



## STILSTAAN OM VOORUIT TE GAAN

### UNIEKE DAGBEHANDELING MET MINDFULNESS PROGRAMMA IN EEN BELEVINGSKLOOSTER

#### *Aanmelden*

Je kunt je voor deze dagbehandeling telefonisch aanmelden bij ons secretariaat. Een verwijzing van de huisarts, medisch specialist, bedrijfsarts of behandelend psycholoog voor specifiek de Specialistische GGZ (S-GGZ) is noodzakelijk.

#### *Kosten*

De dagbehandeling zelf wordt vergoed uit de basisverzekering. Denk daarbij wel aan het eigen risico. De bijkomende overnachtingen (eenmaal per week) en maaltijden (4 keer per week) worden apart afgerekend met het klooster. Kijk voor de meest actuele informatie op onze website.

#### *Ook re-integratie?*

Als extra service voor jou en je werkgever kunnen we ook ondersteuning in re-integratie bieden vanuit Naar de Bron B.V. Deze begeleiding wordt gelijk opgestart met de dagbehandeling.

#### *Meer informatie?*

Wil je meer weten, dan kun je ons bellen of e-mailen. Op [www.lambertushof.nl/stilstaan](http://www.lambertushof.nl/stilstaan) vind je uitgebreidere informatie over ons aanbod in het Emmausklooster.

#### **Psychologisch Centrum Lambertushof**

Stationsstraat 27a  
5461 JS Veghel

0413-319168  
info@lambertushof.nl

#### **Herken je het volgende?**

- Zit je al langere tijd niet lekker in je vel;
- Ben je vastgelopen na een ingrijpende gebeurtenis zoals een relatiebreuk;
- Wordt het doen van dagelijkse dingen steeds moeilijker;
- Zak je langzaam weg in depressieve gevoelens, angsten of overbelasting;
- Loop je vast op je werk;
- Bieden de wekelijkse gesprekken met je psycholoog onvoldoende steun;
- Voelt het leven vaak zinloos?

Als deze klachten langere tijd aanhouden, kunnen angst, depressie of burn-out ontstaan. Hierdoor kun je soms langere tijd thuis komen te zitten.

Heb je behoefte aan intensievere hulpverlening op de korte termijn? Ja?

Wij bieden je een intensief programma aan op een rustige plek waar je leert stil te staan bij wat er met je gebeurt en je inzicht krijgt in hoe je klachten zijn ontstaan. Het is ook een plek om dit alles achter je te laten en met vertrouwen de toekomst tegemoet te gaan.



## STILSTAAN OM VOORUIT TE GAAN

Ben je vastgelopen in je leven?  
Heb je net iets meer nodig dan wekelijkse gesprekken met je psycholoog?

Dan is onze dagbehandeling  
“Stilstaan om Vooruit te Gaan”  
in het Emmausklooster in Velp (bij Grave)  
iets voor jou.

- Groepsgerichte deeltijdbehandeling
- Op een bijzondere plek die uitnodigt tot stilte
- Zes weken lang
- Intensieve tweedaagse
- Telkens 1 overnachting in het klooster
- Combinatie van schema- en cognitieve gedragstherapie, mindfulness en beeldende vaktherapie
- Ruimte voor stilte en bezinning
- Tussentijdse huiswerkopdrachten



## STILSTAAN OM VOORUIT TE GAAN

### Programma

We bieden een tweedaags behandelprogramma aan met telkens één overnachting in het klooster. Het programma duurt 6 weken en de groep bestaat uit 6 tot maximaal 12 deelnemers. Voor maaltijden wordt gezorgd. De avonden zijn vrij van therapie en zelf in te vullen. Na de behandelperiode volgt een follow-up bijeenkomst.

Je wordt begeleid door ervaren gespecialiseerde psychologen en vaktherapeuten.

Met deze groepsgerichte deeltijdbehandeling helpen we jou om het leven weer beter aan te kunnen. Met jouw persoonlijke situatie, draagkracht en doelen wordt rekening gehouden.

### Inhoud van de behandeling

Gedurende 12 dagen gaan wij door middel van gesprekken en activiteiten aan de slag met jouw individuele doelen en groepsthema's. Hierbij worden oefeningen en interventies toegepast vanuit de schema- en cognitieve gedragstherapie, beeldende therapie, EMDR en mindfulness. Meditatie en stiltemomenten zijn een vast onderdeel binnen de dagstructuur.

De balans in jouw leven komt uitgebreid aan bod. Wat vind jij belangrijk? In hoeverre doe je echt hetgeen waar je energie van krijgt en hoe komt dit?

Je leert onder meer hoe je echt contact met jezelf kunt maken, belemmerende patronen kunt herkennen en doorbreken en hoe je meer compassie met jezelf kunt krijgen.

*“ Ik vind het fijn dat het in een klooster is, omdat het al een stukje rust uitstraalt. ”*

Het beoogde resultaat van deze behandeling is dat je:

- onaffe zaken een plek geeft en achter je laat;
- je terugkomende patronen herkent en kan doorbreken;
- verbinding ervaart met jezelf, je lijf, je gevoelswereld en je omgeving;
- weet wat je beweegt en wat je wil;
- bewust invulling geeft aan je leefstijl;
- plezier, lichtheid en flow in je leven ervaart;
- flexibel om gaat met veranderingen;
- op jezelf vertrouwt, ook als je het niet weet
- je grenzen ervaart.

*“ Voor mij is de overnachting echt een meerwaarde. Alles verloopt in rust waardoor ik dieper bij mezelf kom. ”*

*“ De werkvormen die in de therapie zitten, creëren voor mij alles wat ik nodig heb. Het stukje schematherapie geeft mij inzicht. De beeldende therapie visualiseert het ongrijpbare en het grijpbare. De mindfulness is voor mij waardevol en in de groep vind ik herkenning en erkenning, wat rust geeft. ”*



Het Emmausklooster in Velp is het oudste Kapucijnenklooster van Nederland (1645). De Kapucijnen zijn gelieerd aan de Franciscanen die zich van de katholieke kerk afwendden en teruggingen naar de eenvoud. Zij werkten in stilte en soberheid.

Onthaasten, stilstaan bij jezelf, bezinnen en herbezinnen zijn belangrijke thema's binnen deze eeuwenoude traditie. Tot op de dag van vandaag ademt deze plek een sfeer van eenvoud en rust.

*“ De plek zelf nodigt al uit om stil te staan. Dat biedt een fijne basis om van daaruit te werken aan jezelf. De behandeling is gericht op het onderkennen en doorbreken van disfunctionele gedragspatronen, maar ook een intensieve training in het aandachtig stilstaan bij wat er in het hier en nu aanwezig is. ”*  
Onze beeldend vaktherapeut

