



**Samen Sterk**

## **Moral Injury**

### **“zicht op je morele verwonding”**

#### **Voor wie**

Voor alle leden.

Behandelingen bij een psycholoog zijn afgerond of hebben niet geheel het gewenste resultaat gehad. Misschien heb je wel zicht gekregen op het trauma en de verwerking hiervan, maar zit er nog een laag onder waar je niet zo goed bij kan. Je bent dieper geraakt. Je hebt gevoelens van schuld, spijt en misschien ook wel schaamte. Maar waarom eigenlijk? Je weet het niet meer en allerlei gevoelens lopen door elkaar. Hoe nu verder? In deze 4 dagen gaan we op reis om te onderzoeken hoe dit voor jou is. Daar is moed voor nodig. Welkom bij deze pilot!



**Als je door een verwonding vastgelopen bent in het leven, kan er een aanleiding zijn om over de drempel van je ‘gewone’ leven te stappen en op onderzoek te gaan naar wie je nu ten diepste bent. Deze moeilijke taak van zelfontdekking en zelfontwikkeling wordt ook wel ‘de reis van de held’ genoemd en dit verhaal vormt de rode draad door dit programma.**

#### **Wat ga je doen?**

- We gaan met behulp van verschillende activiteiten, zoals schrijftraining, paardencoaching en mandala tekenen, onderzoeken wat Moral Injury inhoudt.
- We staan stil bij je persoonlijke verhaal hierin.
- Je schrijft een brief aan jezelf.
- We maken voor ontspanning en loslaten gebruik van yoga, wandelen en rituelen.

#### **Wat levert het op?**

- Je maakt kennis met gelijkgestemden in een ontspannen setting.
- Je krijgt ruimte om je verhaal te delen.
- Je ervaart herkenning.
- Door het doen van verschillende activiteiten ontstaat bewustwording en inzicht met betrekking Moral Injury, schuld en schaamte.
- Je maakt een intensieve reis met jezelf.

## Waar



De retraiteweek vindt plaats bij het Emmaüsklooster. Het adres is Basilius van Bruggelaan 4, 5363 VA te Velp. Het Emmaüsklooster is het oudste kapucijnenklooster (1645) in Nederland en ligt in een landelijke omgeving waar je heerlijk kunt wandelen.

Matten zijn aanwezig en hoef je niet mee te brengen. Voor de yoga kun je een handdoek meebrengen en is gemakkelijk zittende (sport) kleding prettig. De retraiteweek wordt begeleid door Bart Hetebrij en Nancy Laarveld. Verder zijn externe trainers aanwezig voor de verschillende modules.

## Wanneer

Dinsdag 18 mei t/m vrijdag 21 mei 2021

Maandag 27 september t/m donderdag 30 september 2021

## Programma

Het programma start op dag 1 om 10.30 uur. Het programma wordt in grote lijnen telefonisch met je besproken tijdens het intakegesprek met een van de begeleiders en wordt meer in detail gedeeld op de eerste dag van je verblijf. Op dag 4 vertrek je om 15.30 uur.

## Hulphonden

Tijdens onze retraiteweek zijn hulphonden van harte welkom. De verzorging van de hond is voor eigen rekening. Denk eraan ook voeding voor de hond mee te nemen.

## Kosten

De begeleidingsprogramma's van de BNMO worden gesubsidieerd door het vfonds. Je betaalt zelf een eigen bijdrage van € 39,- per persoon. Dit is inclusief koffie/thee, maaltijden (3x ontbijt, 4x lunch, 3x diner) en drie overnachtingen.

## Aanmelden

Je kunt je aanmelden via het mailadres [as@tvo.bnmo.nl](mailto:as@tvo.bnmo.nl)

Na aanmelding en plaatsing ontvang je nadere informatie. Wil je bij de aanmelding het volgende vermelden:

- ♣ je naam, adresgegevens, telefoonnummer en mailadres
- ♣ lidnummer BNMO
- ♣ dieetwensen
- ♣ buddy- of hulphond

Voor meer informatie graag een mail naar [n.laarveld@bnmo.nl](mailto:n.laarveld@bnmo.nl) of [barthetebrij@hotmail.com](mailto:barthetebrij@hotmail.com) .