

Van klacht naar kracht

Voor wie

Voor jongvolwassenen, met ouders waarvan tenminste een van hen PTSS heeft en lid is van de BNMO.



Je hebt te maken met en vader of moeder die last heeft van ervaringen die hij of zij heeft opgedaan tijdens het uitoefenen van zijn of haar werk. Wat doet dat met jou? Deze training is erop gericht om je een klankbord te geven. De workshops zijn bedoeld om jezelf bewust te worden van je eigen doen en handelen in bepaalde situaties.

Wat ga je doen?

- Je maakt ontmoet andere ervaringsgenoten.
- Je gaat op zoek naar meer veerkracht, zelfvertrouwen en mentale gezondheid.
- Je neemt daarvoor deel aan onderstaande modules:
 - Tijdens de module 'Boksen' onderzoek je je eigen veerkracht en weerbaarheid. Het leven is geen wedstrijd.
 - De module 'Muziek' geef je via zelfgekozen muziek aandacht aan wat jou nu bezighoudt en raakt. Hoe ga jij hiermee om?
 - In de module 'Mindfulness' ontdek je dat vrijuit ademen, aandacht hebben voor wat je lichaam aangeeft, accepteren wat je voelt en ontdekken wat jou ontspant krachtig is.
 - Tijdens de module 'Paardencoaching' bij Caprilli coaching in Barneveld spiegelt het paard feilloos hoe jij je voelt, leer je door de reactie van het paard hoe je verder kunt.
 - Gedurende de module 'Talk-walk' leer je je cursusgenoten en jezelf beter kennen.
- Rondom de modules is er ruimte voor gezelligheid, rust en ontspanning.

Wat levert het op?

- Je hebt tijdens de modules aan den lijve ervaren welke activiteit(en) helpen om je veerkracht te vergroten.
- Je hebt ervaringen kunnen delen en elkaar (h)erkenning en steun geboden.
- Je hebt rondom de modules gezelligheid, rust en ontspanning ervaren.



Samen Sterk

Waar



Het Nederlands Veteraneninstituut (NLVi) in Doorn ligt centraal in het land, in een groene bosrijke omgeving en beschikt over 37 ruime hotelkamers. Iedere kamer heeft een eigen douche en toilet. Tijdens je verblijf kun je gebruik maken van de fitnessruimte en de sauna. Het programma wordt begeleid door trainers van het NLVi. De module 'Coaching d.m.v. een paard' vindt plaats bij Caprillicoching in Barneveld. Je ontvangt een routebeschrijving.

Wanneer

Vrijdag 30 april – zondag 2 mei 2021

Aankomst en inchecken is op woensdagmiddag vanaf 15.00 uur. Het programma start om 16.00 uur. Vrijdagmiddag om 15.00 uur vertrek je weer.

Programma o.v.b.

- vrijdag : 16.00 – 21.00 uur
- zaterdag : 09.00 – 21.00 uur
- zondag : 09.00 – 15.00 uur

Kosten

De begeleidingsprogramma's van de BNMO worden gesubsidieerd door het vfonds. Je betaalt zelf een eigen bijdrage van € 26,- per persoon. Dit is inclusief koffie/thee, maaltijden (2x ontbijt, 2x lunch, 2x diner) en twee overnachtingen.

Aanvullende informatie

Deelname aan dit programma gaat niet af van het maximum aantal dagen van de ouders.

Aanmelden

Je aanmelding wordt verwerkt door de Servicedesk van het NLVi. Je kunt je aanmelden, liefst uiterlijk acht weken voor aanvang van het programma. Op dat moment selecteert de Servicedesk de deelnemers aan de hand van criteria die door het bestuur van de BNMO zijn vastgesteld. Na aanmelding en plaatsing ontvang je nadere informatie. Je kunt je aanmelden door het aanmeldingsformulier in te vullen op de website van de BNMO (www.bnmo.nl) of het aanmeldingsformulier aan te vragen bij de receptie van het NLVi. Tel.nr: 0343-474200. Ook voor vragen kun je hier terecht.



www.bnmo.nl