

Leren surfen op golven van emoties

Een dialectische gedragstherapie volgens Linehan met behulp van paarden, sport en drama



Van boos en blij tot bang, bedroefd en beschaamd. We hebben dagelijks allemaal te maken met emoties. Ze vertellen ons wat onze behoeftes zijn, maar die emoties bepalen vaak ook onze reacties op anderen of situaties. De één ervaart ze intenser of gaat sneller over van boos naar blij dan de ander. Als je de diagnose borderline persoonlijkheidsstoornis (of trekken hiervan) hebt, dan herken je dat misschien wel. Je stemming wisselt snel, je hebt moeite met onderhouden van relaties of je ervaart juist een 'leeg' gevoel. Dat kan heel vervelend zijn. Zo vervelend zelfs dat je denkt 'hoe moet ik verder?'.

De balans vinden

In de cursus surfen op emoties leer je om meer balans te vinden tussen alle uitersten. Emoties komen en gaan. Net zoals golven. Ook deze

pieken en slaan daarna om. Hoe ga je daarmee om? Maar vooral: hoe vind je de juiste balans om op een positieve manier met deze golven van emoties mee te surfen? Met behulp van verschillende therapievormen (vaardigheidstraining, dramatherapie, equithérapie en sportactiviteiten) gaan we samen aan de slag en leer je op een andere manier naar jezelf te kijken en de wereld om je heen.

Het programma

De cursus vindt plaats op de Kraaghoeve en bestaat uit drie keer een reeks van 10 bijeenkomsten verspreid over een jaar. De bijeenkomsten vinden plaats op maandag- en donderdagochtend van 9.30 tot 12.30 uur. De intakegesprekken starten in september 2021 en de cursus in oktober 2021.

Leren surfen op golven van emoties

Een dialectische gedragstherapie volgens Linehan met behulp van paarden, sport en drama



Programma op maandag:

- Sportieve activiteit
- Equithherapie
- Dramatherapie
- Gezamenlijke lunch

Programma op donderdag:

- Sportieve activiteit
- Borderline vaardigheidstraining
- Gezamenlijke lunch

De cursus wordt gegeven door:

- Mairi Everts
Creatief therapeut
- Menno van Hoepen
Sociaal psychiatrisch verpleegkundige
- Helga van Laak
Gezondheidszorgpsycholoog
- Jordi Lander
Psycholoog
- Valerie Wielemaker
GGZ-agoog en equitherapeut

Meer informatie of aanmelden?

De cursus is voor cliënten van Zeeuwse Gronden.
Aanmelden kan via de behandelaar door een mail te sturen naar
Menno van Hoepen: m.vanhoepen@zeeuwsegronden.nl

WWW.ZEEUWSEGRONDEN.NL

Zeeuwse
Gronden

psychiatrie
thuis
in de samenleving