

# APK voor je relatie

Cursus op basis van het boek 'Houd me Vast'



Mensen wachten vaak met werken aan de relatie tot de problemen heel hoog oplopen. Waarom zou je het zover laten komen? Ben je bereid om samen met je partner naar jullie relatie te kijken, zonder dat er direct therapie nodig is? Dan is deze cursus misschien wel iets voor jullie. Houd me Vast is een preventieve groepscursus, gericht op het verbeteren van je relatie wanneer het wat minder loopt. Dit vanuit de overweging dat een goede relatie beter is voor

de gezondheid en dat (de keerzijde) een slechte relatie tot ongezondheid, psychische problemen, depressies, scheidingen, problemen rondom de kinderen etc. kan leiden, met alle gevolgen van dien. De Houd me Vast-cursus is géén relatietherapie.

## Opzet

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur waarin uitleg in de groep wordt gegeven. We werken met beeldmateriaal, eigen ervaringen en oefeningen die je allemaal met je eigen partner doet. Vertrouwen en privacy zijn gewaarborgd. Groepsgrootte: maximaal 6 stellen en minimaal 4 stellen. Voorafgaand is er met elk stel een kennismakingsgesprek.

## Begeleiding

De training wordt gegeven door Mayke van der Pas en Annemieke Brinkman. Beiden werken in huisartsenpraktijken in Oss en begeleiden daar mensen met psychische klachten en levensvragen. Mayke is daarnaast maatschappelijk werker en Annemieke is psychologe. Beiden zijn opgeleid in Emotionally Focused Therapy for Couples (EFT), een vorm van relatietherapie.

## Waar en wanneer?

In Oss op de maandagavond van 19-21 uur, in acht bijeenkomsten. Data: 22 januari, 5, 19 en 26 februari, 12 en 26 maart, 9 en 16 april 2018.

## Kosten

Deze cursus wordt georganiseerd door de zorggroep Synchron. Er zijn geen kosten aan verbonden.

### Informatie en opgave



Annemieke Brinkman, [a.brinkman@haspelggz.nl](mailto:a.brinkman@haspelggz.nl), 06-10298944.



Mayke van der Pas, [mayke.vanderpas@ons-welzijn.nl](mailto:mayke.vanderpas@ons-welzijn.nl), 06-10405660.

Of via de POH GGZ van uw huisarts.

