



# VOLUIT LEVEN / ACT

## GROEPSTRANING VOOR MENSEN DIE EEN VOLWAARDIGER LEVEN WILLEN LEIDEN

- Voor wie:** deze training is bedoeld voor iedereen die flexibeler wil worden en daardoor veerkrachtiger om wil leren gaan met psychische klachten of fysieke pijn.
- Doel:** 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 en leidt tot klachten als somberheid, angst of burnout. 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.
- Wat:** 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 huiswerk maakt en oefent met dat wat in de training aan bod is gekomen.
- Waar:** de training vindt plaats in Oosterhout in gezondheidscentrum De Oude Jacob aan de Jacob Catslaan 24.
- Kosten:** € 30,- inclusief werkmap (bij verwijzing door je, bij Zorroo aangesloten, huisarts). Is je huisarts niet bij Zorroo aangesloten, dan wordt de training vergoed vanuit je basispakket.
- Hoe:** wil je deelnemen aan een training? Overleg dan met je huisarts of praktijkondersteuner GGZ. Zijn zij van mening dat de training bij je past? Dan kunnen zij je aanmelden. Een medewerker van De Hoofdzaak zal hierna zo spoedig mogelijk contact met je opnemen om een intakegesprek te plannen.