



**Samen Sterk**

## Terugkomdagen Medisch ontslag en dan?

*Een training voor koppels die onlangs met medisch ontslag zijn gegaan of binnenkort gaan.*

### Voor wie

Leden van de afdeling BNMO Politie met zijn of haar partner of naaste relatie.

Het is belangrijk dat de leden en zijn of haar partner of naaste relatie samen deze training volgen. Tijdens de training ga je gezamenlijk een proces door om te ontdekken en bespreken hoe je/jullie na deze training inhoud kunnen geven aan de opgedane kennis en ervaring.

Deze training is een pilot waar maximaal 12 deelnemers (6 koppels) aan mee kunnen doen.



### Inhoud

Deze training kent drie hoofdonderwerpen:

- boosheid en verdriet
  - wat verliezen jullie met het medisch ontslag?
  - rouwverwerking.
- gezonde leefstijl
  - hoe kunnen jullie meer energie opdoen door middel van
  - voeding en beweging?
- perspectief: wat levert deze situatie jullie samen op?
  - wat kunnen jullie in deze nieuwe situatie samen wel doen?
  - samen een plan maken over perspectief.

### Wat gaan jij en je partner of naaste relatie doen?

- ⤴ Je maakt kennis met de andere koppels die nagenoeg in dezelfde situatie verkeren en de begeleiders.
- ⤴ Je neemt deel aan de inhoud van het programma, een workshops yoga en wandelingen.
- ⤴ Je krijgt informatie over verlies en rouwverwerking.
- ⤴ Je krijgt informatie over een vitale leefstijl en gezonde voeding.
- ⤴ Je deelt onderling met de andere deelnemers ervaringen, tips en wisselt tools uit
- ⤴ Je ervaart gezelligheid en rustmomenten rondom het programma.

### Wat levert het jou en je partner of naaste relatie op?

- ⤴ Je hebt kennis en inzicht in impact van de boosheid en verdriet, het verlies vanwege het medische ontslag.
- ⤴ Je hebt kennis over rouwverwerking, vitale leefstijl waar onder gezonde voeding en beweging.
- ⤴ Je hebt ervaringen uitgewisseld in de groep.
- ⤴ Je hebt elkaar (h)erkenning en steun geboden en ontvangen.
- ⤴ Je hebt samen met je partner of naaste relatie een aanzet tot een plan gemaakt om (elkaar)meer perspectief te bieden en of te creëren.
- ⤴ Je hebt tips en tools uitgewisseld en meegekregen voor in de thuissituatie.
- ⤴ Je hebt samen tijd, ruimte voor ontspanning en gezelligheid.

## Waar



Boerenstee, De Steeg 6, 3931 PM Woudenberg.

## Wanneer

- Terugkomdagen groep maart 2020: woensdag 7 juli en donderdag 8 juli 2021
- Terugkomdagen groep juni 2020: woensdag 26 – donderdag 27 mei 2021

Aankomst en inchecken is op dag 1 om 10.00 uur. Vertrek is op dag 2 om 16.30 uur.

## Programma (onder voorbehoud van kleine wijzigingen):

- Dag 1 : 10.00 – 20.00 uur
- Dag 2 : 09.30 – 16.30 uur

## Kosten

De begeleidingsprogramma's van de BNMO worden gesubsidieerd door het vfonds. Iedere deelnemer betaalt een eigen bijdrage van € 24,- Dit is inclusief koffie/thee, maaltijden (2x ontbijt, 2x lunch, 2x diner) en overnachtingen. Per stel kost deze meerdaagse training € 48,- De betaling vindt bij aanvang plaats aan de trainers van het programma.

## Aanmelden

Als stel kun je je aanmelden via het mailadres [n.laarveld@bnmo.nl](mailto:n.laarveld@bnmo.nl) en [b.vd.zwaag@bnmo.nl](mailto:b.vd.zwaag@bnmo.nl). De training heeft maximaal ruimte voor 6 koppels.

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

- ♣ naam lid en naam partner of naaste relatie
- ♣ adres en woonplaats
- ♣ telefoonnummer
- ♣ mailadres
- ♣ lidnummer
- ♣ dieetwensen
- ♣ eventueel buddy/hulphond
- ♣ bijzonderheden waar tijdens de dagen rekening mee gehouden moet worden

Voor meer informatie graag een mail naar [b.vd.zwaag@bnmo.nl](mailto:b.vd.zwaag@bnmo.nl) en [n.laarveld@bnmo.nl](mailto:n.laarveld@bnmo.nl).