

Actief met preventie, herstel, re-integratie en werk



Het heeft even geduurd, maar hier verschijnt de volgende editie van onze nieuwsbrief.

Niet zomaar een editie. Er is nogal wat veranderd! BuitenVitaal wordt steeds meer HerstelVitaal. Een omslag die afgelopen jaar zorgvuldig is gestart en die steeds meer zichtbaar gaat worden.

Met de komst van HerstelVitaal is de naam BuitenVitaal minder prominent geworden. Dat betekent overigens wel dat het buiten-zijn voor ons nog steeds belangrijk is. Herstel en vitaal worden gebeurt wat ons betreft nog steeds voor een deel buiten. Maar de focus wordt anders. Bij herstellen wordt meer de focus gelegd op preventie: uitval zoveel mogelijk voorkomen. Als we er zo vroeg mogelijk bij zijn, zal het herstel bij uitval kansrijker worden. Uiteraard blijven er altijd situaties bestaan waarbij mensen daadwerkelijk begeleid worden bij ziekte of verminderde inzetbaarheid. Daar lopen we dan ook niet voor weg! En dat gebeurt vaak nog 'gewoon' in de natuur.

Wat doen wij dan nu precies?

HerstelVitaal is gespecialiseerd in het 'revitaliseren' van mensen. Zodat ze weer plezier in het leven krijgen, energie in hun werk of een goede balans terug vinden als het leven soms alles onder druk zet.

Wij zijn professionals met een groot hart voor alles wat met inzetbaarheid te maken heeft. En wij geloven daarbij in het beter voorkomen dan genezen. Daarom leggen wij in onze dienstverlening ook de nadruk op preventie, op het herstellen van de vitaliteit van mens en medewerker.

Door gebruik te maken van onze jarenlange ervaring op het gebied van belastbaarheid, chronische stress en persoonlijk leiderschap, zijn wij in staat om interventies te doen voordat iemand daadwerkelijk uitvalt.

En wie zijn wij?

Het team HerstelVitaal bestaat uit de volgende drie personen: Irene Miltenburg, Jos Verschuur en Simon Compagnie.

De oprichter en bedenker van de methodiek BuitenVitaal is Irene Miltenburg.

Naast haar is Jos Verschuur al jarenlang de vaste zorgkracht bij de begeleiding van deelnemers in het bos.

Simon Compagnie is ook al een aantal jaren betrokken bij de organisatie. Zijn coach- en trainingservaring op het gebied van duurzame inzetbaarheid is een waardevolle aanvulling op het dienstenpalet.

Kennismaken?

In de komende periode zullen we op verschillende manieren onze zichtbaarheid vergroten en onze expertise delen. Is er nu al behoefte aan contact, vanuit interesse of vanwege een concrete hulpvraag? Neem dan gerust [contact](#) met ons op via onderstaande contactgegevens, of bezoek onze [website](#).

Dienstverlening van A tot Z op privé- en werkgebied

In deze nieuwsbrief meer uitleg over werken in coronatijd, aandacht voor een nieuw project voor jongvolwassenen en onze nieuwste blog over hoe je meer zelfvertrouwen krijgt!

Veel leesplezier!

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

BuitenVitaal & HerstelVitaal



Eigenaar, directeur & loopbaanadviseur & re-integratiespecialist & stresscoach & maatschappelijk begeleider:

Irene Miltenburg
Telnr. 06 51296273



Mede-eigenaar & groepsbegeleider & maatschappelijk begeleider & jobhunter:

Jos Verschuur
Telnr. 06 11847569



Samenwerkingspartner: coach loopbaan, vitaliteit, duurzame inzetbaarheid, re-integratie & trainer

Simon Compagnie
Telnr. 06 81051689

Vestigingsadres & postadres:

Larserpoortweg 50
82518 NK Lelystad

E-mail:

info@herstelvitaal.nl

Website:

www.herstelvitaal.nl

Sociale media:

LinkedIn (Irene Miltenburg, Jos Verschuur, Simon Compagnie)

Facebook (HerstelVitaal & BuitenVitaal)

Twitter (Buitenvitaal)

Instagram (BuitenVitaal)

Werklocaties voor deelnemers:

Leuvenumse bossen & landgoed Oud Groevenbeek

Terreinbeheerder:

Vereniging Natuurmonumenten
beheereenheid Noordwest Veluwe

Regio:

Harderwijk - Ermelo - Nunspeet

Randmeerbossen Flevoland: Boswachterij Roggebotzand, Reve-Abbertbos

Terreinbeheerder:

Staatsbosbeheer Flevoland

Regio:

Dronten - Kampen



Hoe werken in Coronatijd?

