

# ACT YOUR WAY

*Doen wat werkt voor jou!*



## UPPP ACT TRAINING VOOR JONGEREN

In de training ontdek je wat belangrijk voor je is. Je krijgt inzicht in wat echt waardevol is voor jou zodat je daar bewust voor gaat kiezen. De training helpt je omgaan met hobbels die je in je leven tegenkomt zoals lastige gedachten en gevoelens, stress en uitdagende situaties. Je krijgt ideeën over hoe je jouw leven kan invullen op een manier die voor jou waardevol en passend is. Je gaat doen waar je energie van krijgt en kiest voor activiteiten die bij jou passen.

De training is gericht op het leren ontdekken en doen wat je wilt doen, ondanks én met alle lastige gevoelens en gedachten die je ervaart. Hoewel de training in eerste instantie dus niet gericht is op vermindering van klachten, nemen die klachten doorgaans wel af doordat je je koers helderder hebt en kan omgaan met je eigen valkuilen.

Tijdens de training doorloop je de volgende vier blokken:

In **blok A** onderzoek je wat je waardevol vindt, wat jouw dromen zijn en van welke activiteiten je energie krijgt.

In **blok B** kijk je naar welke vaste gewoontes je tegenhouden om te doen wat je wilt doen.

In **blok C** leer je verschillende ACT-vaardigheden. Bijvoorbeeld toelaten wat je voelt, je losmaken van gedachtes en acties ondernemen die passen bij wat je belangrijk vindt

In **blok D** blijf je oefenen met de geleerde ACT-vaardigheden. Daarnaast leer je om op een rustige manier om te gaan met tegenslagen en faalervaringen.

## VOORDELEN VAN THERAPIE IN EEN GROEP

Het is gebleken dat groepstraining heel goed werkt. In de groep krijg je de mogelijkheid om op een veilige manier te oefenen. Je groeit in zelfvertrouwen en leert van elkaar. Daarbij is het ook leuk en gezellig om in een groep te werken.

---

## VOOR WIE

Je bent tussen de 15 en 18 jaar en bent gemotiveerd om in een groepsbehandeling aan de slag te gaan met je eigen ontwikkeling. Je gaat naar de middelbare school of hebt een tussenjaar. Er is geen sprake van problemen waardoor je regelmatig in crisis raakt.

---

## PRAKTISCHE INFORMATIE

De ACT bestaat uit 6 groepsbijeenkomsten van 90 tot 105 minuten (afhankelijk van de groepsgroter). De bijeenkomsten zijn om de week. Na 2 maanden is er een terugkomst bijeenkomst.

Naast de groep zijn er een aantal individuele sessies:

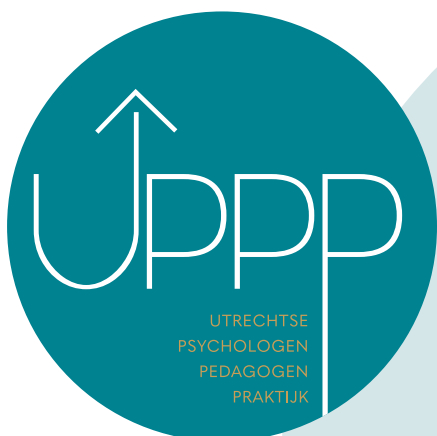
- Vooraf vindt er een individuele sessies plaats.
- Tussen de bijeenkomsten door zijn er individuele sessies.

Er zijn maximaal 6 deelnemers en de groep wordt begeleid door twee psychologen. In de schoolvakanties zijn er geen bijeenkomsten.

---

## KOSTEN EN VERGOEDING

De ACT training wordt meestal vergoed vanuit de gemeente. Voor meer informatie over kosten en mogelijkheden voor vergoeding; kijk op [www.uppp.nl](http://www.uppp.nl) bij kosten en vergoedingen en/ of overleg met een van onze behandelaren.



## AANMELDEN EN CONTACT

Informeer bij je eigen behandelaar of via [info@uppp.nl](mailto:info@uppp.nl) voor meer informatie en startdata.

Utrechtse Psychologen Pedagogen Praktijk  
Nieuwegracht 3 & 58  
3512 LT Utrecht