ONLINE GROEPSTHERAPIE • VOOR VOLWASSENEN

Ga anders om met wat je *voelt*.
Ruimte voor wat je *belangrijk* vindt.

Pieker je, stel je dingen uit, of cijfer je jezelf weg, en merk je uiteindelijk dat het je niet brengt wat je zocht? Je bent niet de enige.
Deze Acceptance and Commitment (ACT) therapiegroep biedt geen lessen in "positief denken", maar een praktische weg om **minder te worstelen met jezelf** en meer te doen wat je leven de moeite waard maakt. Je gaat ervaren dat je meer bent dan je klachten: ze mogen er zijn, maar hoeven niet te bepalen waar je heen gaat.

- 7 online bijeenkomsten
- 1,5 uur per keer
- Kleine groep (4–6 deelnemers)
- Vergoed vanuit de basisverzekering*
- Met ondersteuning van e-health modules

"Soms is de weg vooruit niet om de berg weg te halen, maar om te leren hoe je hem beklimt met alles wat je bij je draagt."

VOOR WIE
Volwassenen met angst, somberheid, spanningsklachten, piekergedachten en het gevoel hebben vast te zitten.

WAAR EN WANNEER
Online, vanuit je eigen omgeving. Klik **hier** voor start- en bijeenkomstdata en tijden. Je hebt alleen een laptop of iPad met camera/microfoon nodig.

THERAPEUT
Simone Andringa
GZ-psycholoog – BIG 79920868825
Supervisor VGCt – 009435
EMDR Therapeut / Europe Practitioner – VEN 35396

simone@andringapsychologie.com • 06 83 61 54 24

*Vergoeding vanuit de basisverzekering geldt wanneer er een verwijzing van je huisarts is naar de generalistische basis-ggz en er tijdens de behandeling een DSM-5-classificatie wordt vastgesteld. De mate van vergoeding kan afhangen van je type polis (klik hier) en er geldt eigen risico.

Andringa Psychologie
www.andringapsychologie.com