



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

## ACT bij kinderen: help kinderen om met meer veerkracht in het leven te staan

Type vorming	Studiedag
Code	057
Wanneer	14/03/2024
Uur	09:30 tot 16:30
Waar	Thomas More Campus Geel
Prijs	€ 122,00 - € 105,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	13/03/2024
Aantal uren vorming	6,00 uur

### Extra info

#### Trefwoorden

**ACT (Acceptatie en Commitment Therapie) / lagereschoolkinderen / veerkracht (weerbaarheid)**

#### Inhoud

ACT is de afkorting van Acceptatie en Commitment Therapie. Het is een wetenschappelijk onderbouwde vorm van cognitieve gedragstherapie. Het hoofdoel van ACT is psychologische flexibiliteit. ACT leert kinderen omgaan met vervelende ervaringen en helpt hen om (meer) keuzes te maken in de richting van hun waarden. Het werkt ook preventief om vermijdingsgedrag tegen te gaan. Voor volwassenen is er al heel wat materiaal te vinden, maar het aanbod voor kinderen en jongeren is nog beperkt. Gastspreker en auteur Wendy Troost probeert tegemoet te komen aan die nood.

Tijdens deze studiedag komen geen ingewikkelde theorieën aan bod, maar wordt ACT uitgelegd via eenvoudige termen en beelden (voornamelijk via dieren). Zo kan je het ook verduidelijken naar kinderen en jongeren toe. Dat heeft als (extra) voordeel dat ook deelnemers met weinig of geen kennis rond ACT aan het einde van de dag voldoende inzicht verworven hebben om ermee van start te gaan. Door de vele ervaringsgerichte oefeningen, ideeën en tips zullen ook de deelnemers met enige kennis en ervaring rond ACT bij kinderen daar zeker nog voldoende inspiratie kunnen uithalen.

Het wordt een praktische dag met actieve medewerking van de deelnemers. Zij kunnen zich ACT zo goed mogelijk eigen maken en krijgen handvaten aangereikt om ermee (verder) aan de slag te gaan bij (lagerschool)kinderen.

#### Door wie?



#### Wendy Troost

*Ergotherapeut, relaxatietherapeut, mindfulness kindertrainer, ACT-therapeut*

Wendy werkte bijna 25 jaar in Centrum voor Ambulante Revalidatie 't Vlot in Beveren en heeft een eigen praktijk in Heusden. Ze heeft

ruime ervaring in het begeleiden van kinderen, jongeren en hun context.

Auteur van de publicaties: [3, 2, 1... Spring! ACT voor kinderen \(ca. 8-12 jaar\)](#), [Veerkrachtig omgaan met moeilijke keuzes en tegenslagen](#) en [Struisvogel & Leeuw voelen zich niet altijd blij \(en dat is oké\)](#), (beiden uitgegeven bij Sig).

### Voor wie?

Gericht op paramedici, psychologen, psychotherapeuten, zorgcoördinatoren, ondersteuners en alle andere zorgverleners die ACT willen inzetten in hun (ouder)begeleiding en/of therapie.  
Voorkennis rond ACT is niet vereist.

### Over wie?

Kinderen van 8 tot 12 jaar (afhankelijk van het verstandelijk vermogen en de achterliggende problematiek kan het ook zinvol zijn voor een iets jongere of iets oudere leeftijd). Enig inzicht in de eigen gedachten is vereist.

### Praktisch

Documentatie, broodjeslunch en koffiepauzes inbegrepen.



Op zoek naar meer achtergrondinformatie rond geestelijke gezondheid? Neem een kijkje in de [catalogus](#) van de [Sig-bib](#). Spring gerust binnen tijdens de openingsuren (elke werkdag van 9 tot 12 uur, behalve op woensdag). Uitlenen is gratis.