

ACT-GROEP VOOR MEIDEN

Betreft: ACT-groepstraining voor pubermeiden (14-17 jaar)

Geachte collega,

Graag brengen wij u op de hoogte van onze **ACT-groepstraining** voor pubermeiden tussen de 14 en 17 jaar die vastlopen in hun emoties, piekeren, onzekerheid of het gevoel hebben te moeten voldoen aan (te) hoge verwachtingen.

De therapiegroep is gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT), een bewezen effectieve methode binnen de cognitieve gedragstherapie. We bieden dit aan vanuit *dramatherapeutische en beeldende therapeutische werkvormen*.

Deelnemers leren om op een andere manier om te gaan met moeilijke gedachten en gevoelens, en ontwikkelen vaardigheden om meer in lijn met hun waarden te leven.

Voor wie?

De training is geschikt voor meiden die:

- Veel piekeren of last hebben van faalangst
- Moeite hebben met het maken van keuzes of grenzen aangeven
- Zich onzeker voelen of kampen met een negatief zelfbeeld
- Stress ervaren rondom school, sociale druk of thuissituatie

Niet geschikt voor meiden met acute psychiatrische problematiek (zoals suïcidaliteit of ernstige depressie), waarvoor individuele behandeling geïndiceerd is.

Inhoud training

Duur: 6 bijeenkomsten van 1,5 uur + een ouderbijeenkomst

Locatie: **B-Town, Baroniestraat 20, 5281 JE, Boxtel**

Startdatum: **5 november**,

Kosten: €35,00

Begeleiding door: **Esther Huijbers** (Register dramatherapeut) **Willem van der Vorst** (Beeldend therapeut)

Info: <https://dramatherapieboxtel.nl/act-training-kill-your-darlings-pubermeiden/>

Aanmelding:

Aanmelding kan tot 14-10-2025 via info@dramatherapieboxtel.nl.

Heeft u een jongere in uw caseload voor wie deze training passend kan zijn? Dan horen wij dat graag. U kunt ons altijd benaderen voor overleg of een vrijblijvende afstemming.

Met vriendelijke groet,

Esther Huijbers en Willem van der Vorst