Bron: Jos Verschuur

Ook al lopen de besmettingscijfers van de corona besmettingen nu snel af (augustus 2021), we hebben er nog steeds mee te maken dat het virus rondwaart. Voorzichtigheid blijft dus geboden. Ook voor onze deelnemers, willen wij dat zij in een veilige omgeving kunnen werken. Daarom houden we ons aan alle richtlijnen die de overheid aan ons stelt. Omdat we ook gebruik maken van ruimtes van andere organisaties, krijgen we ook van hen nog aanvullende regels waaraan we ons moeten houden. Dit maakt het werken af en toe wel lastig. Ook nu nog is dit te merken, hoewel we ook zien dat mensen zich aan de huidige regels houden en er begrip voor hebben. Laten we met z'n allen hopen dat deze periode snel voorbij gaat. Blijf gezond!

Werken met jong-volwassenen

Bron: Simon Compagnie

In september start HerstelVitaal met een nieuw project. Speciaal gericht op jong-volwassenen, die moeite ervaren in het leven. Door aandacht aan hen te besteden en hen te ondersteunen bij hun eigen problemen, willen we bereiken dat zij weer in beweging komen, hun studie afmaken, een baan zoeken en hun leven 'op de rit' krijgen.

Eigenlijk geven we ze met dit project nieuwe *skills for life!* En dat werkt het beste als er duidelijkheid en structuur is. En dat is dan ook het uitgangspunt. Een vaste tijd, een vaste groep, een vaste locatie (altijd in het bos!), en in grote lijnen een vast programma.

Het doel van dit jongerenproject is divers. We willen de jongeren leren om zichzelf te leren kennen, om te groeien in zelfvertrouwen en eigenwaarde, om hun sociale- en communicatieve vaardigheden te verbeteren en, waar nodig, ook hun fysieke conditie. Soms is het nodig de jongere uit een eigen isolement te halen en dat willen we dan ook stimuleren. Daarnaast willen we ze leren met anderen om te gaan en respect te hebben voor elkaar. Daarbij horen omgangsregels, die we ze spelenderwijs laten toepassen.

We willen hen dus een 'positieve activering' in het bos bieden. Dat kan in de vrije natuur door verschillende werk- en spelvormen. Een route lopen en daarbij zelfstandig navigeren, of voorwerpen in het bos zoeken die iets over henzelf vertellen. We willen ze leren om te praten over zichzelf en verhalen te delen met de groep. En ze mogen leren luisteren naar de ander. We gaan ook activiteiten organiseren die de beweging stimuleren, zoals fietsen, wandelen of een (sociale) buitensport. Uiteraard is er altijd ruimte voor eigen inbreng en initiatief, door zelf een activiteit te organiseren voor de groep! De coach faciliteert en ondersteunt bij dit alles.

Naast een groepsprogramma is er ook ruimte voor individuele begeleiding. Vaak zijn deze jongeren al bekend bij GGZ Centraal en worden ze vaak begeleid. We zullen daarom altijd waar nodig een terugkoppeling geven aan de betreffende casemanager.

Benieuwd hoe dit werkt? Neem [contact](#) met ons op, we vertellen er graag meer over!

Meer zelfvertrouwen in vier simpele stappen!

Bron: Simon Compagnie

Tijdens de training Balans in je baan! die ik sinds een aantal jaren mag geven in het onderwijs, merk ik vaak dat de deelnemers aan deze training heel gemakkelijk over hun eigen grenzen heenlopen.

De vraag van een collega om nog even te helpen een opdracht voor morgenochtend klaar te zetten. Terwijl je op het punt staat naar huis te gaan om even lekker te gaan sporten!

Het verzoek om de klas van een collega morgenmiddag over te nemen omdat de eigen leerkracht plotseling weg moet. Terwijl je de les van je eigen groep nog moet voorbereiden! Dat wordt dus vanavond doorwerken, terwijl je je juist had voorgenomen om weer eens met je vriendin bij te praten.

De directeur die je vraagt bij het overleg aanwezig te zijn, terwijl je weet dat je er toch geen inhoudelijke bijdrage aan kunt leveren.

Ik de meeste gevallen wordt een gevoeld NEE dan toch een (uit)gesproken JA!

Het is dan ook niet vreemd dat er vroeg of laat stressgerelateerde klachten ontstaan. Niemand houdt het vol om altijd voor iedereen klaar te staan!

Hoe kun je nu voorkomen dat je steeds je keuzes verandert, of dat je jezelf aanpast omwille van de ander? Terwijl je je toch zo had voorgenomen voortaan je eigen keuzes te volgen!

Nieuwsgierig geworden?

Lees op onze website de hele blog!

https://www.herstelvitaal.nl/blogs__en__nieuws/blogs_herstelvitaal

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).