

Contact

Ben je geïnteresseerd, maar heb je nog vragen? Of ben je verwijzer en twijfel je of de groep geschikt is voor je cliënt? Neem dan gerust contact met ons op.



Maja Stulemeijer (klinisch psycholoog) -
0627828521 - maja.interocept@gmail.com -
www.interocept.nl



Eva Warris (GZ-psycholoog) - 0634693725 -
warris.psychologie@gmail.com -
www.warrispsychologie.nl



Acceptance & Commitment Therapy groepsbehandeling *januari 2027*



*Je hoeft niet alles onder
controle te hebben om zelf
richting te geven aan je
leven*

Psychologiepraktijk
De Aandacht
Leiden

ACT-groepsbehandeling

Blijf je last houden van angst, stress, piekeren, chronische pijn, aanhoudende lichamelijke klachten of ingrijpende veranderingen in je leven?

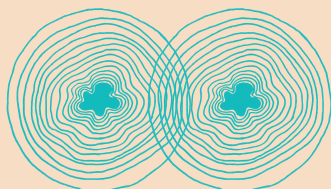
Tegenslag hoort bij het leven. Je kunt niet alles veranderen wat je overkomt, maar je kunt wel leren er anders mee om te gaan. In deze 10-delige groepsbehandeling leer je minder in gevecht te zijn met je klachten en meer ruimte te maken voor wat er is. Je ontdekt hoe je, ook als het moeilijk is, keuzes kunt maken die passen bij wie je bent en wat jij belangrijk vindt. Zo krijg je meer ruimte om je eigen leven vorm te geven, meer aanwezig te zijn in het moment en je verbonden te voelen met jezelf en anderen.

De behandeling is gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT), een wetenschappelijk onderbouwde behandelvorm die je helpt flexibeler om te gaan met moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden.

Je oefent met praktische vaardigheden, samen met anderen en via een online programma. De groep biedt herkenning, steun en ruimte om van elkaar te leren.

Voor wie?

Voor volwassenen (18+) met lichte tot matige psychische klachten. Tijdens een individueel intakegesprek bespreken we of de groep bij jouw hulpvraag past.



Praktische info

Start: donderdag 7 januari 2027

Tijd: donderdagochtend, 9.15–11.00 uur

Data: 7, 14, 21 en 28 januari · 4, 11 en 18 februari · 4 en 11 maart · 22 april

Locatie: Ir. Driessenstraat 94F, Leiden

Behandelaren: Eva Warris (GZ-psycholoog) en Maja Stulemeijer (klinisch psycholoog/psychotherapeut)

Groepsgrootte: 4–8 deelnemers

Aanmelden

Deelname is mogelijk met een geldige verwijzing voor de basis-GGZ van bijvoorbeeld je huisarts of POH-GGZ. Verwijzers kunnen aanmelden via ZorgDomein bij Psychologiepraktijk De Aandacht, onder Transdiagnostische groepsbehandeling o.b.v. ACT. Na de intake bespreken we of deelname passend is. Zo niet, dan verwijzen we terug naar de verwijzer met een gericht advies.