

ACT-GROEP JONGVOLWASSENEN

Ken je het gevoel dat angst je overvalt en je tegenhoudt om te doen wat je eigenlijk wilt doen? Gebeurt het soms dat je enkel nog bezig bent met negatieve dingen in het leven? Dat je opgeslorpt wordt door je zorgen en problemen? Heb je soms het gevoel dat je niet voldoende vooruit bent geraakt? Dat je steeds op hetzelfde punt vastloopt?

Misschien is onze **ACT-groep** iets voor jou! De reeks is bedoeld voor **jongvolwassenen** (18 tot 30 jaar oud) met diverse **psychische klachten** die zich aangemeld hebben bij het **Centrum Geestelijke Gezondheidszorg** en/of al individueel begeleid worden bij ons.

Acceptance and Commitment Therapy

is helpend voor het ontwikkelen van persoonlijke veerkracht. In ACT werken we binnen deze **6 kernprocessen**:

1. Bereidheid om ruimte te maken voor vervelende gevoelens
2. Gedachten als enkel gedachten leren zien
3. Aanwezig zijn in het hier en nu
4. Naar jezelf kijken vanuit het observerende zelf
5. Stilstaan met wat jij persoonlijk echt belangrijk vindt
6. Investeren in dingen die jij belangrijk vindt

Groepsgrootte: 6 - 8 deelnemers

Data: 8 sessies op dinsdagavond, telkens van 17u30 tot 19u30:

- 21/04/2026
- 28/04/2026
- 05/05/2026
- 12/05/2026
- 19/05/2026
- 26/05/2026
- terugkomsessie na de zomer

Locatie: CGG Schelde Dender Waas
Parklaan 14 B, 9100 Sint-Niklaas

Kostprijs: €11* per sessie

**€4 indien je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming*

PRAKTISCH

MEER INFO OF INSCHRIJVEN?

Scan de QR-code of stuur een mailtje naar
ACTjongvolwassenen@cggshelgedenderwaas.be

We plannen voorafgaand een individueel kennismakingsgesprek.



Het kompas om je hart te volgen begint met terug contact te maken met eigen waarden en dromen.