

voor wie?

Dit groepsaanbod is bedoeld voor volwassenen. ACT richt zich niet op één bepaalde klacht en is geschikt voor een breed publiek.

Heb je al lang last van angsten, moeilijke emoties, depressief zijn ...?

Mislukken jouw pogingen om van negatieve gevoelens en gedachten af te geraken?

Heb je het gevoel dat je vastloopt in het leven?

Probeer je dingen te vermijden (bv. door drank- of druggebruik, afleiding zoeken, slapen, eindeloos scrollen ...)?

Pieker je veel, denk je vaak negatief over jezelf of anderen?

Heb je gedachten die in de weg staan van datgene wat jij écht belangrijk vindt in het leven?

Dan is de ACT-groep iets voor jou.

wat bieden we aan?

ACT (Acceptatie and Commitment Therapy) is een wetenschappelijk onderbouwde vorm van psychotherapie.

ACT focust op het omgaan met moeilijkheden op een flexibele manier, zodat je niet steeds blijft vastlopen. Het leert je richten op zaken die voor jou waardevol zijn, ondanks de (emotionele) pijn die je voelt. Je leert voluit leven, niet enkel overleven.

Dit doen we a.d.h.v. metaforen en (ervarings) oefeningen. Met behulp van opdrachten tijdens en tussen de sessies zoeken we uit hoe de aangereikte theorie op jouw leven van toepassing is. Je hebt daarnaast altijd de keuze of je je verhaal deelt in groep of niet.

doel

Het doel is om meer flexibel om te gaan met moeilijke gedachten en gevoelens, en je leert richten op wat echt belangrijk is in je leven. In plaats van te vechten tegen negatieve ervaringen, leer je deze te accepteren en deze niet je leven te laten bepalen. Je ontwikkelt persoonlijke veerkracht en je leert meer leven volgens je waarden.

hoe aanmelden?

Jouw hulpverlener stuurt een mailtje naar Roxanne met jouw contactgegevens, waarop we jou dan opbellen om een kennismakingsgesprek in te plannen.

We vragen je je te engageren voor de reeks van tien sessies en dat er een bereidheid is om daar tussen oefenopdrachten te doen.

Info bij Roxanne, Sara of Veerle,

tel: 02 511 06 60

E-mail: roxanne.vanheuckelom@cgg-brussel.be

Voor het startmoment van de groep en andere actuele info kan je kijken op:



praktisch

Wanneer?

10 sessies, waarvan 1 terugkomssessie.

Maandag:

2026

28/09; 5/10; 12/10; 19/10;

26/10; 2/11; 9/11; 16/11;

23/11

13u15 - 15u15

Prijs?

Voor de hele ACT-reeks betaal je € 110 bij start.

Of bij verlaagd tarief € 40.

Begeleiding?

Roxanne Vanheuckelom, Sara Helinck en

Veerle Desmyter

Plaats?

CGG Brussel - Deelwerking Kruidtuin,

Adres: Haachtsesteenweg 76,

1210 Sint-Joost-ten-Node

groepsaanbod:

ACT-groep Acceptance and Commitment Therapy

Vergroot je persoonlijke veerkracht.

Op stap naar een bewust
en waardevol leven.

Leren flexibel omgaan met je obstakels.