



Informatie voor ouder(s)

Altrecht Kinder - en jeugdpsychiatrie

ACT cursus

ACTief opvoeden: als je kind ontwikkelingsproblemen of psychische problemen heeft

Opvoeden is niet altijd even makkelijk. Als uw kind ernstige ontwikkelingsproblemen of psychische problemen heeft, kunt u als ouder het opvoeden zelfs als lastig gaan ervaren.

Vooral omdat u niet alleen te maken heeft met het gedrag en gevoelens van uw kind(eren), maar ook met emoties van uzelf. Als ouder moet u behoorlijk flexibel zijn om de ontwikkeling van uw kind te stimuleren, maar dat lukt niet altijd. Dat merkt u vooral op momenten dat u reageert vanuit bezorgdheid, frustratie of onzekerheid op een manier die u helemaal niet wilt. Bijvoorbeeld wanneer u te beschermend, te boos, te dwingend of te verwennend reageert. Uw kind leert daardoor misschien niet wat u hem/haar wilt leren, of het gaat ten koste van de relatie met uw kind.

Meestal lukt het ouders om met behulp van de psycho-educatie en de ouderbegeleiding, de ontwikkeling van hun kind te begeleiden. Maar er zijn ook situaties waarin deze vormen van begeleiding ontoereikend zijn. Dan is de cursus ACTief opvoeden een goede aanvulling op het bestaande behandelaanbod.

Hoe wordt er in de cursus gewerkt?

De methode die in de cursus wordt gebruikt is afgeleid van de gedragstherapeutische therapie: Acceptatie en Commitment Therapie (ACT). De cursus is gericht op de ontwikkeling en invulling van het eigen ouderschap.

In deze cursus leert u omgaan met onzekerheid en machteloosheid die u kunt ervaren in het opvoeden. Er wordt aandacht besteed aan manieren waarop u de sociaal-emotionele

ontwikkeling van uw kind kunt stimuleren. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan manieren waarop u invloed kunt hebben op de wijze waarop jullie met elkaar omgaan. De cursus biedt géén opvoedingsadvies of pasklare antwoorden over wat 'goed' opvoeden is. Alle ouders die deelnemen aan de ACT-cursus hebben min of meer hetzelfde meegemaakt met hun kind, ook al verschillen de kinderen onderling. Onze ervaring leert dat ouders veel steun hebben aan elkaar.

Praktische informatie

De cursus bestaat uit 6 wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur, gevolgd door een terugkombijeenkomst. De cursus wordt geleid door twee therapeuten. De bijeenkomsten vinden plaats op locatie Lunetten aan de Nieuwe Houtenseweg 2 in Utrecht.

Kosten

De behandeling wordt vergoed als uw kind in behandeling is bij Altrecht.

Werkboek

Bij deelname aan deze cursus adviseren wij het boek ACTief opvoeden van Denise Matthijssen te gebruiken. U kunt dit boek via Altrecht aanschaffen (à € 15 euro). Indien de aanschaf van dit boek bezwaarlijk voor u is, kunt u dit met een van de therapeuten bespreken.

Contactgegevens

Altrecht Kinder- en jeugdpsychiatrie
Nieuwe Houtenseweg 2
3524 SH Utrecht
030 2809 311 (algemeen nummer)

Voor meer informatie over de ACT-cursus ACTief opvoeden, kunt u contact opnemen met Denise Matthijssen of Machteld Remmelts, beiden systeemtherapeut. Dat kan telefonisch via het algemene telefoonnummer 030-2809311.

Hiernaast de cover van het boek ACTief opvoeden (illustraties zijn gemaakt door Soley Omarsdottir)

Versie Augustus 2020

