



OMGAAN MET TRAUMA & STRESS

Voor vluchtelingen en hun begeleiders

“Als ik van mijn balkon naar beneden keek was ik bang om te vallen. Nu kan ik hier weer gewoon staan.”

- Vrouw uit Damascus

Vluchten heeft een enorme impact op het leven. Vluchtelingen dragen oorlog- en vluchtervaringen met zich mee en moeten leren omgaan met verlies, rouw en zorgen over de familie. Ook levert de nieuwe, vreemde omgeving vaak stressgevoelens op.

Herken je dit? Of levert het begeleiden van mensen met traumatische ervaringen bij jezelf stressreacties op?

In de training Omgaan met trauma & stress leer je eenvoudige lichamelijke oefeningen om stress en traumareacties te verminderen. Ze helpen jou om op een vitale wijze met de situatie om te gaan.

Wat?

De training bestaat uit een verscheidenheid van holistische oefeningen die vastgezette stress in het lichaam uit hun verstarring halen. De oefeningen stimuleren balans en voeden en harmoniseren het lichaam.

Resultaat

- Je gaat gezonder om met chronische en traumatische stress.
- Je leert eenvoudige technieken om psychosomatische klachten bij jezelf en bij anderen te verminderen.
- Je kunt vluchtelingen beter bijstaan bij het omgaan met de nieuwe uitdagingen in Nederland.



OMGAAN MET TRAUMA & STRESS

INSPIRED CHANGES HAPPEN IF PEOPLE ACCESS INNATE NEEDS FOR DIGNITY AND MEANING

Empowerment

De training is gebaseerd op de werkwijze van Capacitar (www.capacitar.org) en gericht op het versterken van het natuurlijk helend vermogen en de veerkracht van mensen. Capacitar werkt met deze aanpak in 35 landen over de hele wereld.

Na traumatische ervaringen kan de instinctmatige vecht-vlucht- bevroes reactie in het lijf aanwezig blijven. Deze voortdurende staat van paraatheid veroorzaakt klachten zoals buikpijn, hoofdpijn, opvliegendheid, slapeloosheid, nachtmerries en depressie. Dit komt ook voor bij begeleiders van mensen met traumatische ervaringen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het verbale centrum tijdens traumatische ervaringen is uitgeschakeld. Een meer lichaamsgerichte aanpak, gericht op het loslaten van de verkramping in het lijf, is daarom effectiever.

AANBOD

BEWEGINGSWORKSHOP

In 4 workshops van 2 uur leer je de lichaams-oefeningen die je vervolgens zelf kunt toepassen en kunt aanleren aan anderen. De workshop is geschikt voor groepen tot 20 personen.

KOSTEN

Voor zelfhulpgroepen: prijs op aanvraag
Voor professionals: 475 euro per persoon met een minimum van 6 personen.

MAATWERKTRAINING

Op verzoek kan een maatwerktraining voor vluchtelingen en/of begeleiders worden ontworpen. Alle trainingen worden op locatie aangeboden.

De trainer

Hanne Verhoeven is IAF gecertificeerd facilitator, gekwalificeerd coach en getraind in de multiculturele wellness aanpak van Capacitar. Zij heeft ruim 20 jaar ervaring met trainen en coachen in 30 landen waaronder conflictgebieden.



Nieuwsgierig?

Neem contact op met Hanne Verhoeven voor meer informatie of een voorstel op maat. han.verhoeven@perspectivity.org

OVER PERSPECTIVITY

Perspectivity is een sociale onderneming voor complexe vraagstukken. We brengen multi-stakeholder groepen met elkaar in constructieve dialoog voor inspirerende samenwerking en duurzame groei.

perspectivity.org | enterprise@perspectivity.org