Veteranen Care Company

Workshop Buddy Check

Datum:	Tijd:

Waarom deze workshop?

Wie in dienst is of op uitzending geweest, weet hoe zwaar het kan zijn: lange dagen, weinig slaap en altijd alert. Stress hoort bij het vak. Maar wat doet het met je lijf en je hoofd? En wat kun je er zelf aan doen voordat het je gaat belemmeren?

Veteranen Care Company begeleidt veteranen, actief dienende militairen en frontlinie professionals die zijn vastgelopen. Wij hebben veel ervaring en expertise op het gebied van trauma en PTSS, maar we zijn er liever voordat het zover komt. Deze workshop is laagdrempelig en in gewone taal. Zo leer je veel over veerkracht.

Van buddy tot buddy

Je hoeft niets voor te bereiden. Je komt luisteren, vragen stellen of gewoon meepraten. Het is geen lezing, maar een gesprek tussen buddy's, met ruimte voor jouw vragen en verhalen.

Na afloop weet je veel meer over wat trauma is en hoe je het kunt voorkomen. Ook neem je twee beproefde technieken mee waarmee je zelf je spanning kunt reguleren: praktische tools voor in je rugzak.

Wat leer je?

- Hoe stress werkt en wat het met je lijf en hoofd doet
- Hoe je spanning eerder herkent en bijstuurt
- Twee eenvoudige oefeningen die je direct zelf kunt toepassen
- Waarom preventie en trauma-educatie belangrijk is.

Wie geeft de workshop?

De workshop wordt gegeven door Bastiaan Everink: oud-marinier, Irak-veteraan en psycholoog. Hij studeerde af aan de universiteit in Londen met als specialisme militair trauma en PTSS. In 2015 mocht hij op veteranendag zijn eigen verhaal aan de koning in de Ridderzaal vertellen. Hij kent het militaire leven van binnenuit en legt het uit zoals een buddy dat doet: praktisch en helder.

Voor wie?

Voor actief dienende en jonge militairen, veteranen en het thuisfront. Misschien kom je voor jezelf, wil je er zijn voor je buddy, of ben je gewoon benieuwd hoe trauma ontstaat. Iedereen is welkom. De workshop duurt 90 minuten. Na afloop blijven we graag nog even gezellig napraten.

Meld je aan bij je organisator. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Want rust in je hoofd en regie in je leven begint met een gesprek tussen buddy's.

www.veteranencare-company.nl