



## Welbevindentherapie

Een groepsbehandeling voor mensen die positiever  
in het leven willen leren staan

**Hoe kun je (meer) levensvreugde ervaren? Hoe kun je jezelf verder ontplooiën? Hoe kun je jouw leven vormgeven zodat je meer tevredenheid, betekenis en verbondenheid ervaart?**

De therapie is bedoeld om een verandering in je levenshouding te bewerkstelligen. Je staat stil bij hoe je wilt leven, bij de vraag wat jou gelukkig maakt en hoe je je wilt ontwikkelen.

### **Welbevindentherapie groepsbehandeling**

Het doel van deze groepsbehandeling is het positief definiëren van jouw leven, passend bij jouw behoeften, waarden en kwaliteiten. Je geestelijke gezondheid en welbevinden nemen daardoor toe waardoor je veerkrachtiger en minder kwetsbaar wordt. Hierdoor kun je ook minder last gaan ervaren van je psychische of lichamelijke klachten.

### Voor wie is welbevindentherapie?

Welbevindentherapie is een groepstherapie voor volwassenen die zich actief willen inzetten om het beste uit zichzelf en hun leven te halen. De focus van deze behandeling ligt bij je krachten in plaats van je klachten. Het is zowel geschikt voor mensen die chronische problematiek kennen, als voor mensen die onvoldoende baat hebben gehad bij cognitieve gedragstherapie of mensen met (milde) actuele klachten zoals stemmings- en/of angstklachten. Daarnaast kan welbevindentherapie mensen helpen die zoeken naar de zingeving of invulling van hun leven.

### Wat is welbevindentherapie?

Welbevindentherapie maakt gebruik van de aspecten uit de positieve psychologie en is gebaseerd op het boek "Dit is jouw leven". Het uitgangspunt is dat we allemaal in potentie unieke, creatieve, spontane, talentvolle mensen zijn en dat ieder mens iets waardevols heeft te geven aan de wereld. We dragen die mogelijkheid in ons, maar soms lukt het ons niet om deze mogelijkheden te zien. Zeker niet in de huidige samenleving en alle eisen die deze aan ons stelt. Welbevindentherapie helpt je om deze mogelijkheden weer in kaart te brengen en jezelf verder te ontplooiën, zodat je een verandering in je levenshouding krijgt.

### Praktische informatie

- ✓ Onder begeleiding van 2 ervaren (GZ-)psychologen
- ✓ Maximaal 8 deelnemers per groep
- ✓ 8 bijeenkomsten van 1,5 uur
- ✓ Verplichte literatuur: "Dit is jouw leven" van Ernst Bohlmeijer & Monique Hulsbergen (dient door de cursist zelf aangeschaft te worden)

### Doelstellingen

- ✓ Je leert de focus te leggen op je krachten in plaats van je klachten.
- ✓ Je leert je eigen sterke kanten kennen en deze in te zetten in moeilijke situaties.
- ✓ Je leert je communicatie in relaties te verbeteren.
- ✓ Je leert om de focus te leggen op het bewuster ervaren van positieve emoties.
- ✓ Je leert waardevolle levensdoelen voor jezelf te stellen.
- ✓ Je leert milder naar jezelf te kijken en meer compassie voor jezelf te hebben.
- ✓ Je hebt groepscontact waarin je (h)erkenning en acceptatie kunt ervaren.



### Meer informatie en aanmelden

Als je al bij Centiv in behandeling bent, kun je je behandelaar aanspreken. Zo niet, dan kun je informatie vinden op [www.centiv.nl](http://www.centiv.nl) en via 088-47 82 200. Een verwijzing van de huisarts is nodig voor deelname die de verzekering vergoedt. Het is ook mogelijk om op eigen kosten deel te nemen.