



Informatie voor jongeren (15 – 25 jaar)

Altrecht Kinder-, jeugd- en jongvolwassenenpsychiatrie

ACT your way: doen wat werkt voor jou!

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 keuzen 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.

Algemene informatie

ACT your way is een groepsbehandeling waarbij je de volgende dingen leert:

- Je leert energie te steken in die dingen die je helpen te doen wat jij wilt.
- Je leert ontdekken wat belangrijk voor jou is (jouw waarden).
- Je leert bewust te kiezen voor activiteiten die bij jou passen.
- Je leert te doen wat je energie geeft en waar je jouw kwaliteiten in kan zetten.
- Je leert vaardigheden in het omgaan met stress en lastige situaties, door handig om te gaan met wat je denkt en voelt.
- Je leert 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.

Het doel

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 (lastige gedachten en emoties, stress en uitdagende situaties).

Doelgroep

Deze groepsbehandeling is er voor jongeren van 15 tot 25 jaar die, ondanks eerdere behandeling, vaak of langdurig somber zijn en/of angst klachten hebben.

De therapie kan iets voor je zijn als:

- je terugkerend of langdurig somber bent en of angstklachten hebt.
- je al andere therapie hebt gehad die onvoldoende effect had (CGT of IPT).
- je moeite hebt met het omgaan met stress en uitdagende situaties.
- je het lastig vindt om keuzes te maken t.a.v. opleiding, werk, relaties, vrije tijd en/of gezondheid.
- je problemen hebt in het contact met vrienden en gezinsleden.
- je misschien naast somberheid en/of angst ook AD(H)D, autisme of problemen in je gedrag hebt.

Praktische informatie:

ACT your way is zoals eerder gezegd een groepsbehandeling. Er kunnen maximaal 10 jongeren deelnemen. De behandeling wordt geleid door twee behandelaren. De groepsbehandeling bestaat uit 12 sessies twee uur. Voor iedere sessie vragen een hoofdstuk uit het werkboek 'ACT your way' te lezen en in te vullen. Je bent hier gemiddeld een uur tot anderhalf uur per week mee bezig inclusief het doen van aandachtsoefeningen. Aan het eind van iedere sessie vragen we je ook een korte evaluatie in te vullen.

De voorbereiding op de therapie

De therapie wordt vooraf gegaan door en intakegesprek.

Onderzoek

Wij willen graag weten of deze behandeling echt het effect heeft wat we willen. Ook willen wij de kwaliteit van de behandeling steeds verder verbeteren. Daarom vragen we jongeren die meedoen aan deze behandeling, mee te werken aan onderzoek.

Voordat je meedoet met de behandeling, geven wij je hier schriftelijke informatie over. En als je vragen hebt, vertellen we uiteraard meer over het onderzoek.

Aanmelden

Voor vragen of aanmeldingen kan je contact opnemen met:

- Denise Matthijssen d.matthijssen@altrecht.nl
- Nicole Dijkman n.dijkman@altrecht.nl
- Telefonisch: 030-2809311