

Vitaliteit voor iedereen!



Jong, oud, werkende, werkzoekende, student, ondernemer; zorg voor elkaar!

We leven in een onrustige tijd. Oorlog, Corona, polarisatie, klimaatverandering en personeelstekorten in diverse sectoren. Om ons heen zien we dat ondernemers te maken hebben met vraagstukken die kunnen zorgen voor slapeloze nachten. Vitaliteit neemt af, stress neemt toe. Als je daarnaast ook te maken hebt met zorgeloze familieleden en/of je hebt te maken met psychische kwetsbaarheden dan kan er een moment komen dat je de grip verliest op je bedrijf en leven. Hoe dit te voorkomen?

In het bedrijfsleven hebben we veelal de neiging om vooral te communiceren over de economische aspecten van het werk. Vitaliteit op de werkvloer is wel een onderwerp, maar vooral rondom werknemers. Wat doen ondernemers zelf als zij zich minder vitaal voelen? Zwijgen en doorploeteren, misschien een extra lesje volgen op de sportschool of zoeken zij tijdig hulp passend bij wat ze nodig hebben? En wat kunnen ondernemers onderling doen?

In deze nieuwsbrief besteden we aandacht aan de kenmerken van chronische stress en hoe we elkaar hierin kunnen helpen, ook bij ondernemerschap. Verder hebben we het over de bijeenkomst over eenzaamheid in De Meerpaal te Dronten, de aanbesteding WMO gemeente Dronten, onze dienst Skills4life en wat wij kunnen doen voor kleine ondernemers en zzp'ers als er sprake is van een ernstige disbalans in hun leven.

Zorg voor elkaar is een winstgevende zaak! .

Irene Miltenburg, directeur [HerstelVitaal & BuitenVitaal](#)

Foto: Pascal

HerstelVitaal & BuitenVitaal

Eigenaar, directeur re-integratie & Stresscoaching, activering, persoonlijke begeleiding:
Irene Miltenburg
Telnr. 06 51296273

Mede-eigenaar & begeleider en werkcoach groep
Jos Verschuur
Telnr. 06 11847569

Samenwerkingspartner:
Yvonne Borsboom - De Jongste
Coaching, counseling, re-integratie en training

Samenwerkingspartner:
Simon Compagnie
Coaching, loopbaanadvies en training

Samenwerkingspartner:
Jan Jager
Begeleiding maatschappelijke opvang en ambulante hulp

Vestigingsadres & postadres:
Larserspoortweg 50
82518 NK Lelystad
E-mail: info@herstellvitaal.nl
Website: www.herstellvitaal.nl
Sociale media:
LinkedIn (Irene Miltenburg & Jos Verschuur)
Facebook (Irene Miltenburg & Jos Verschuur & Buitenvitaal)
Instagram irene_herstellvitaal

Werklocaties in het groen:
Leuvenumse bossen
Terreinbeheerder:
Vereniging Natuurmonumenten beheersgebied Noordwest Veluwe
Regio:
Herstelwijk - Ermelo - Nunspeet
Herstel & Activering in de natuur.

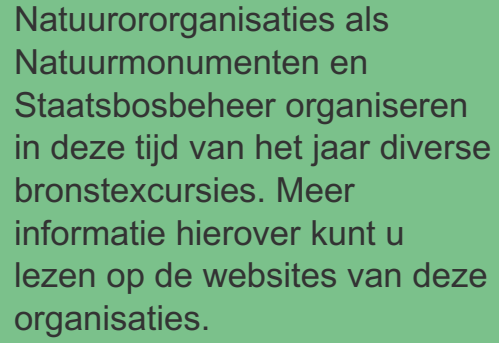
Randmeerbossen Flevoland:
Boswachterij Roggeboezand, Reve-Abbertbos
Terreinbeheerder:
Staatsbosbeheer Flevoland
Regio:
Dronten - Kampen
Herstel & Activering in de natuur.

