
04/11/2025 - ACT bij kinderen: help kinderen om met meer veerkracht in het leven te staan

<https://www.sig-net.be/nl/vormingen/professioneel-aanbod/detail/7839/act...>

Inhoud

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een wetenschappelijk onderbouwde vorm van cognitieve gedragstherapie, gericht op het bevorderen van psychologische flexibiliteit. ACT helpt zowel kinderen als volwassenen om op een gezonde manier om te gaan met moeilijke ervaringen en moedigt hen aan om keuzes te maken die aansluiten bij hun persoonlijke waarden.

Hoewel er veel materiaal beschikbaar is voor volwassenen, blijft het aanbod specifiek voor kinderen en jongeren eerder beperkt. Wendy speelt in op deze behoefte met een unieke en praktische benadering van ACT.

De kracht van deze benadering ligt in de heldere uitleg, het gebruik van eenvoudige termen en speelse beelden, met dieren in de hoofdrol. Dit maakt de methode niet alleen begrijpelijk voor kinderen en jongeren, maar ook laagdrempelig voor deelnemers zonder voorkennis. Aan het einde van de dag heb je voldoende inzicht om direct aan de slag te gaan. Voor hulpverleners met ervaring in ACT biedt de dag volop nieuwe inspiratie, met praktijkgerichte oefeningen, tips en ideeën die specifiek zijn afgestemd op het werken met kinderen.

Deze ervaringsgerichte workshop nodigt je uit tot actieve deelname en helpt je vaardigheden te ontwikkelen om een ACT-houding toe te passen in je eigen leven én ACT effectief in te zetten bij kinderen.

Niet te missen, want ...

"Wendy is een krak in wat ze doet; deskundig en begeistert in haar ACT-ervaring met kinderen."

"Zeer boeiend en leerrijk. Meteen ook zeer praktisch door de oefeningen, filmpjes en bruikbaar materiaal! Zowel voor personen met als zonder ervaring in ACT een zeer relevante opleiding."

"De materie wordt zeer rustig en aangenaam gebracht, Wendy sprak soms op niveau van de kinderen en dat hielp om een juist beeld te vormen over hoe je het kan aanpakken."

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.

Disclaimer

Vlaams Welzijnsverbond kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de inhoud van deze gepubliceerde info uit het werkveld. Bij vragen gelieve contact op te nemen met de contactpersoon die je hier in de linker kolom terug vindt.

Bron: <https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/info-uit-het-werkveld/04112025-act-bij-kinderen-help-kinderen-om-met-meer-veerkracht-het-leven-te>