

Levensfase groep “Op zoek naar zin”

Algemeen

Deze groep is ontwikkeld door het Trimbos-instituut en is bedoeld voor mensen van 55 jaar en ouder, die in de zogenaamde vierde levensfase zijn aangekomen: zoekend naar doelen en betekenis in het leven, bezig met het beëindigen van hun werkende leven, het loslaten van de kinderen of andere belangrijke mensen of bezigheden. Soms gaat dit gepaard met angst- of stemmingsklachten.

Doel

In deze groep wordt het geleefde leven met elkaar doorgelopen, met als doel op zoek te gaan naar de eigen kracht die er eerder in het leven voor heeft gezorgd dat moeilijke periodes doorgekomen werden. Vanuit deze eigen kracht wordt samen gezocht naar de doelen en mogelijkheden voor de toekomst.

Voor wie?

Deze groep is bedoeld voor mensen vanaf ongeveer 55 jaar die vastlopen in de overgang tussen levensfasen, wat mogelijk gepaard gaat met het ervaren van somberheidsklachten. Men dient bovendien open te staan voor een groepsbehandeling.

Wat kunt u verwachten?

De groep is opgezet vanuit de narratieve theorie, wat betekent dat de verhalen die mensen geleefd hebben en nog leven, een leidraad zijn. De cursus bestaat uit 13 bijeenkomsten met 12 thema's en er wordt gewerkt met beeldende technieken, schrijfvormen, teksten en verhalen.