Stadbossen Almere
Almere - 'WandelVitaal' & Re-integratie

Op welke locaties zijn we nog meer actief?
Onze 1:1 diensten bieden wij aan op ons kantoor te Lelystad en we doen aan huisbezoeken.
Spreekkamers: Ermelo en Almere.
Begeleiding op één van onze buitenlocaties

Natuur gebied extra: Leuvenumse bossen

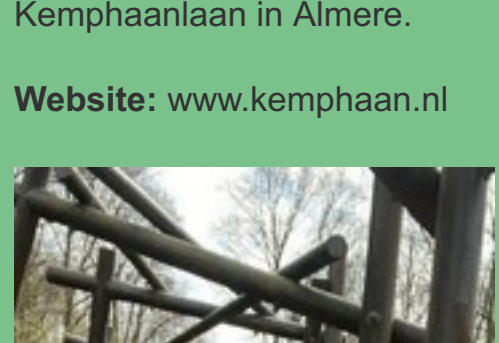
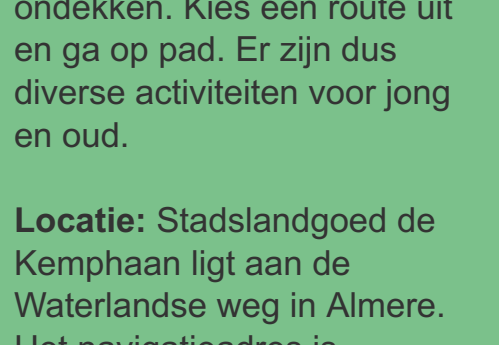
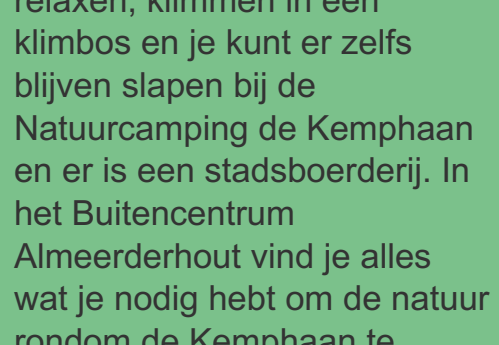
Hertenbronst
Vanaf half september tot in de maand oktober hebben we te maken met de hertenbronst en is het imposante burlen te horen van edelherten o.a. in de Leuvenumse bossen. Het is paartijd voor het edelhert. Burlen is een lokroep van het mannelijk hert om een vrouwtje (een hinde) te versieren. In de Bronsttijd vinden er ook gevechten plaats tussen mannelijke rivalen. Natuurororganisaties als Natuurmonumenten en Staatsbosbeheer organiseren in deze tijd van het jaar diverse bronstexcursies. Meer informatie hierover kunt u lezen op de websites van deze organisaties.
Foto's: Leo van As



Op avontuur in Almere
Stadslandgoed De Kemphaan
Bron: folder Kemphaan gemeente Almere

Dit landgoed ligt in de Kemphaan in de boswachterij Almeerdehouw, midden in de bossen van Almere. Deze bossen worden beheerd door Staatsbosbeheer. Op dit landgoed kun je o.a. wandelen, dieren bekijken, lekker eten en relaxen, klimmen en je kunt er zelfs blijven slapen bij de Natuurcamping de Kemphaan en er is een stadsboerderij. In het Buitencentrum Almeerdehouw vind je alles wat je nodig hebt om de natuur rondom de Kemphaan te ontdekken. Kies een route uit en ga op pad. Er zijn dus diverse activiteiten voor jong en oud.

Locatie: Stadslandgoed de Kemphaan ligt aan de Waterlandse weg in Almere. Het navigatieadres is Kemphaanlaan in Almere.
Website: www.kemphaan.nl



Stress & burn-out



De vicieuze cirkel van chronische stress
bron CSR centrum; expertisecentrum stress * veerkracht
(HerstelVitaal is partner van CSR Centrum)

Een mens kan enorme prestaties leveren en kan veel stress aan. Echter als je te weinig herstelt, raakt je lichaam uitgeput en ontstaan er veranderingen in je stresssysteem. Je voelt je chronisch vermoeid en krijgt emotionele, cognitieve en lichamelijke klachten. Dat gaat door tot het echt niet meer gaat. Dan heb je een burnout. Uitgeput raken gaat vaak ongemerkt, omdat je aan dat vermoeide gevoel gewend raakt. Het lichaam laat zich niet kennen en compenseert die vermoeidheid door een tandje bij te zetten. Daar zorgt het stressmechanisme voor. Elk lichaam heeft na een inspanning herstel nodig. Dit doe je door slapen en door het inlassen van diverse herstelmomenten op de dag. Deze herstelmomenten kunnen op verschillende manieren worden ingevuld. Denk hierbij aan het nemen van een drinkpauze, muziek luisteren, sociale media (tijdelijk) uitzetten of naar buiten voor een wandeling. Als je genoeg tijd neemt om te herstellen blijf je gezond, ook als je te maken hebt met een tijdelijke stressvolle periode. Het overslaan van herstelmomenten kan een tijdje goed gaan omdat het stressmechanisme zich aanpast aan je intensieve levensstijl. Maar op de lange termijn raakt je batterij op en laad je niet meer op. Hierdoor ga je, je met de dag minder fit voelen tot aan uitgeduit raken. Je krijgt te maken met een haperend brein en de regelprocessen in de hersenen zijn veranderd. Langzamerhand raak je het overzicht op je leven en werk kwijt.

