



Contact:

CGG PassAnt
Jennekensstraat 22
3150 Haacht

Telefoon : 016/60 99 99
E-mail : info.haacht@passant.be

'(gerugz)ACT'

Groepsaanbod voor
jongeren



Wat?

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een nieuwe vorm van gedragstherapie die helpend is bij een waaier aan problemen. ACT staat stil bij jouw rugzak (moeilijkheden, emoties, gedachten, zorgen,...) en hoe je deze rugzak kan dragen zodat je kan doen wat jij belangrijk vindt en graag doet.

Hoe?

We maken gebruik van metaforen, beelden, ervaringsoefeningen waarmee je zelf aan de slag kan gaan ook na de sessies. We maken ruimte voor mindfulness oefeningen. We geven 7 sessies waar we stap voor stap kennismaken met ACT. Je staat stil bij de dingen die voor jou belangrijk zijn in het leven. Wat in je rugzak houdt je tegen om te bereiken wat je wilt? Hoe kan je hier mee leren omgaan? Wat helpt je om die rugzak te kunnen dragen? Hoe kan je loskomen van gedachten die je niet helpen? Je leert moeilijke gevoelens te dragen zodat ze minder je leven bepalen en je meer kan gaan voor wat jij wil.

Voor wie?

Jongeren tussen 15 en 18 jaar.
Als je last hebt van angstgevoelens, piekergedachten, depressieve gevoelens,...
Als je sterker wilt staan in het leven, meer rust wilt ervaren en bewustere keuzes wilt maken...
Als je wilt gaan voor wat jij belangrijk vindt...

Begeleiders?

Marleen Huybens
Sara Van Rossem

Waar?

CGG PassAnt vzw
Jennekensstraat 22
3150 Haacht



Praktisch?

Het ACT programma voor jongeren wordt georganiseerd door CGG PassAnt vzw, afdeling Haacht. De exacte data kan je navragen via info.haacht@passant.be

Aanmelden kan telefonisch, elke werkdag van 9u. – 17u. op het nummer 016/60 99 99 of via onze website <http://cgg.passant.be/>

Wanneer je aanmeldt, word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek waarin we luisteren naar je verhaal. We bekijken samen of je verwachtingen aansluiten bij de inhoud van het programma.

Je kan enkel inschrijven voor het volledige programma. Gezien de sessies op elkaar verder bouwen, is het belangrijk elke sessie aanwezig te zijn.

Zowel voor het kennismakingsgesprek als voor de groepsessies hanteren we de officiële tarieven van de CGG's. Er wordt € 11 per sessie aangerekend. In specifieke situaties is een verminderd tarief van € 4 van toepassing.