

## Nieuwsbrief



### Onze kernboodschap!

Voor wie ruimte nodig heeft om zichzelf te kunnen zijn en de veiligheid zoekt die bij hem of haar past. Door handvatten te bieden die helpen om opnieuw vanuit **eigen kracht en kunde zelfstandig keuzes te maken, de regie te pakken en verder te kunnen.**



Veel leesplezier!

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

#### HerstelVitaal & BuitenVitaal



**Eigenaar, directeur herstelondersteunende begeleiding, activering & werk**  
Irene Miltenburg  
Telnr. 06 51296273



**Mede-eigenaar & werkcoach groen**  
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:**  
Larserpoortweg 50  
82518 NK Lelystad  
**E-mail:**  
[info@herstelvitaal.nl](mailto:info@herstelvitaal.nl)  
**Website:**  
[www.herstelvitaal.nl](http://www.herstelvitaal.nl)

#### Spreekkamer

Markerkant 13 10  
1314 AN Almere

Dieze 26  
8253 PS Dronten

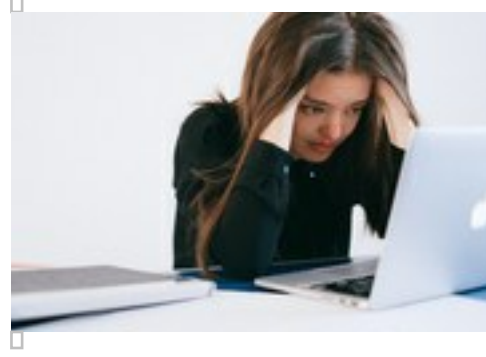
#### Buitenlocaties in het groen:

**Leuvenumse bossen**  
Harderwijk - Ermelo - Nunspeet  
Herstel & Activering in de natuur

**Boswachterij Roggebotzand, Reve-Abbertbos**  
Dronten  
Herstel & Activering in de natuur



#### Week van de werkstress actie 13 t/m 17 november



##### Loop jij risico op burn-out?

Voel je je regelmatig vermoeid of overbelast en wil je weten hoe het met je veerkracht gesteld is? Check jezelf dan tijdens de Week van de Werkstress met de [CSR Vragenlijst Stressklachten](#) en ontvang direct een rapport met jouw scores, ons deskundig advies en handige tips. Langdurige overbelasting/stress heeft impact op je psyche en lichaam. Daar is deze vragenlijst op afgestemd. Er worden vragen gesteld over psychisch functioneren (zoals stressklachten en je stemming) en over fysieke aspecten (zoals lichamelijke vermoeidheid en cognitief functioneren). Tezamen geven de verschillende onderdelen van de vragenlijst een compleet beeld hoe je ervoor staat.

Tijdens de Week van de Werkstress (maandag 13 t/m 17 november 2023) kun je de vragenlijst gratis bestellen (normale prijs: € 9,95). We vragen geen tegenprestatie van je. Jouw data zijn veilig bij ons, we doen er verder niets mee.

HerstelVitaal is partner van CSR expertisecentrum Stress en veerkracht.

#### Wanneer de (alarm)bel rinkelt



##### Traumasesensitieve ondersteuning

Bron: Trauma Company & Anne Marsman

Er zijn verschillende manieren om het verschil te maken voor getraumatiseerde mensen. In ons werk worden we regelmatig geconfronteerd met chronische trauma. De deelnemers worstelen met de triggers en het aangaan van sociale verbindingen met zichzelf en omgeving. Naast behandeling is het mogelijk om traumasensitieve ondersteuning te geven. Deze ondersteuning is gericht op kalmeren en dat de alarmbel minder hard of ophoudt met rinkelen. Dit door structuur en voorspelbaarheid te bieden, uitleggen, normaliseren, kalmeren (psycho-educatie), controle (terug) geven, in beweging komen, doen wat je zegt, zeggen wat je doet, let op signalen van (on) veiligheid: bij jezelf én (werk)omgeving, een gevoel/ervaring van 'samen' creëren. Op dit moment volgt Irene een training traumasensitieve ondersteuning bij Trauma Company en met elkaar gaan we kijken hoe we deze ondersteuning kunnen implementeren in onze diensten.

Trauma Company is in 2018 opgericht door Herman Nugteren en Anne van den Ouwelant. Hun missie is om praktische kennis over trauma in Nederland te verspreiden. Zo willen zij meer grip en veiligheid creëren voor getraumatiseerde kinderen, jongeren en volwassenen. De organisatie geeft o.a. trainingen bij politie, brandweer, militairen, vluchtelingenwerk, COA, psychiaters, psychologen, leerkrachten en ambulante begeleiders.  
[www.trauma-company.nl](http://www.trauma-company.nl)

Tip: boek van Anne van den Ouwelant - "Wanneer de (alarm)bel rinkelt, Psycho-educatie aan de hand van symbolen".

#### Bedrijvenmarkt BPGD



6 oktober j.l. was HerstelVitaal aanwezig als standhouder bij de bedrijvenmarkt in Dronten. Deze markt werd georganiseerd door het Bedrijvenplatform Gemeente Dronten. Tijdens deze dag kwamen ongeveer 400 leerlingen van het Ichthus College en het Almere College naar De Meerpaal in Dronten om een idee te krijgen wat het werken bij verschillende bedrijven nu daadwerkelijk inhoud. Een mooie gelegenheid voor ons als HerstelVitaal aan de jongeren te laten zien wat wij doen.

Irene en Linda van Dooren hebben gedurende deze dag zo'n 20 leerlingen verteld wat het inhoud om re-integratiecoach te zijn. Aan de hand van een casus werd aan de leerling gevraagd wat de problemen waren die de cliënt ervaarde en wat zij zouden doen om de cliënt te helpen om zijn leven weer op orde te krijgen. Bijzondere en waardevolle gesprekken zijn er gevoerd met de leerlingen. Wij hopen dat wij ze genoeg informatie hebben meegegeven om hun profielkeuze te maken.



#### 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.

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

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