

Training Voluit leven – info voor cliënten

Welkom bij de training Voluit leven! Deze training is gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en ontwikkeld door Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen.

Voluit leven

Deze behandeling gaat je niet gelukkig maken. Tenminste, je leert niet hoe je een leven zonder teleurstelling, pijn en/of onzekerheid kunt leiden. Veel mensen denken dat ze pas een mooi bestaan kunnen hebben als ze hun klachten hebben overwonnen. Voluit leven laat je ervaren en inzien dat dit niet werkt. Het willen vermijden van psychische of lichamelijke pijn leidt tot een krampachtige poging om een half leven te leiden. Dit versterkt op den duur het psychische leed. De methoden die in Voluit leven worden aangereikt, zijn gebaseerd op aanvaarding van psychisch leed en het vergroten van psychologische flexibiliteit. Aanvaarding maakt de weg vrij om vanuit je eigen waarden te leven. Wanneer dit lukt, ervaar je dag na dag meer vrijheid en kwaliteit in je leven.

Praktische informatie

Voor wie?

Voor iedereen die flexibeler wil worden en daardoor veerkrachtiger om wil leren gaan met psychische klachten of fysieke pijn.

Algemeen

De training wordt gegeven in groepsverband en bestaat uit 9 sessies van elk 2 uur. De eerste 8 sessies zullen wekelijks plaatsvinden en de laatste sessie is een terugkombijeenkomst die na langere tijd plaatsvindt. Tussen de sessies door is het belangrijk dat je met oefeningen aan de slag gaat en met de onlinemodule werkt.

Tijd en locatie

De training start op dinsdagavond 25 mei in de praktijk aan de Bredaseweg 108A te Oosterhout en zijn van 19.00 tot 21.00 uur. De overige bijeenkomsten vinden plaats op 1/8/15/22/29 juni, 6/13 juli. De terugkombijeenkomst moet nog ingepland worden en al waarschijnlijk na de zomervakantie plaatsvinden.

Kosten

De training wordt vergoed door Zorroo en daarnaast €30,00 per deelnemer (contant mee te brengen naar de eerste sessie). Hierin zit het boek Voluit Leven inbegrepen.

Trainers

De trainers zijn hulpverleners die zijn opgeleid in het gedachtegoed van ACT. Daarnaast zijn het ook maar gewoon mensen met hun eigen negatieve gedachten en gevoelens en daarmee dus ervaringsdeskundigen, net als jij! Dat lijkt misschien gek, maar is juist heel handig. Zij zullen dus niet gaan dicteren hoe het moet, maar proberen mee te denken in hoe je flexibeler kunt reageren op de moeilijke dingen die nou eenmaal bij het leven horen. Dan doen ze m.b.v. een beetje theorie, maar vooral door je te laten ervaren.