



Balanstraining voor ex-IC-patiënten

Balans in leven en lijf door het leren omgaan met de gevolgen van een Intensive Care opname

Vijf trainingsdagen onder begeleiding van een trainer en een ervaringsdeskundige

De Balanstraining

Een opname op de Intensive Care (IC) is een ervaring die door velen als zeer ingrijpend wordt ervaren en het dagelijkse leven ernstig kan belemmeren, vaak nog jaren ná het verblijf op een IC.

In vijf bijeenkomsten van 2,5 uur (verspreid over tien weken) verkent en ontdekt u nieuwe manieren om gericht te werken aan uw herstel op mentaal, fysiek en sociaal vlak.

Het doel van de training is om u te begeleiden in het (her)vinden van de balans in leven en lijf. Daarbij is 'zelfzorg' essentieel: u weet immers als geen ander hoe het met u gaat, welke belemmeringen u ervaart en waar u behoefte aan heeft. Vaak ontbreken echter een basis en een houvast om de volgende stap te zetten. De Balanstraining helpt u bij deze stap.

De principes en werkwijzen van mindfulness en psycho-educatie vormen de belangrijkste basis van de Balanstraining. Zij zijn wetenschappelijk onderbouwd en hebben zich in de praktijk op verschillende terreinen bewezen.



*“Er is een leven vóór en een leven ná de IC.
Ik wil zo graag die twee weer aan elkaar rijgen”*

De nadruk tijdens de training ligt op wat u nu – *op dit moment* – ervaart.

Onderdelen van de training zijn:

- bewustwordingsoefeningen
- bewegingsoefeningen
- ervaringsgerichte gesprekken
- contact met lotgenoten
- praktische informatie en wetenschappelijke inzichten over de ervaringen tijdens en de gevolgen van een IC-opname

De trainer

Hanneke Oonk heeft meer dan 15 jaar ervaring als IC-verpleegkundige. Bij het Instituut voor Mindfulness is zij opgeleid tot MBSR-trainer. Als counsellor en EMDR practitioner begeleidt zij binnen haar praktijk *Gezondheidszorgcoach* vooral mensen die te maken hebben met de gevolgen van een (IC) opname, ziekte, verlies en stresservaring. Vanuit haar achtergrond als verpleegkundige op de IC en de nazorg-poli is zij sterk betrokken bij ex-IC-patiënten en hun naasten.

De ervaringsdeskundige

Idelette Nutma is zelf ex-IC-patiënt en heeft gewerkt als verpleegkundige. Zij is auteur van het boek *Septische shock* en richtte *Sepsis en daarna* op voor ervaringsdeskundige begeleiding en voorlichting. Meer recent bracht zij ook het boek *Sepsis en daarna* uit. Zij is mede-initiatiefnemer van de website opeenlicggen.nl. Tijdens de vierde bijeenkomst is zij als ervaringsdeskundige aanwezig en biedt zij handvatten voor een duurzaam herstel.

Praktische informatie

Voor wie is de Balanstraining bedoeld?

Uit onderzoek is gebleken dat ex-IC-patiënten in de eerste periode na een IC-opname veel tijd en energie nodig hebben om fysiek te herstellen. De Balanstraining is daarom specifiek bedoeld voor degenen die de Intensive Care minimaal negen maanden geleden hebben verlaten.

Trainingsdagen en locaties

Deelnemers kunnen op verschillende momenten in het jaar starten met de Balanstraining. De training wordt aangeboden op verschillende locaties. Voor actuele informatie over de trainingsdagen, -tijden en -locaties kunt u terecht op de website www.gezondheidszorgcoach.nl.

Kosten

De kosten voor de Balanstraining bedragen € 390,- (incl. BTW). Een vergoeding van de kosten is afhankelijk van de Zorgverzekeraar en valt onder alternatieve geneeswijzen.

Aanmelden

Aanmelden kan via e-mail: hanneke@gezondheidszorgcoach.nl

Contact

Voor aanvullende informatie over de Balanstraining kunt u contact opnemen met de trainer. Dat kan telefonisch of via e-mail.

Hanneke Oonk

MBSR trainer / Registertherapeut BCZ®

06 - 36 19 10 21

hanneke@gezondheidszorgcoach.nl

www.gezondheidszorgcoach.nl