Voluit leven
Mindfulness of de kunst van het accepteren

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)

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

De interventie Voluit leven is erkend als zinnige zorg door Zorgverzekeraar VGZ, en positief beoordeeld door het RIVM en het Trimbosinstituut.

Voluit leven
Mindfulness of de kunst van het accepteren

Ieder mens zit zo nu en dan 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 welzijn in de weg. Daarom doen we er van alles aan om deze gevoelens niet te ervaren en ervan af 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 leer je nieuwe manieren om met psychische pijn om te gaan. Het resultaat is dat je bewuster en meer vanuit je hart gaat leven en dat je leven bevredigender wordt.
De training is gebaseerd op ACT (Acceptance and Commitment Therapy), een richting binnen de cognitieve gedragstherapie. Mindfulness is daar een onderdeel van.

Ik geef deze training al vele jaren. Mijn ervaring is dat het leereffect door de groep versterkt wordt. Dit wordt overigens keer op keer door de deelnemers bevestigd, ook al willen de meeste mensen in eerste instantie liever een individueel traject volgen.

Inhoud groepsbijeenkomsten

Je leert:

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

Voor wie?

De training Voluit leven is bedoeld voor volwassenen die last hebben van bijvoorbeeld: gespannenheid, somberheid, angst, piekeren, vermoeidheid, pijn, mild verslavingsgedrag, gevoel van leegte, zelfkritiek, angst voor de toekomst (bijvoorbeeld na het krijgen van een ernstige ziekte). Voluit leven is 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 je ademhaling, je gedachten, je stemmingen en lichamelijke sensaties, en het registeren van je gedrag. Deze oefeningen maken ook onderdeel uit van het huiswerk dat je elke bijeenkomst zult krijgen.

Praktische informatie

De training Voluit leven bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur met een terugkombijeenkomst. De bijeenkomsten worden gegeven in Sociaal Cultureel Centrum de Musketon, Hondsrug 19 te Utrecht-Lunetten op maandagochtend van 9.30 uur tot 11.30 uur.

De groep start op maandag 8 februari 2027. De andere bijeenkomsten zijn op 15 februari, 1,8 en 15 maart, 5,12 en 19 april. De terugkombijeenkomst is op 31 mei 2027.

Er zullen maximaal 8 mensen deelnemen.

Wanneer je voor vergoeding door je zorgverzekering in aanmerking komt heb je een verwijzing van je huisarts voor de GBGGZ (Generalistische Basis GGZ) nodig met daarop de aandoening waar je last van hebt. In dat geval betaal je eenmalig een bedrag van €55 voor het boek en overig materiaal. Ik zal overigens door middel van een

(telefonisch) intakegesprek bepalen of er inderdaad sprake is van verzekerde zorg.

Als jij zelf of je werkgever de training betaalt zijn de kosten €595. Dit bedrag is inclusief materiaalkosten.

Wanneer je verhinderd bent dien je dit minimaal 24 uur tevoren te melden, anders worden de kosten van de bijeenkomst (€55) in rekening gebracht.

Aanmelden of meer informatie

Wanneer je vragen hebt of je wilt opgeven voor de Voluit leven training kun je contact opnemen met Marie-Cécile Albert,
Telefoon: 06-40143277, email: mcalbert@casema.nl.
www.psychologenpraktijkmcalbert.nl

Marie-Cécile Albert is vrijgevestigd eerstelijnspsycholoog NIP, Registerpsycholoog NIP/Gezondheid (BIG-nummer 19057589625), EMDR-practitioner VEN, cognitief gedragstherapeut VGCt, psycho-oncologisch therapeut NVPO en werkzaam in gezondheidscentrum Lunetten.