Zorg dat het niet zover komt. Het allerbelangrijkste? Voldoende rust en slaap in je leven!

Heb je vragen? stuur gerust een mail (info@herstellvitaal.nl) of bel: 06 51296273.

Kennismaking Skills4life



In beweging met (ernstige) depressie jongvolwassenen
Skills4Life is een traject voor jongvolwassenen (18-28 jaar) waar ze binnen een vertrouwde en veilige groep werken aan levensvaardigheden en het opdoen van sociale contacten. Want soms lukt het niet om jouw leven (weer) goed op de rails te krijgen. In de groep krijgen deelnemers handvatten, doen ervaring op, ontmoeten anderen en al doende ontwikkelen deelnemers vaardigheden onder meer de regio over hun leven te krijgen. Voor de zomervakantie zijn enkele deelnemers uitgenodigd naar werk en hierdoor hebben zij het traject bij ons kunnen afronden. Zij hebben eveneens nieuwe sociale contacten opgedaan die zij buiten het programma kunnen continueren. Wij zijn trots op onze deelnemers en hopen dat zij de opgedane ervaringen en vaardigheden in hun verdere leven kunnen inzetten.

Elders in deze nieuwsbrief lees je meer over Skill4Life, voor meer informatie vind je hier de [LINK](#) naar onze website.

Op 13 oktober 2022 start een nieuwe groep. Meedoen met Skills4Life? Stuur een WhatsApp berichtje naar 06 51296273 of mail naar info@herstellvitaal.nl. Financiering deelname gaat via WMO gemeente Dronten, PGB-WMO en UWV.

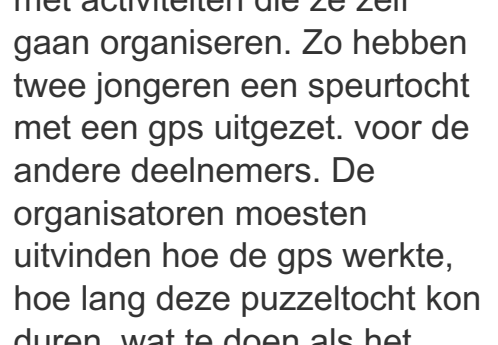
Leren met Skills4life



Puzzeltocht met GPS
Deelnemers van het project Skills4life maken zelf een lijst met activiteiten die ze zelf gaan organiseren. Ze hebben twee jongeren een speurtocht met een gps uitgezet. voor de andere deelnemers. De organisatoren moesten uitvinden hoe de gps werkte, hoe lang deze puzzeltocht kon duren, wat te doen als het regent enz. Ze leerden verantwoordelijkheid te dragen en samen te werken. Voor de jongvolwassenen die de tocht liepen was het ook spannend: waar worden we naar toe gebracht, hoe werkt een gps en kunnen we de opdrachten oplossen? En ja, het is iedereen gelukt veilig op het eindpunt aan te komen!

Met een trots gevoel hebben we dit project met elkaar afgesloten.

Worstelen met het ondernemerschap



Je bent ondernemer, maar wat als jouw leven op z'n kop staat.....

Je bent ondernemer in Dronten of Noord-West Veluwe en dan gebeurt er iets of er gebeurt veel, waardoor jouw leven totaal op z'n kop staat. Jouw prive-leven maar ook jouw leven als ondernemer. Het lukt je tijdelijk niet om te doen wat je altijd hebt gedaan, je bent moe, te moe. Er zijn psychische klachten. Wat kan je doen om weer grip te krijgen? Naast behandeling door behandelaren zoals bijvoorbeeld een psycholoog, is het een uitdaging om jouw dagelijks leven zo goed mogelijk draaiend te houden. Tijdens de (mogelijke) behandeling leer je wat er speelt, maar hoe pas je het toe? Je ervaart druk in het dagelijks leven en je voelt de verantwoordelijkheid voor jouw onderneming.

