

**met ggz**

de kortste lijn naar herstel

# Voluit leven



**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 innerlijke strijd tegen deze klachten staat dan centraal in het leven waardoor er steeds minder ruimte overblijft om de positieve kanten van het leven te zien en te ervaren. De cursus ‘Voluit leven’ laat je ervaren en inzien dat dit niet werkt en biedt een alternatief.

### **Voor wie?**

De cursus is bedoeld voor iedereen die zijn of haar leven als onbevredigend ervaart of worstelt met psychisch leed als somberheid, pijn, vermoeidheid, gespannenheid, onzekerheid, angst, lusteloosheid en/of verdriet.

Het voortdurend bezig zijn met het (willen) vermijden van psychische pijn kost veel energie en leidt tot een krampachtige poging om grip te krijgen op je leven. Op de lange termijn werkt deze vermijding zelfs averechts en versterkt deze juist het psychisch leed.

### **Doel van de cursus**

Je leert om te gaan met uw emoties en gevoelens door deze te relativeren en er op een oordeelvrije manier tegenaan te kijken. Hierdoor kun je op actieve wijze (meer) zin geven aan het leven en uw (mentale) vitaliteit

### **Inhoud van de cursus**

In 9 bijeenkomsten besteedt de cursus aandacht aan psychisch leed als onderdeel van het leven.

Je krijgt meer inzicht in je persoonlijke manier van omgaan met negatieve emoties en gevoelens. ‘Voluit leven’ is de wil en acceptatie om positieve én negatieve emoties te ervaren.

‘Voluit leven’ betekent ook dat je een antwoord formuleert op de vraag wat het leven voor jou de moeite waard maakt. Hierdoor weet je beter wat jouw belangrijkste waarden zijn zodat je prioriteiten kunt stellen en je (minder) snel door tegenslag uit het veld laat slaan.



## Preventieve cursus

Deze cursus is een preventieve cursus van MET ggz. De cursus is geen therapie, maar is bedoeld om uw eigen kracht te versterken.

## Praktische informatie

De cursus bestaat uit 9 bijeenkomsten van 2 uur en een terugkombijeenkomst. De cursus wordt gegeven op een locatie van MET ggz in Roermond.

## Kosten

Bij de cursus hoort het boek 'Voluit leven', van Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen. Je dient dit zelf aan te schaffen.

### **Meer informatie en aanmelden**

In deze folder vind je slechts beknopte informatie.

Aanmeldingen kunnen alleen gedaan worden vanuit POG ggz Meditta of MET ggz of door een behandelaar van MET Focus.

Met vragen kun je terecht bij het secretariaat groepen van MET ggz, telefoon 088 11 49 494 of mail [secretariaatgroepen@metggz.nl](mailto:secretariaatgroepen@metggz.nl).

# met

Postbus 21  
6040 AA Roermond  
088 114 94 94  
[info@metggz.nl](mailto:info@metggz.nl)  
[www.metggz.nl](http://www.metggz.nl)

december 2024

# elkaar