

ACT4Life

Voor kinderen en jongeren in een complexe scheiding

Als ouders in een moeilijke scheiding zitten, is dat voor kinderen en jongeren vaak een onzekere situatie en dat kan heel lastig zijn om mee om te gaan. Niet ieder kind of jongere heeft al voldoende vaardigheden om met moeilijke en vervelende ervaringen om te gaan. Soms hebben ze die vaardigheden wel, maar is de situatie zo heftig dat je 'er even niet bij kunt'. ACT4Life kan kinderen en jongeren in een complexe scheiding helpen om hun vaardigheden te versterken en nieuwe aan te leren om beter met de situatie om te gaan.

Wat is ACT4Life?

ACT helpt om op een flexibele manier om te gaan met negatieve ervaringen. ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy. ACT is Engels voor DOEN.

In de therapie leer je anders met je gedachten om te gaan. Je leert dat het beter is om moeilijke gevoelens te accepteren, dan ertegen te vechten. Hierdoor word je veerkrachtiger en kun je makkelijker met moeilijke dingen omgaan.

Waar gaan we aan werken?

ACT bestaat uit twee kernonderdelen: Acceptance & Commitment. Acceptance betekent: acceptatie, dus aanvaarden dat iets zo is. Commitment betekent betrokkenheid.

Jongeren leren bij het Acceptatie-onderdeel ruimte te maken voor vervelende gevoelens, afstand te nemen van moeilijke gedachten, op een andere manier naar zichzelf te kijken, en tenslotte hun aandacht te richten op het hier en nu. Je leert op een handige manier om te gaan met persoonlijke obstakels – dus met wat jou in jezelf tegenhoudt. Met de vaardigheden om te accepteren hoe het nu is en gewoon verder te gaan, zul je merken dat je niet meer zo snel vastloopt.

Het Commitment-onderdeel richt zich op het investeren in jezelf. Je begint met stilstaan bij wat jij echt belangrijk vindt in het leven, waarna je je duidelijk gaat bezighouden met de dingen die er voor jou echt toe doen.

Deze twee kernonderdelen samen zorgen ervoor dat je persoonlijke veerkracht ontwikkelt, waardoor je je niet laat tegenhouden door je gedachten over wat je niet kunt doen, maar kunt kiezen om de dingen te doen die jij belangrijk vindt!

In de therapie met kinderen werken we met symbolen en oefeningen.

Acceptatie: Omgaan met moeilijke gedachten en gevoelens

De Olifant staat voor voelen: vervelende ervaringen leren dragen en nare gedachten van je af blazen.

De Uil staat voor denken: zicht krijgen op welke helpende en storende gedachten je hebt.

Het Zelf staat voor zelfbeeld: kijken wat er in je hart, hoofd en omgeving gebeurt.

De Boom staat voor aandacht: aandacht leren richten op wat er hier en nu om jou heen gebeurt en wat er in je lichaam gebeurt.

Commitment: zorgen voor jezelf

Het Hart staat voor: stilstaan bij wat jij echt belangrijk vindt.

De Kat staat voor: tijd steken in de dingen die jij belangrijk vindt: dat doen wat er toe doet, wat er ook gebeurt, wat je ook voelt.

Tijdens de therapie leer je omgaan met vervelende ervaringen of met je angsten. Je leert jezelf los te zien van je gedachten en gevoelens, waardoor je minder piekert en meer energie overhoudt voor de leuke dingen in je leven!

Praktische informatie

ACT4Life is bedoeld voor kinderen vanaf 8 jaar. Bij jongere kinderen is vooraf overleg nodig. Ongeacht de leeftijd beoordelen we altijd per kind of ACT4Life passend is.

ACT4Life kan zowel individueel als in een groep plaatsvinden. De therapie kan worden ingezet naast een traject waarin de ouders worden begeleid. Ook kan het aansluitend hierop of losstaand. Het traject bestaat uit een kennismakingsgesprek, een tussenevaluatie en een eindgesprek met de ouders en, indien mogelijk, het kind of de jongere. Daarnaast heeft het kind of de jongere gemiddeld 10 tot 15 sessies met de hulpverlener.

Informatie en aanmelding

Met vragen over ACT4Life en over het aanmelden kun je terecht bij ons Entreeteam. Professionals van wijkteams, (huis)artsen en jeugdbescherming kunnen kinderen aanmelden. Dit kan via het aanmeldformulier op onze website.

Met de juiste verwijzing zijn er aan de training geen kosten verbonden.

Contact

Telefoon

088 356 30 00

E-mail

entreeteam@entrealindhout.nl

Internet

entrealindhout.nl

© Entrea Lindenhout, juli 2026

Volg ons ook op

