

# Over de Cirkel van aandacht

Hebt u behoefte aan tijdelijke ondersteuning die precies bij u past? Binnen de Cirkel van aandacht werken we vanuit dit idee met 7 begeleiders van verschillende disciplines. Begeleiders die elkaar aanvullen en werken vanuit hun hart. Ieder van ons wil zijn ervaring en deskundigheid graag inzetten voor mensen die uit evenwicht zijn en ontspanning en ondersteuning kunnen gebruiken bij het zoeken naar een nieuwe balans. Vaak omdat we zelf ooit in zo'n situatie zijn geweest of dit als partner of familielid van nabij hebben meegemaakt.

We houden ervan in het moment en op basis van openheid, respect en gelijkwaardigheid te werken. In contact met u, in contact met elkaar en in contact met uw huisarts, specialist en/of andere hulpverleners. Zo werken we vanuit een vast samenwerkingsverband onder optimale condities aan een optimaal resultaat.

Er op vertrouwend dat u er altijd rijker uit komt, als u uzelf de tijd en de ruimte geeft om stil te staan bij een ingrijpende periode in uw leven, en bij de wensen en behoeften die daar uit voortkomen.

ondersteuning  
bij het zoeken naar een nieuwe  
balans

cirkel van  
aandacht

## Wanneer kunt u bij ons terecht?

- Als u een moeilijke tijd doormaakt of hebt doorgemaakt in verband met overbelasting, ziekte, herstel, verlies of een andere ingrijpende gebeurtenis in uw eigen leven of dat van bijvoorbeeld uw partner, zoon of dochter.
- Als u daardoor geestelijk en/of lichamelijk uit balans bent geraakt.
- Als u behoefte hebt aan ontspanning en ondersteuning op maat.
- Als u 18 jaar of ouder bent en psychisch gezond. \*/\*\*
- Als uw huisarts of specialist begeleiding bij ons ondersteunt via onze verwijsbrief.

## Begeleiding op maat

De Cirkel van aandacht biedt begeleiding op maat voor periodes die in de praktijk doeltreffend gebleken zijn. Samen bekijken we welke vorm van begeleiding het beste aansluit bij uw wensen, behoeften en mogelijkheden.

U kunt kiezen uit 3 verschillende trajecten met daarbinnen allerlei mogelijkheden, namelijk:

- Kortdurende individuele ondersteuning (tot 6 weken)
- Een Individueel traject op maat (3 maanden)
- Het Groepsprogramma Ontspanning & Vitaliteit (3 maanden)

Alle trajecten kunnen indien nodig worden verlengd.

De individuele trajecten bestaan uit individuele sessies op maat waarbij er alle ruimte is voor bij u passende thema's, uw fysieke mogelijkheden, hoe u zich voelt e.d. U kunt hierbij kiezen uit vrijwel alle vormen van ontspanning en ondersteuning die wij aanbieden (zie achterzijde).

\* Als er sprake is van een psychische of psychiatrische stoornis of verslavingsproblematiek kunnen we u waarschijnlijk niet goed genoeg begeleiden. Zonodig overleggen we met uw huisarts of specialist.

\*\* Bij fysieke klachten of beperkingen gaan we altijd uit van de mogelijkheden, rekening houdend met de beperkingen. Uiteraard na overleg met uw huisarts of specialist.

In het groepsprogramma Ontspanning & Vitaliteit ligt de nadruk op samen, in een gemengd gezelschap, op zoek gaan naar een nieuwe balans. Op een actieve manier met plezier, en met ruimte voor iedereen zoals die is. Met een vast programma met onder andere Yoga, Beeldende expressie en een Thema naar keuze van de groep en een aantal individuele sessies naar keuze.

Bij elk begeleidingstraject is Counseler Psychosociaal therapeut Inge Linde van begin tot einde uw ondersteunend begeleider en contactpersoon. Naast alle trajecten is het mogelijk om Medische fitness op maat te doen.

## Comité van Advies en Aanbeveling

De volgende personen ondersteunen ons initiatief en hebben bijgedragen aan de uitwerking ervan. Ze hebben veel vertrouwen in onze aanpak op maat, waarbij lichaam en geest op een ontspannen manier weer in balans kunnen komen.

- Drs. Janine G.M. Louwers, huisarts in Heelsum
- Drs. Poppe de Boer, huisarts in Wageningen
- Drs. Ronald H.J. Hendrikse, huisarts in Ede
- Dr. Gerjo A. Velders, internist/oncoloog Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede
- Team palliatieve zorg Alysis Zorggroep in Arnhem, coörd: drs. Joep Douma en Jolanda van Loenhout
- Drs. Arni A. Hubbeling, psycholoog/integratief therapeut/supervisor in Amsterdam
- Sonia van der Heijden, maatschappelijk werkster Algemeen Maatschappelijk Werk in Wageningen
- Arie A.A. Benda, adviseur Nederlandse Federatie Gezondheidszorg
- Alwine Hardus, consultant Per Saldo, belangenvereniging van en voor mensen met een PGB

- Adviseur van het eerste uur:  
Prof. Dr. Vivianne C.G. Tjan-Heijnen, Hoofd Medische Oncologie AZM Maastricht (voorheen UMC St. Radboud)

## Ontspanning & Ondersteuning en begeleiders bij de Cirkel van aandacht \*

### Inge Linde

- Ondersteunende gesprekken
- Ondersteunende gesprekken m.b.t. werk
- Dansontspanning

### Corlien Doodkorte

- Ondersteunende gesprekken met partner, gezin of andere relaties

### Corrie König

- Yoga

### Tine van der Baan-Heij

- Beeldende expressie

### Josine Luning

- Massage
- Ontspanningsoefeningen

### Sydney Leijenhorst

- Chinese yoga (qi gong)
- Meditatie
- Ontspanningsoefeningen

### Dick van der Toolen

- Medische fitness

\* Al onze begeleiders zijn uitstekend gekwalificeerde en geregistreerde hulpverleners. Ieder is lid van een reguliere beroepsvereniging voor zijn of haar vak. Uiteraard is contact met ons altijd vertrouwelijk.

## Contact en nadere informatie

Onze begeleiding wordt meestal gegeven in Trainingscentrum Kenkon in Wageningen. Soms in de praktijk of het bedrijf van de betreffende begeleider in of vlakbij Wageningen.

In een kennismakingsgesprek besteden we altijd uitgebreid aandacht aan de mogelijkheden voor vergoeding in uw situatie. Meestal zijn die er voldoende of kunnen we u hierbij helpen.

Wilt u nadere informatie? Kijk dan eens op onze website [www.cirkel-van-aandacht.nl](http://www.cirkel-van-aandacht.nl). Daar kunt u ook deze folder downloaden.

Hebt u vragen of wilt u een afspraak maken voor een kennismakingsgesprek? (Hiervoor is nog geen verwijzing nodig). Bel of mail dan met Inge Linde, geregistreerd Counselor Psychosociaal therapeut en initiatiefnemer van de Cirkel van aandacht.



Van harte welkom!

### Cirkel van aandacht

Otto van Gelreweg 8  
6703 AE Wageningen  
0317 414187  
[info@cirkel-van-aandacht.nl](mailto:info@cirkel-van-aandacht.nl)  
[www.cirkel-van-aandacht.nl](http://www.cirkel-van-aandacht.nl)

# Cirkel van aandacht

Begeleiding op maat voor lichaam en geest  
in samenwerking met huisarts, specialist of  
andere hulpverleners

ondersteuning  
bij het zoeken naar een nieuwe  
balans

Cirkel van  
aandacht