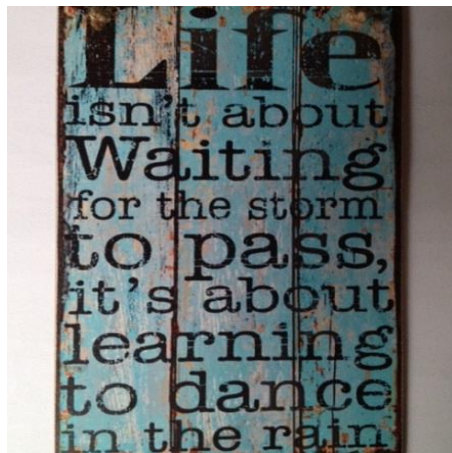


## **Voluit leven**

### **Mindfulness of de kunst van het accepteren**

Een training voor mensen die willen leren hun negatieve patronen te doorbreken en willen leven naar wat voor hen belangrijk is.



*Geef mij*

*De kracht om te veranderen wat ik kan veranderen*

*De moed om te verdragen wat ik niet kan veranderen*

*De wijsheid om het verschil te zien.*

Teresa van Avila (1515 – 1582)

## **Voluit leven**

### **Mindfulness of de kunst van het accepteren**

Ieder mens zit regelmatig niet lekker in zijn vel: we zijn somber, we voelen ons gespannen of leeg, we drinken te veel, we voelen ons vermoeid of onzeker, etc. Deze klachten zijn vervelend, ze belemmeren ons: ze staan ons geluk in de weg. Daarom doen we er van alles aan om deze gevoelens niet te ervaren en er vanaf te komen. Wetenschappelijk onderzoek laat echter zien dat deze houding ons psychisch leed juist kan versterken en ons steeds minder flexibel maakt. In de training Voluit leven leert u nieuwe manieren om met psychische pijn om te gaan. Het resultaat is dat u meer vanuit uw hart en bewuster gaat leven en uw leven bevredigender wordt. De training is gebaseerd op Mindfulness en ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

### **Inhoud groepsbijeenkomsten**

U leert:

- Wat voor u waardevol is
- Hoe u uw waarden als kompas in uw leven kunt gebruiken
- Wat psychisch leed veroorzaakt
- Milder te worden naar uw negatieve emoties of pijn
- Minder in onbewuste patronen te leven door opmerkzaamheid waardoor keuzevrijheid ontstaat
- Het verschil tussen 'doen' en 'zijn'
- Hoe u zelf kunt bijdragen aan een bevredigender leven
- Onderscheiden wanneer controle wel en niet werkt
- Minder te oordelen over uzelf en anderen.

### **Voor wie?**

De training Voluit leven is bedoeld voor volwassenen die last hebben van bijvoorbeeld: gespannenheid, somberheid, angst, piekeren, vermoeidheid, pijn, verslavingsgedrag, gevoel van leegte, zelfkritiek. De therapie is bedoeld voor mensen die zich niet meer belemmerd willen voelen door deze klachten en een meer waardevol en bevredigend leven wensen te leiden. Kortom: mensen die weer voluit willen leven.

Onderdeel van de training zijn onder meer oefeningen zoals het observeren van de adem, gedachten, stemmingen en uw lichaam en het registreren van uw gedrag. Deze oefeningen maken ook onderdeel uit van het huiswerk dat u elke bijeenkomst zult krijgen.

### **Praktische informatie**

De training *Voluit leven* bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur met een terugkombijeenkomst. De bijeenkomsten worden gegeven op het Therapeuticum Utrecht, Dekhuijzenstraat 60 te Utrecht op maandagmiddag van 15.00 uur tot 17.00 uur.

De training start op 4 februari 2019. De volgende bijeenkomsten zijn resp.:

11 februari 2019

18 februari 2019

11 maart 2019

18 maart 2019

25 maart 2019

1 april 2019

8 april 2019

De terugkombijeenkomst is op 23 mei 2019.

De training wordt gegeven door Ruth Overtoom (GZ-psycholoog).

Aanvullend zijn er drie bijeenkomsten kunstzinnige werkvormen, verzorgd door Josée Niekus (kunstzinnig therapeut) op vrijdag 16 februari 2019, vrijdag 15 maart 2019 en 5 april 2019 van 15.00 uur tot 17.00 uur eveneens op het Therapeuticum Utrecht, Dekhuijzenstraat 60, te Utrecht.

Voor vergoeding door uw zorgverzekering heeft u een verwijfsbrief basis GGZ van uw huisarts nodig met daarop de klacht/ aandoening waar u last van heeft (vermoeden DSM diagnose).

Wanneer u verhinderd bent, dient u dit minimaal 24 uur tevoren te melden, anders worden de kosten van de bijeenkomst in rekening gebracht.

Bij de training maken we gebruik van het boek *Voluit Leven*, Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen, uitgeverij Boom, ISBN 9789085066866. Het is de bedoeling dat u zelf dit boek aanschaft/leent van de bibliotheek.

### **Aanmelden of meer informatie**

Wanneer u belangstelling heeft voor deelname aan de training *Voluit leven* kunt u zich aanmelden bij:

Ruth Overtoom

tel.: 030-2884941,

email: [ruthovertoom@psychologenpraktijklunetten.nl](mailto:ruthovertoom@psychologenpraktijklunetten.nl)

Zij zal u dan verder informeren.

Ruth Overtoom is eerstelijnspsycholoog NIP, GZ-psycholoog, mindfulness-trainer, EMDR-practitioner en cognitief gedragstherapeut/ supervisor VGCT.

