

ART2ACT poliklinische training MUMC+

Voluit leven met ziekte

ART2ACT poliklinische training is speciaal voor patiënten van het Maastricht UMC+ (MUMC+) samengesteld. In deze training leert u omgaan met onvermijdelijke ongemakken en vervelende gevoelens en gedachten die zeker tijdens ziekte bij het leven horen.

De training kunt u gebruiken om:

- uw gedachten te doorzien
- bewust te worden van uw grenzen
- grenzen te respecteren
- meer ruimte te krijgen voor wat echt belangrijk voor u is
- bewuster keuzes te maken
- te leren omgaan met stress

De training is gebaseerd op ACT (Acceptance and Commitment Therapie) en creatieve therapie (ART).

Moet u hier kunstzinnig voor zijn? Dat is absoluut niet waar ART2ACT om draait! Het is wel belangrijk dat u bereid bent om nieuwe dingen te proberen.



Lijkt het u wat?

Dan gaat u tijdens vijf opeenvolgende weken anderhalf uur per week samen met anderen aan de slag. Meld u aan via activiteitencentrum@mumc.nl. Dan nemen wij contact met u op. Tijdens een telefoongesprek bespreekt u met de trainer of de ART2ACT training bij u en uw vraag past.

Contact

Wanneer u na het lezen van dit informatieblad nog vragen hebt, neem dan contact op met het secretariaat van het Activiteitencentrum.

T: 043 – 387 71 66

E: activiteitencentrum@mumc.nl

Websites

- www.mumc.nl
- gezondidee.mumc.nl
- www.actinactie.nl
- www.acbsbene.com

Laatst bijgewerkt op 25 oktober 2021