



Balanstraining voor ex-IC-patiënten

Ontdek nieuwe mogelijkheden voor herstel en balans na een Intensive Care opname. Ervaar meer rust en vertrouwen in jezelf.

Vijf trainingdagen onder begeleiding van Hanneke Oonk

www.balanstraining.info

De Balanstraining

Een verblijf op de Intensive Care (IC) kan ingrijpende gevolgen hebben. Het verandert 'de kijk op jezelf' en kan het dagelijks leven ernstig belemmeren, vaak nog jaren ná het verblijf op een IC. De klachten die hierbij optreden, vallen onder het Post Intensive Care Syndroom (PICS). PICS is pas recentelijk officieel erkend.

De Balanstraining ondersteunt u bij het (her)vinden van de balans in leven en lijf. Daarbij staat 'zelfzorg' centraal: u weet immers als geen ander hoe u zich voelt, welke belemmeringen u ervaart en waar u behoefte aan heeft. Vaak ontbreekt echter een basis om de volgende stap te zetten. De training helpt u bij deze stap.

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

De principes en werkwijzen van zowel mindfulness als psycho-educatie vormen de basis van de Balanstraining. Zij zijn wetenschappelijk onderbouwd en hebben zich in de praktijk op verschillende terreinen bewezen. Tijdens de training ligt de nadruk dan ook op wat u nu - op dit moment - ervaart.

"Ik ervaar nu meer innerlijke rust en merk signalen van mijn lijf op. Ik ervaar ook dat ik kan kiezen hoe ik er vervolgens mee om ga."



De training is opgebouwd uit de volgende onderdelen:

- Bewustwordingsoefeningen
- Bewegingsoefeningen
- Ervaringsgerichte gesprekken
- Contact met lotgenoten
- Praktische informatie en wetenschappelijke inzichten over de ervaringen tijdens en de gevolgen van een IC-opname
- Huiswerkopdrachten met behulp van het werkboek
- Individuele begeleiding

“De mindfulness, de theorie en heldere uitleg maken mijn leven op dit moment een stuk aangenamer. De training is een start, een cadeau aan jezelf en ik zou dat iedereen gunnen die in mijn schoenen heeft gestaan”.

Naar de effecten van de Balanstraining is - onder begeleiding van het Lectoraat Acute Intensive Zorg - onderzoek verricht door de Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN). De beschreven effecten zijn divers. Een aantal concrete ervaringen van de deelnemers zijn: 'beter kennen van de eigen grenzen', 'beter omgaan met spanning', 'toename van zelfvertrouwen', 'rustiger slapen' en 'een betere omgang met de energie'. Deelnemers gaven ook aan dat het contact met lotgenoten hielp bij het uiten van gevoelens en een betere bewustwording van de ervaren klachten.

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 stress. Vanuit haar achtergrond als verpleegkundige op de IC en de nazorg-poli is zij sterk betrokken bij voormalig IC-patiënten en hun naasten.

Praktische informatie

Voor wie?

De ervaring leert dat in het begin alle energie nodig is voor het eerste herstel ná een IC-opname en een kritieke ziekte. De Balanstraining is daarom specifiek bedoeld voor degenen die ook na een langere periode (minimaal 9 maanden) nog klachten ondervinden. Als het ziekenhuis zelf een nazorgtraject aanbiedt, kan de Balanstraining hier direct op aansluiten. Maar ook als de IC-opname al enige jaren geleden was, kan de Balanstraining uitkomst bieden.

“De training helpt mij met aanvaarden van wat is gebeurd en vertrouwen hebben in wat gaat komen.”

Trainingsdagen en locaties

U kunt op verschillende momenten in het jaar starten met de Balanstraining. De training wordt aangeboden op locaties verspreid over het land. Voor actuele informatie over de trainingsdagen, de tijden en de locaties kunt u terecht op de website www.balanstraining.info

Kosten

De kosten voor de Balanstraining bedragen € 390,- (incl. BTW). De training valt onder de alternatieve geneeswijzen. De hoogte van de vergoeding verschilt per Zorgverzekeraar.

Aanmelden

Aanmelden kan via het formulier op de website www.balanstraining.info
U kunt ook direct contact opnemen met Hanneke Oonk: **06 - 36 19 10 21**

Gezondheidszorgcoach

Hanneke Oonk

MBSR trainer / Registertherapeut BCZ®

06 - 36 19 10 21

hanneke@gezondheidszorgcoach.nl

www.gezondheidszorgcoach.nl