

GROEPSBEHANDELING 60plus

Cursus
Voluit Leven

Een mens lijdt het meest aan het lijden dat hij vreest, ontdek de kunst van het aanvaarden.

Een cursus voor mensen boven de 60 jaar



Mediant

geestelijke
gezondheidszorg

Deze cursus gaat u niet gelukkig maken. De cursus is bedoeld voor iedereen die zijn of haar leven als onbevredigend ervaart of worstelt met psychisch leed als somberheid, pijn, vermoeidheid, gespannenheid, onzekerheid, angst, lusteloosheid en / of verdriet. U denkt misschien dat pas als deze klachten zijn overwonnen, u nu écht met uw leven verder kunt gaan. De strijd tegen deze klachten komt dan centraal te staan in uw leven. In deze cursus gaat u zich bewust worden van hoe u nu met dit psychisch leed omgaat en hoeveel ruimte de worsteling met dit leed inneemt. We gaan onderzoeken hoe het zal zijn als u deze worsteling op zal geven. U onderzoekt wat u belangrijk vindt in uw leven en hoe je je leven hiermee vorm kunt geven. U leert opmerken wat er in u omgaat (mindfulness).

Deze cursus gaat over voluit leven. Dit is de wil en acceptatie om positieve én negatieve emoties te ervaren. Voluit leven omvat geluk én lijden. Voluit leven betekent ook dat we een antwoord formuleren op de vraag wat het leven voor ons de moeite waard maakt, zodat we prioriteiten kunnen stellen en ons niet zo snel door tegenslag uit het veld laten slaan. Voluit leven is geen leven vanuit ‘ja, maar...’ of ‘als... dan...’. Het is leven vanuit en / en. Voluit leven is voorkomen dat u later met spijt terugkijkt en vooral denkt ‘had ik maar’.



Voor wie?

Voluit leven is een cursus voor mensen van 60 jaar en ouder die last hebben van lichte tot matige klachten van angst, onzekerheid, somberheid of vermoeidheid.

Wat kunt u van de cursus verwachten?

De cursus 'Voluit Leven' is een echte cursus. We gaan het niet hebben over uw jeugd of uw diepste innerlijk, we gaan uit van de situatie zoals die nu is.

In de cursus komt het volgende aan de orde:

- Onderzoeken wat u in uw leven wil
- Onderzoeken wat u zelf kunt doen om voluit te leven
- Aandacht voor het hier en nu
- Nieuwe manieren om met leed om te gaan
- Bewustwording van jezelf en je omgeving.

Elke bijeenkomst wordt afgesloten met eenvoudige huiswerkopdrachten. In de cursus werkt u met het boek 'Voluit Leven', door E. Bohlmeijer en M. Hulsbergen (bij voorkeur zelf aanschaffen).

Frequentie:

1 x per week 2 uur met een groep van minimaal 5 en maximaal 10 cliënten. De cursus duurt 8 weken met na 4 weken één terugkombijeenkomst.

Aanmelden:

Overleg met uw behandelaar als u wilt deelnemen, hij of zij kan u aanmelden voor de cursus.

Groepsbehandeling 60plus
Mediant, locatie Helmerzijde
Tel. 053 - 475 50 48
E-mail: 60plus@mediant.nl
www.mediant.nl/60plus
Voluitleven60plus.07.2016

www.mediant.nl