

# Cursus Gezonde Volwassene

De Gezonde Volwassene is een kant van jezelf die troost geeft, die relateert, die aanmoedigt, die gevoelens de ruimte geeft, maar ook reële grenzen stelt.

Mogelijk is je Gezonde Volwassene nog onvoldoende in staat om het met deze aanwezige vaardigheden volledig op eigen kracht te doen. Dit kan zijn omdat er nog meer vertrouwen moet groeien in eigen kunnen en/of omdat er een terugval in klachten is ontstaan.

Als iemand je heeft gewezen op deze cursus dan ben je waarschijnlijk bekend met de term "Gezonde Volwassene". Je bent bijvoorbeeld in de afrondende fase van je behandeling of je hebt eerder schematherapie gehad. Ook kan het zijn dat je op een andere manier bekend geraakt met deze methode van werken.

## Inhoud

De cursus richt zich op het versterken van gezonde en sterke coping. De Gezonde Volwassene ondersteunt gezond gedrag en functioneren zoals werken, verzorgen en opvoeden en het nemen van verantwoordelijkheid. Je komt op voor wat je wilt, zonder dat je daarbij overdrijft of een ander tekort doet.

Daarnaast richten we ons op het vergroten van je zelfcompassie. Het met meer compassie naar jezelf kunnen kijken geeft meer gevoelens van welbevinden en veerkracht.

Uit onderzoek komt naar voren dat deelnemers beter konden voorzien in hun eigen emotionele basisbehoeften, zoals verbinding, zelfvertrouwen, autonomie en identiteitsgevoel.

De cursus is één keer per twee weken en bestaat uit 10 bijeenkomsten. De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers.

De cursus vindt plaats op donderdagmiddag van 16.00 uur tot 17.30 uur. De cursus start zodra er voldoende aanmeldingen zijn. Voor start van de cursus vindt er een korte intake plaats met één van de behandelaren.

## Locatie:

Gezondheidscentrum Koningsoord, Pandgang 2 te Berkel-Enschot

De groep wordt geleid door Heleen van der Vlugt, GZ-psycholoog/ Psychotherapeut en Katy Bertens, Klinisch Psycholoog/Psychotherapeut.



## Literatuur:

Het *Werkboek module Schematherapie en de Gezonde Volwassene* van J. Broersen en A. Claassen dien je aan te schaffen.

De kosten hiervan zijn 24,95 euro.

Belangrijk is te vermelden dat voor het volgen van de cursus je een verwijzing nodig hebt voor de SGGZ waarop een diagnose vermeld staat. Enkel en alleen dan wordt de cursus door je zorgverzekeraar vergoed.

## Aanmelden kan via:

[h.vlugt@pontifixpsychologie.nl](mailto:h.vlugt@pontifixpsychologie.nl) of telefoon 013-5904099

[kbertens@focuz013.nl](mailto:kbertens@focuz013.nl) of telefoon 013-3030349