

## 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. Dit 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 vijf 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 de ander toe zal nemen. Zo weinig mogelijk droge kost maar juist met elkaar uitwisselen, ervaren, oefenen en (weer) plezier hebben zijn onze uitgangspunten!

**Duur:** het programma bestaat uit 5 wekelijkse bijeenkomsten van twee uur en een follow-up bijeenkomst van 2 uur een paar weken later. De training gaat van start bij 5 deelnemers. Aan het einde van de training wordt als nazorg de Therapielandmodule 'Zelfcompassie' voor je klaargezet.

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

**Aanmelding en kosten:** Verwijzing kan via de huisarts voor behandeling binnen de basis-GGZ. Voor vergoeding van de zorgverzekeraar dient er sprake te zijn van een diagnose en zal er eerst een intakegesprek plaatsvinden.

De kostprijs voor mensen die aangemeld worden via hun huisarts en recht hebben op zorg via de zorgverzekering, kan vooraf niet precies gegeven worden. Deze prijs hangt namelijk af van de groepsgrootte gedurende de training, de trainers 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 contact met ons op als je een indicatie wilt weten.

**Startdata en meer informatie:** Zie voor startdata onze website [www.maarsinghenvansteijn.nl](http://www.maarsinghenvansteijn.nl) Of bel met het secretariaat: 058-2137665 / [Trainingen@maarsinghenvansteijn.nl](mailto:Trainingen@maarsinghenvansteijn.nl)

**Locatie:** Bollemanssteeg 64, 8911 DW te Leeuwarden

Maarsingh & van Steijn

