

Voluit Leven

SOMBER

MOE

PIJN

ZELFKRITIEK

STRESS

GROEI

INZICHT

MIJN WAARDEN

GENIETEN

ACCEPTATIE

Een waardevol leven met alles wat daarbij hoort

VOLUIT LEVEN

Een waardevol leven met alles wat daarbij hoort

Als mens hebben we te maken met allerlei psychische en lichamelijke klachten zoals angst, somberheid, pijn en vermoeidheid. "Pas als mijn problemen zijn overwonnen, kan ik verder met mijn leven", is een veelvoorkomende overtuiging. Er gaat dan veel aandacht naar het gevecht tegen deze klachten.

De cursus Voluit Leven laat zien dat dit gevecht met psychische of lichamelijke klachten tegen je kan gaan werken. Leed is onlosmakelijk verbonden met leven. Gelukkig zijn er behulpzame manieren om hiermee om te gaan. Wanneer je leed leert te aanvaarden, vermindert het gevecht hiertegen. Aanvaarding maakt de weg vrij om met aandacht en vanuit je eigen waarden te leven.

Is deze cursus geschikt voor mij?

- Je hebt psychische (bijv. angst, somberheid, stress, zelfkritiek) en/of lichamelijke klachten (pijn, vermoeidheid).
- Je bent bereid om dit in een veilige sfeer van een groep te onderzoeken.
- Je wilt je leven richting geven op basis van je eigen waarden.
- Je bent bereid om huiswerk te doen tussen de bijeenkomsten.

Wat houdt de cursus in?

Met behulp van principes en oefeningen uit Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en mindfulness doe je nieuwe inzichten op. Je leert anders kijken naar de lastige aspecten van je leven. Er ontstaat ruimte en energie om te doen wat je werkelijk belangrijk vindt. Je ontdekt wat betekenisvol voor je is.

Waar en wanneer?

Doorgaans twee keer per jaar begint de cursus in groepsverband. Dit zijn 9 bijeenkomsten van 2 uur in Harderwijk. Bij voldoende aanmeldingen gaat de cursus van start. Er is ruimte voor maximaal 10 deelnemers. De cursus wordt georganiseerd door huisartsen-coöperatie Medicamus.

Kan de cursus individueel?

We bieden ook de mogelijkheid om de cursus individueel en online te volgen. De cursus wordt dan begeleid door een praktijkondersteuner GGZ (POH-GGZ) en met gesprekken in de huisartsenpraktijk. De POH-GGZ in je huisartsenpraktijk kan je hier meer informatie over geven.

Wat zijn de kosten?

De eigen bijdrage voor de groeps-cursus is € 50. Daarnaast koop je zelf het boek Voluit Leven van Ernst Bohlmeijer & Monique Hulsbergen (uitgeverij Boom).



Aanmelden?

Stuur een mail naar nascholing@medicamus.nl Voor aanvang van de cursus is er een telefonisch kennis-makingsgesprek.