

# Voluit leven

## VOOR WIE IS DEZE TRAINING BEDOELD?

Deze cursus is bedoeld voor volwassenen van 25 jaar en ouder die zich somber, vermoeid, gespannen of onzeker voelen.

Deze training is een samenwerking tussen



**Mediant**  
geestelijke  
gezondheidszorg

**Thoon**

Wilt u zich aanmelden voor een cursus?  
Vul dan het inschrijfformulier in.  
Deze is te vinden op onze website onder:  
[www.thoon.org/patienten/ggz/](http://www.thoon.org/patienten/ggz/)

08.2021 MDT THOON-VL



**CURSUS**



*“Ik kan er beter mee omgaan”*

### **VOOR WIE**

Deze cursus is bedoeld voor volwassenen van 25 jaar en ouder die zich somber, vermoeid, gespannen of onzeker voelen. Veel mensen ervaren hun leven als onbevredigend omdat zij last hebben van psychisch leed zoals angst, somberheid, onzekerheid of vermoeidheid. Pas als deze klachten zijn overwonnen kan ik met mijn leven beginnen, zo is de overtuiging. De strijd tegen deze klachten staat dan centraal in het leven.

Deze cursus laat zien dat dit niet werkt en biedt een alternatief. Leed is onlosmakelijk verbonden met leven. Wanneer je dit erkent en aanvaardt stop je het dagelijks gevecht. Er ontstaat ruimte om nu te doen wat je werkelijk belangrijk vindt. Dan leef je voluit en ervaar je voldoening met de wisselvalligheden in het leven. In de Voluit Leven cursus leren mensen op een andere manier om te gaan met leed en vermijding.

### **DOEL:**

Het doel van deze cursus is dat de cursisten leren meer vanuit hun hart en meer bewust te leven, waardoor hun leven bevredigender wordt.

### **VOORWAARDEN VOOR DEELNAME:**

- Deelnemers zijn 25 jaar of ouder en hebben last van lichte psychische klachten zoals somberheid, spanning, vermoeidheid, piekeren, etc.
- Deelnemers zijn gemotiveerd tot deelname

### **OMSCHRIJVING VAN DE CURSUS OF TRAINING:**

De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van 2 uur, circa 2 maanden later gevolgd door een terugkombijeenkomst. In de cursus worden diverse thema's behandeld zoals: wat wil ik met het leven, vermijding van leed, het verschil tussen gedachten en de werkelijkheid, acceptatie, aandachtig zijn, je waarden bepalen en het volhouden van je nieuwe richting.

Er wordt gewerkt met een werkboek met daarin theorie, oefeningen en opdrachten. Buiten de bijeenkomsten worden de oefeningen en opdrachten gedaan en deze worden tijdens de bijeenkomsten samen met de theorie uitvoerig besproken.