

## Ruimte om te groeien

### Help jongeren omgaan met hun emoties, doelen bereiken en zich verbinden met anderen met behulp van ACT en positieve psychologie

Opgroeïende jongeren kunnen veel stress ervaren bij het bepalen van de weg die ze willen inslaan en het vaststellen van hun identiteit. De onzekerheden en uitdagingen die ze tegenkomen op school, onder vrienden en familie en bij zichzelf kunnen nogal overweldigend zijn. En ze ontberen de psychologische handvatten om op een succesvolle manier met deze mentale druk om te gaan. Wat kun je in het werken met adolescenten doen om ze te helpen sterker te worden, te vertrouwen op hun innerlijke kracht en keuzes te maken die recht doen aan hun capaciteiten.

Voor het therapeutisch werk met jongeren en jongvolwassenen biedt dit boek krachtige technieken, die voortkomen uit de acceptatie en commitment therapie (ACT) en de positieve psychologie, om adolescenten te helpen met hun emoties om te gaan, in contact te komen met hun eigenwaarde, gebruik te maken van mindfulness en het kunnen aangaan van prettige relaties.

Het boek bevat werkbladen, oefeningen en scripts die gericht zijn op het ontwikkelen van kwaliteiten die jonge mensen nodig hebben op hun weg naar volwassenheid. Het is een waardevol instrument voor iedereen die adolescenten de ruimte wil geven om te groeien.

Het boek is bijzonder geschikt voor professionals die met jongeren werken vanuit ACT. Het theoretisch model van ACT, de hexaflex, is door de auteurs vertaald naar een simpeler model, AWO-W dat toegankelijker is voor jongeren. Het model heeft inmiddels ook de belangstelling gewekt van professionals die met volwassenen werken.

#### OVER DE AUTEURS

Louise Hayes, PhD, is klinisch psycholoog en wetenschapper aan de Universiteit van Melbourne. Ze is een van de vooraanstaande therapeuten in het toepassen van ACT voor pubers, ze onderzoekt de resultaten van ACT voor jongeren en geeft wereldwijd ACT-training voor professionals.

Joseph Ciarrochi, PhD, is hoogleraar aan het Institute of Positive Psychology and Education van de Australian Catholic University.

#### Reviews

*"De Australische experts Louise Hayes en Joseph Ciarrochi breken (...) met de traditionele manier om jongeren te begeleiden. Die zouden niet meer uitsluitend de regels van volwassenen moeten opvolgen, maar zouden langer moeten blijven hangen in hun reis naar volwassenheid door met name hun eigen mogelijkheden te cultiveren. Het gaat dan om een prosociale benadering, gericht op het welzijn van een ander. Deze publicatie is*

**ISBN:**

9789088508684

**Auteurs:**

Louise Hayes, Joseph Ciarrochi

**Prijs:**

€ 49,00

**Meer info:**[swpbook.com/2123](https://swpbook.com/2123)

u i t g e v e r i j

**SWP**

daarom van belang voor wie zich daarin wil verdiepen. Dat geldt zeker voor **professionals, als een waardevolle aanvulling op hun repertoire**. Dit werk bevat veel nuttig materiaal."

- Uit een recensie van NBD Biblion

"In dit boek wordt een vereenvoudigd model voor ACT gepresenteerd, speciaal ontwikkeld voor adolescenten.

(...) **Het boek zit boordevol handige kaarten en oefeningen en kan het in de handen van een vaardige therapeut een uitstekend instrument zijn om mensen jong en oud te helpen.**"

- Uit een recensie van Vakblad sociaal werk (nummer 6 2019)