopen ze vaak vast in meerdere gebieden (relaties, opleiding/werk, gezondheid en vrije tijd). Ze voelen zich anders dan anderen, hebben moeite met het maken van keuzes en het aanpakken van dingen die zij anders willen. Soms weten ze ook niet meer wat ze echt zelf willen. Herken jij dat ook? Tijdens de groepsbehandeling ACT Your Way leer je beter om te gaan met je somberheid en je angst, zodat je leven daardoor minder beheerst wordt.

Deze groepsbehandeling is gebaseerd op de uitgangspunten van "acceptance and commitment therapy".

Dat is een vorm van gedragstherapie die je helpt te accepteren wat is en te doen wat echt belangrijk voor je is. Het doel van de behandeling is dat je leert hoe jij meer jezelf kunt zijn. En hoe je bezig blijft met het ontwikkelen van jezelf, zoals creatief zijn, nieuwe dingen uitproberen en zelfstandiger worden.

Daarnaast leer je hoe je handig kunt omgaan met de hobbels die je in je leven tegen komt zoals lastige gedachten en emoties, stress en uitdagende situaties.

## Voor wie

ACT Your Way is geschikt voor jongeren (15-18 jaar) die terugkerend of langdurig somber en/of angstig zijn, eventueel in combinatie met ADHD, autisme of problemen in je gedrag. Ook kan de groep iets voor je zijn als je moeite hebt met het omgaan met stress en uitdagende situaties of als je het lastig vindt om keuzes te maken rondom opleiding, werk, relaties, vrije tijd of gezondheid.

De groep is geschikt voor jongeren die al eerder therapie hebben gehad met onvoldoende effect. Veel jongeren die de groep volgen hebben ook problemen in het contact met vrienden of gezinsleden.

## Groepsbehandeling ACT Your Way

### Tijdens de groepsbehandeling leer je

- energie te steken in die dingen die je helpen te doen wat jij wilt.
- ontdekken wat belangrijk voor jou is (jouw waarden).
- bewust te kiezen voor activiteiten die bij jou passen.
- doen wat je energie geeft en waar je jouw kwaliteiten in kan zetten.
- vaardigheden in het om gaan met stress en lastige situaties, door handig om te gaan met wat je denkt en voelt.
- kleine haalbare stappen te zetten en positieve ervaring op te doen. Hierdoor zal je meer zelfvertrouwen krijgen en minder van slag raken als er iets tegen zit of niet gelijk lukt.

### Praktische informatie

ACT Your Way is een groepsbehandeling. Je kunt je via jouw behandelaar bij jeugd aanmelden voor de ACT Your Way-groep. Deze groep start bij voldoende aanmeldingen, dus het kan zijn dat je even moet wachten.

Er zitten maximaal 10 jongeren in de groep. De behandeling wordt geleid door twee behandelaren. Voordat je start, bespreek je in een kennismakingsgesprek waar je aan wilt werken.

De groepsbehandeling bestaat uit 15 groepsbijeenkomsten van 2 uur (waarvan 2 netwerkbijeenkomsten en 1 terugkombijeenkomst).

Na afloop bespreek je in een evaluatiegesprek wat de groep jou heeft opgeleverd.

De groep is vrijwillig, maar niet vrijblijvend. We verwachten dat je je actief inzet in de groep en aanwezig bent tijdens de bijeenkomsten. Voor iedere bijeenkomst vragen we je een hoofdstuk uit het werkboek te lezen en opdrachten te maken. Je bent hier gemiddeld 1 tot 1,5 uur per week mee bezig.

### Waar en wanneer?

De groep vindt plaats op dinsdag van 13.00 uur tot 15.00 uur  
Laan van België 55 in Roosendaal.

### Contact

Wil je meer weten? Neem dan contact op met je behandelaar of met één van de groepstherapeuten Christel Raats of Sylvia van Leeuwen

T: (0168) 28 97 22

E: [c.raats@ggzwnb.nl](mailto:c.raats@ggzwnb.nl)

E: [s.vanleeuwen@ggzwnb.nl](mailto:s.vanleeuwen@ggzwnb.nl)

