

Groepstraining ACT voor kinderen (8-12jaar)

Wat is het?

Een groepstraining om te leren omgaan met vervelende gedachten, emoties en lichamelijke sensaties. Er wordt gebruik gemaakt van een bestaand protocol van SIG vzw dat gebaseerd is op Acceptance en Commitment Therapy.

De training bestaat uit **6 sessies van twee uur**.

Doelstellingen:

- Leren accepteren en toelaten van vervelende gedachten, gevoelens en gedrag
- Leren loskomen van je gedachten, anders leren denken
- In het hier en nu kunnen blijven (mindfulness)
- Ontdekken wie je bent, los van de meningen van anderen
- Helder krijgen wat écht belangrijk is in je leven en waar je naartoe wilt
- Concrete acties ondernemen die passen bij wat je belangrijk vindt in je leven



© UZA, Augustus 2026. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming. Kindergeresponde.

Voor wie?

Kinderen tussen **8 en 12 jaar** die worstelen met lichamelijke klachten, een medische aandoening en/of een ontwikkelingsstoornis zoals ADHD of ASS.

Aangezien de sessies in het Nederlands doorgaan is goede kennis van deze taal een vereiste.

Door wie?

Laura Swennen en Sarah Reynaert, kinderpsychologen op pediatrie UZA.

Laura volgde de basis opleiding ACT & ACT bij kinderen en jongeren bij de ACT-academie.

Sarah is tweede verstreker bij de training.

Kostprijs?

Het groepsaanbod is **gratis** via de eerstelijns psychologische conventie

Wanneer & waar?

Op **woensdagen van 15u-17u** in het najaar van 2026 in UZA.

De precieze data kunnen jullie bij onze enthousiaste trainers verkrijgen.



Contact

Interesse of meer informatie?

Scan de QR code of neem contact op met:

- Laura Swennen: laura.swennen@uza.be
- Sarah Reynaert: sarah.reynaert@uza.be