Soms kun je extra hulp krijgen via jouw arbeidsongeschiktheidsverzekering. Maar wat als deze onvoldoende aansluit bij wat jij nodig hebt? Je hebt geen arbeidsongeschiktheidsverzekering, wat dan? Ook voor ondernemers en ZZP'ers bestaat de mogelijkheid om als burger, ondersteuning vanuit de WMO te krijgen. Dan gaat het om praktische ondersteuning in het dagelijks leven: het gezin, voeding, dagritme, huishouden. Hoe ga je op een gezonde manier om met dat wat je 'geacht wordt te doen'. Maar ook: hoe organiseer ik mijn werk, hoe re-integreer ik in mijn eigen bedrijf?

Ons aanbod
HerstelVitaal helpt ondernemers, ZZP'ers die vastgelopen zijn. Wij bieden praktische ondersteunende hulp, als aanvulling op de behandeling die je krijgt. Helpen je weer grip te krijgen op het dagelijks leven, grenzen te (h)erkennen en te bewaken, stap voor stap weer zelfredzaam te worden, overzicht te krijgen en te houden. Wij komen bij je thuis maar ook zijn er gesprekken op kantoor. Of je maakt gebruik van onze modules BuitenVitaal of WandelVitaal. Wil je meer weten: neem gerust contact met ons op: info@herstellvitaal.nl of bel: 06 51296273.

Ben ik nog in balans?



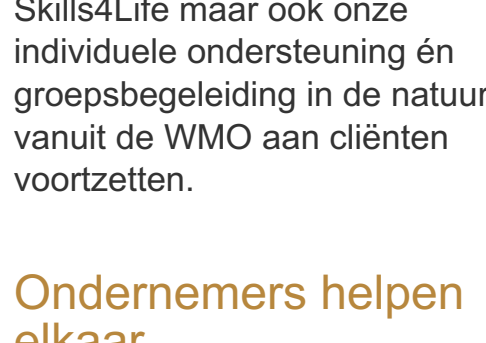
Top 10 van roofterbouw-signalen
Bron: CSR centrum

1. Geen zin; je hebt geen zin meer in dingen die je normaal leuk vindt.
2. Gespannen; ontspannen gaat steeds moeilijker, je blijft altijd op scherp staan.
3. Kort lontje; je raakt sneller aangebrand en krijgt eerder ruzie. Je bent sneller emotioneel. Je incasseringsvermogen is op.
4. Piekeren; je kunt de dingen niet loslaten.
5. Spanningsklachten; je spieren raken gespannen, je hebt hoofdpijn, spierpijn, pijn in rug of in de schouders.
6. Futloos; na je werk kom je tot niets.
7. Niet kunnen stoppen; je hebt de neiging om maar door te blijven werken. Je blijft langer op kantoor of neemt vaker werk mee naar huis. De resultaten worden daarentegen minder, je werkt tempo gaat omlaag.
8. Concentratieproblemen; je dwaalt makkelijk af, houdt je hoofd er maar moeilijk bij. Daardoor maak je meer fouten en vergeet je dingen.
9. Slaapproblemen; je hebt moeite met inslapen, kunt niet doorslapen en bent 's morgen nog moe als je wakker wordt.
10. Sneller ziek; je werkstand neemt af, dus je pakt sneller dat griepje mee.

Zorg dat het niet zover komt. Het allerbelangrijkste? Voldoende rust en slaap!

Zoek je meer informatie over dit onderwerp? Kijk dan eens op www.csr.centrum.nl Heb je vragen? Stuur gerust een mail naar info@herstellvitaal.nl of bel: 06 51296273

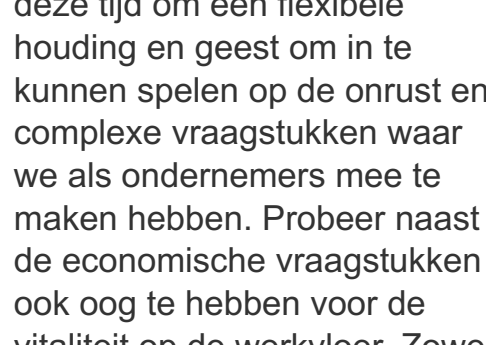
Aanbesteding WMO Dronten gegund



En daarmee: continuering Skills4life, dagbesteding & persoonlijke begeleiding

We zijn trots en blij met de gunning van de gemeente Dronten. Hiermee kunnen we ons aanbod Skills4Life maar ook onze individuele ondersteuning in de natuur vanuit de WMO aan cliënten voortzetten.

