

De cursusleiding  
bestaat uit:



*Jeroen  
Zwegers*

Basispsycholoog in opleiding  
tot psychotherapeut



*John de Vet*

Sociaal psychiatrisch verpleegkundige

Het aantal plaatsen is beperkt  
(maximaal 12 deelnemers).



## Meer informatie

Heb je vragen over deze cursus  
of wil je je aanmelden?

Neem dan contact op met MediPsy  
via onderstaand telefoonnummer  
of via het aanmeldformulier op de  
website.

Om de groepsbehandeling te  
kunnen volgen heb je een  
verwijzing nodig van je huisarts.



0495 - 796800  
info@medipsy.nl  
[WWW.MEDIPSY.NL](http://WWW.MEDIPSY.NL)

Cursus  
**Leven met pijn**

## Loop je vast in je leven door chronische pijnklachten?

Leven met chronische pijnklachten gaat vaak gepaard met gevoelens van teleurstelling in behandelaars die je niet afdoende konden helpen. Je kan je onbegrepen voelen door je omgeving en er kunnen gevoelens van machteloosheid, boosheid, angst of verdriet optreden. Mensen met chronische pijnklachten raken dan ook makkelijk in een sociaal isolement. Ook kunnen slaapproblemen optreden en vermoeidheidsklachten.

MediPsy (praktijk voor medische psychologie & psychotherapie) biedt voor deze mensen met chronische pijnklachten een groepsbehandeling aan.

Acceptance and  
Commitment Therapy  
Mindfulness

## Doel:

Op basis van 'Acceptance and Commitment Therapy' (ACT) gecombineerd met Mindfulness technieken leer je adequaat om te gaan met je pijnklachten.

In plaats van gericht te zijn op vermindering van de pijnklachten, leer je de pijn te aanvaarden en vandaaruit weer een waardevol en bevredigend leven te leiden.

Wetenschappelijk onderzoek heeft laten zien dat mensen baat hebben bij deze vorm van behandeling.

Terug op weg  
naar een  
waardevol leven



Creëer jouw  
rugzak met  
de juiste  
tools



## Opzet:

De behandeling bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur en vindt plaats in een kleine, gesloten groep (niet tussentijds instappen).

Het aangeboden cursusmateriaal wordt via wekelijkse thuisopdrachten verder ingeoeft.

Voorafgaand aan de start van de groep krijg je een persoonlijke intake om te beoordelen of dit groepsaanbod voor jou geschikt is.

Indien gewenst, vindt er na afloop van de groepsbehandeling een afsluitend individueel gesprek plaats.