

Leven met ruis op de lijn!

Een training gericht op verbinden ondanks de lastige relatie met je ouders of kind(eren).

Een ingewikkelde relatie met je ouders of met je kind kan soms leiden tot een (niet gewilde) breuk. Geen contact lijkt op de korte termijn rust te geven maar op de lange termijn staat het juist geluk vaak in de weg. Een lastige verbinding met je ouders of je kind of een verbroken verbinding versterkt vaak onzekere gevoelens, angst- en somberheidsklachten.

Wat zou het mooi zijn als je ondanks deze ingewikkelde relatie goed leert verbinden met jezelf en de ander.

De training **Leven met ruis op de lijn!** speelt hierop in. In de training worden elementen gebruikt uit de systeemtherapie, schematherapie en acceptance en commitment therapie en bestaat uit 5 wekelijkse bijeenkomsten en een follow up.

Voor wie:

Voor mensen met angst- en somberheidsklachten die relatieproblemen hebben met hun ouders of kind(eren) en mogelijk het contact (tijdelijk) verbroken hebben. Als je het gevoel hebt verlaten te zijn door een belangrijke dierbare kan het moeilijker zijn om je hart te geven. Als het openstellen naar de ander je moeizaam afgaat, zal je dit merken in die verbinding.

Doel:

Leren leven met ruis op de lijn houdt in dat cliënten leren een goede verbinding te maken met zichzelf en met hun dierbaren ondanks de ingewikkelde ouder-kindrelatie. Dit leidt uiteindelijk tot afname van de angst- en/of somberheidsklachten. Het herstellen van de ouder-kind relatie zou het gevolg van de training kunnen zijn maar is niet het doel op zich.

Werkwijze:

Tijdens deze training krijg je inzicht in de ouder-kindrelatie, leer je op een goede manier zorgen voor je eigen behoeften zodat je meer (zelf)vertrouwen en zelfcompassie ontwikkelt. Daarnaast zal je in staat zijn om de balans tussen geven en nemen te vergroten waardoor de kans op verbinding met je kind toe zal nemen.

Zo weinig mogelijk droge korst maar juist met elkaar uitwisselen, ervaren, oefenen en (weer) plezier hebben zijn onze uitgangspunten!

Duur: het programma bestaat uit vijf wekelijkse bijeenkomsten van twee uur en een follow-up bijeenkomst een paar weken later.

Trainers: Jerien Rolf, systeemtherapeut & Gerbrig Kamps-Lettinga, GZ-psycholoog.

Startdata en meer informatie: bel het secretariaat 058-2137665 of kijk op de website www.maarsinghenvansteijn.nl.

De training gaat van start bij 6 deelnemers.

Kosten: 700,- euro. Hiervoor ontvang je naast de training een cursusreader. Voor de deelnemers geldt, dat de kosten van de cursus kunnen vallen binnen de basisverzekering als je een verwijzing van een arts kunt overleggen.

Locatie: Bollemanssteeg 64, 8911 DW in Leeuwarden

Maarsingh & van Steijn