Ondernemers helpen elkaar

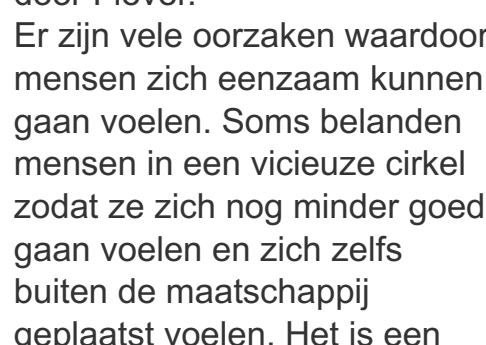


Zorg voor elkaar!

De mens is een 'gewoontedier' en houdt niet van veranderingen. Toch vraagt deze tijd om een flexibele houding en geest om in te kunnen spelen op de onrust en complexe vraagstukken waar we als ondernemers mee te maken hebben. Probeer naast de economische vraagstukken ook oog te hebben voor de vitaliteit op de werkvloer. Zowel bij werknemers, inleendpersoneel, maar ook bij jezelf als ondernemer. Een ondernemer is ook een mens! Wat kun je met elkaar doen: luister naar de economische verhalen, maar luister ook verder en observeer hoe iemand overkomt. Herken je signalen die staan beschreven bij de top 10 van roofterbouw-signalen, maak dit bespreekbaar. Drink eens samen een kop koffie en luister naar wat er speelt. Wat zijn de zorgen, hoe komt het dat een collega ondernemer roofterbouw pleegt. Soms is het nodig dat een ander je een spiegel voorhoudt of op de rem trapt. Erkenning en begrip van een ander nodig helpen om de roofterbouw op je zelf te stoppen. Kijk vervolgens samen naar wat er moet gebeuren. Bewust extra herstelmomenten inlassen, omdat iemand nu vooral de neiging heeft om door te gaan. Geeft diegene aan dat er concentratieproblemen zijn, help mee in het creëren van overzicht door het maken van bijvoorbeeld een stappenplan en biedt steun bij het stellen van prioriteiten. Indien nodig: verwijfs de desbetreffende persoon door naar zijn/haar huisarts of zoek contact met ons op voor informatie en advies.

Een luisterend oor, op de rem trappen en aangeven dat het oké is om hulp te zoeken zijn belangrijke instrumenten die ondernemers elkaar kunnen bieden. Belangrijk is om de roofterbouw te stoppen en grip te houden op de zaak!

Bijeenkomst eenzaamheid De Meerpaal



Op 30 juni j.l. waren wij bij de bijeenkomst over eenzaamheid in De Meerpaal georganiseerd door Flever.

Mensen zijn eenzaamheid door hun leven te leiden anders dan andere mensen. Het is niet de reden waarom mensen in een vicieuze cirkel zodat ze zich nog minder goed gaan voelen en zich zelfs buiten de maatschappij geplaatst voelen. Het is een probleem dat bij alle leeftijdsgroepen voorkomt. Bij ouderen bijvoorbeeld omdat zij fysiek minder voelen, minder mobiel zijn of omdat leeftijdsgenoten wegvallen. Bij jongeren kan het zijn dat ze minder direct contact hebben omdat een deel van hun leven digitaal plaats vindt. En er zijn meerdere factoren die een rol kunnen spelen. Een sociaal isolement kan op de loer liggen.

Wij bezochten de workshop 'eenzaamheid bij jongeren.' Hier vertelde een aantal jongeren wat eenzaamheid met hun deed en hoe ze daar uitgekomen zijn door bijvoorbeeld naar het ervaringscafe (in De Meerpaal, Dronten) te gaan, waar mensen waren die naar hun verhaal wilden luisteren. En ze hun verhaal konden delen met leeftijdsgenoten. Door het kunnen delen van hun verhaal, hun problemen kregen zij weer ruimte in hun hoofd en vertrouwen in anderen.

Wij herkennen dit in ons programma Skill4Life. Ruimte om je zelf te kunnen zijn, contact met leeftijdsgenoten, coaches die er echt voor jou zijn. Allemaal van groot belang om weer mee te kunnen gaan doen. Zie voor meer informatie over ons programma, hier de [LINK](#).

Nieuwsbrief ontvangen?



Nieuwsbrief over HerstelVitaal & BuitenVitaal en natuur en gezondheid via de e-mail ontvangen? Meldt u zich dan [hier](#) aan voor de nieuwsbrief van HerstelVitaal.