

# APK voor je relatie

*Als je relatie wat minder loopt*



Lopen jij en je partner steeds tegen dezelfde problemen aan en willen jullie daar samen wat aan doen? Ben je bereid om samen naar jullie relatie te kijken, zonder dat er direct therapie nodig is? Dan is deze cursus misschien wel iets voor jullie. 'APK voor je relatie' 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. Een

slechte relatie kan tot diverse problemen leiden, zoals: stress, depressie, scheidingen, problemen rondom de kinderen etc.

De 'APK-voor-je-relatie'-cursus is ontwikkeld op basis van het veelgeprezen boek 'Houd me Vast' van Sue Johnsons. De cursus is nadrukkelijk 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 Marijke Lenders en Annemieke Brinkman. Beiden werken in huisartsenpraktijken en begeleiden daar mensen met psychische klachten en levensvragen. Marijke heeft daarnaast een eigen praktijk 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: 9, 16 en 30 september, 21 oktober, 4, 18 november, 2 en 9 december 2019.

## Kosten

Deze cursus wordt georganiseerd door de zorggroep Synchron, waar je huisarts bij aangesloten is. Er zijn geen kosten aan verbonden.



### Informatie en opgave

Annemieke Brinkman, [iemhof.pohggz@ziggo.nl](mailto:iemhof.pohggz@ziggo.nl),  
06-10298944.



Marijke Lenders,  
[marijke.lenders@icloud.com](mailto:marijke.lenders@icloud.com),  
T 06-50466608.

Of via de POH GGZ van uw huisarts.

