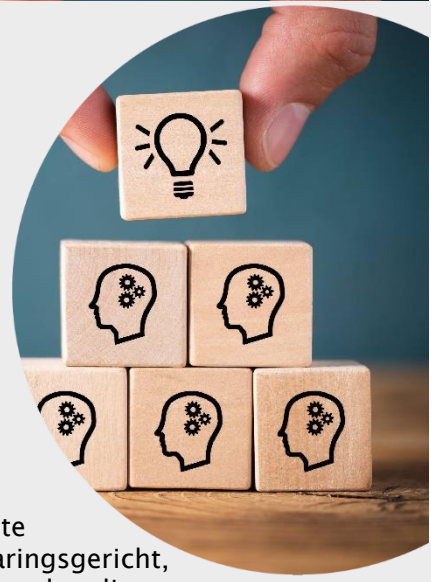


# Grip op Gewoontes

*Een training om je leven te verbeteren door het veranderen van je gewoontes*



Deze training ondersteunt bij het ontwikkelen van vaardigheden om gewoontes te veranderen als aanzet tot een duurzame gedragsverandering. De training is ervaringsgericht, gecombineerd met kennis over het brein en gedragsverandering. GripVR, een virtual reality game gericht op het veranderen van gewoontes, is een onderdeel van de training. Met deze game wordt het brein op een slimme manier geleerd om slechte invloeden te negeren en te focussen op goede, positieve invloeden, zodat je gezonder en vitaler wordt.

## Doelgroep

Mensen die gehinderd worden door hun huidige gewoontes en deze willen veranderen. De ambitie is persoonlijk, denk aan: stoppen met roken, minder of geen alcohol drinken of minder social mediagebruik. Daarnaast kan de ambitie ook zijn om juist meer gezonde gewoontes te creëren, denk aan: gezonder eten, meer bewegen of een opgeruimder huis.

## Onderwerpen die aan bod komen zijn:

- Uitleg over hoe gewoontes ontstaan en deze werken in je brein
- Het vieren van successen en waarom dit zo belangrijk is!
- Het kiezen van de juiste gewoontes, zodat je je ambitie behaalt
- Het succesvol aanleren van nieuwe gewoontes
- Stoppen met ongewenste gewoontes
- Samen doen is gemakkelijker dan alleen.

## Vergoeding

Verwijzing kan via de huisarts voor behandeling binnen de basis-GGZ of via je huidige behandelaar bij Maarsingh en van Steijn en er zal altijd eerst een intake plaatsvinden. De kostprijs kan vooraf niet precies gegeven worden, omdat deze afhangt namelijk van de groepsgrootte gedurende de training, de trainer(s) en de afspraken die je over de hoogte van je vergoeding hebt met je verzekeraar. We hanteren hierbij de tarieven die zijn bepaald door de Nederlandse Zorg Autoriteit (NZA). Neem even contact met ons op als je hierover vragen hebt.

## Duur

De gezamenlijke bijeenkomsten bestaan uit 5 sessies en één follow-up bijeenkomst van 2,5 uur per sessie. Naast de gezamenlijke training zijn er drie GripVR sessies, in week twee, drie en vier van de training. Deze vinden eveneens plaats in de Vitaliteitsfabriek en duren 30 minuten.

## Trainers

Miranda Rommers, GZ-psycholoog, Jacoba Bansema, psycholoog MSc en Andrea van der Werf, vitaliteitstrainer

## Contact en informatie

Voor meer informatie en/of aanmelden belt u met telefoonnummer 058-2137665. De training vindt plaats op de Vitaliteitsfabriek: Zaailand 100b, 8911 BN Leeuwarden. [www.maarsinghenvansteijn.nl](http://www.maarsinghenvansteijn.nl)

Maarsingh  van Steijn