



IAP  
Institut für Angewandte  
Psychologie

## Rein ins Leben – mit ACTION!

Psychologisch geleitete  
Gruppenangebote für  
Jugendliche ab 14 Jahren

»» [zhaw.ch/iap/dl-action](https://zhaw.ch/iap/dl-action)

Akzeptanz  
Commitment  
Therapie

# Rein ins Leben – mit ACTION!

Fällt dir ein wertschätzender, positiver Umgang mit dir selber manchmal schwer? Stehen dir deine Gedanken im Weg? Blockieren oder überschwemmen dich zeitweise deine Gefühle? Kommst du dir gelegentlich wie eine Marionette im Leben vor?

Wir bieten zwei psychologisch geleitete Gruppentherapien auf Grundlage der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) an. ACT ist eine wirksame Therapieform basierend auf den Erkenntnissen der Verhaltenstherapie. Eine Gruppentherapie bietet die Möglichkeit, eigene Erfahrungen mit anderen Jugendlichen zu teilen und reflektieren. Die Gruppe unterstützt dich dabei, deine Probleme besser zu verstehen und Wege zur Bewältigung deiner Schwierigkeiten zu finden. Dadurch kannst du zu deinen Stärken zurückfinden und zuversichtlich die nächsten Schritte ins Leben machen. Im Austausch untereinander kann man von den Erfahrungen der anderen Teilnehmenden profitieren, neue Blickwinkel einnehmen und andere Möglichkeiten und Lösungswege erkennen.

**ACT I:** In dieser Gruppe wirst du in die Denkweise der ACT-Therapie eingeführt. Das Angebot ist als begleitende Ergänzung zu einer Einzeltherapie gedacht. Es gibt acht aufbauende Termine in einer festen Gruppe. Start ist jeweils Ende August und Ende Februar. Eine Teilnahme an allen acht Terminen wird vorausgesetzt.

**ACT II:** Diese Gruppe basiert auf ACT I. Hier diskutieren wir in einer offenen Gruppe die Erlebnisse und Gedanken der Teilnehmenden auf Grundlage der ACT-Prozesse.

## Leitung

Die Gruppe wird gemeinsam von Andrea Kramer und Ukaegbu Okere betreut. Beide arbeiten psychotherapeutisch mit Kindern und Jugendlichen am IAP.

## Ort und Zeit

Die Gruppensitzungen dauern 90 Minuten. Sie finden jeweils mittwochs von 16.30 bis 18.00 Uhr in den Räumen des IAP an der Lagerstrasse 45 statt.

**ACT I:** Acht aufbauende Termine ungefähr alle zwei Wochen. Daten auf Anfrage.

**ACT II:** Ungefähr ein Termin pro Monat. Daten auf Anfrage.

## Kosten

Die Kosten werden von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen oder können über die Zusatzversicherung abgerechnet werden. Dies wird im Einzelfall geprüft. Alle Termine werden zu je 180 Franken verrechnet.

## Anmeldung

Die Platzzahl ist für **ACT I** auf max. 8 Personen beschränkt. Bei **ACT II** ist die Platzzahl variabel. Interessierte wenden sich an ihre Psychotherapeutin bzw. ihren Psychotherapeuten, die uns gerne kontaktieren können.

ZHAW, IAP Institut für Angewandte Psychologie, Lagerstrasse 45, 8004 Zürich  
+41 58 934 83 30, therapie.iap@zhaw.ch

»» [zhaw.ch/iap/dl-action](http://zhaw.ch/iap/dl-action)