



UMC Utrecht

ACT voor Ouders -Training-

Ontmoet en werk samen aan veerkracht

Totaal 5 sessies
van 1,5 uur.

Elke 2 maanden
start een groep.



Meer informatie?

Vraag jullie behandelteam,
scan de QR-code of mail naar
k.c.smeets@umcutrecht.nl

Afdeling Psychiatrie
Polikliniek Ontwikkeling in Perspectief

ACT voor Ouders

ACT staat voor Acceptatie en Commitment Therapie

Gedragstherapie die kan helpen om flexibel om te gaan met obstakels in het leven (acceptatie) en tegelijkertijd te blijven investeren in de dingen die belangrijk voor je zijn (commitment).

Deze ACT groep richt zich op zowel persoonlijke als gemeenschappelijke doelen:

- Ervaringen delen met andere ouders over hoe het is als de ontwikkeling van je kind anders loopt dan je had verwacht. Ervaren dat je niet de enige bent.
- Bespreken en stilstaan bij gedachten en gevoelens die je kunt hebben als ouder.
- Het opmerken van dingen die goed gaan en dingen die beter kunnen in je eigen leven en in de interactie tussen jou, je kind en jullie gezin.
- Bepalen wat jij waardevol en belangrijk vindt om daarmee je koers te bepalen en je pad te vervolgen.

Alle ouders zijn welkom, de groep zal bestaan uit max. 6 personen.