

## OPZET VAN DE ICARUSTRAINING

**DUUR EN VORM** De training duurt twaalf weken en vindt plaats in groepen van maximaal acht deelnemers. In de fitnessstraining traint elke deelnemer aan de hand van een individueel trainingsprogramma. Het programma is zo opgebouwd dat het mogelijk is om gedurende de trainingsperiode gedeeltelijk te blijven werken of geleidelijk aan weer te beginnen met werken.

**FREQUENTIE** Groepsbijeenkomsten: eens per week, twee uur per keer.  
Fitnessstraining: tweemaal per week, anderhalf uur per keer.

**PROGRAMMA-ONDERDELEN** ♦ groepsbijeenkomsten  
♦ fitnessstraining  
♦ thuisopdrachten

**INDIVIDUELE ONDERSTEUNING** Epidaurus biedt deelnemers, in overleg, de mogelijkheid tot individuele ondersteuning tijdens de Icarustraining.

**LOCATIE** Medico Vision, Olympisch Stadion 23, Amsterdam-Zuid.

**INFORMATIE & AANMELDING** Epidaurus  
Ir. Jakoba Mulderplein 116  
1018 MZ Amsterdam

Telefoon (020) 627 04 38  
E-mail [info@epidaurus.nl](mailto:info@epidaurus.nl)  
Website [www.epidaurus.nl](http://www.epidaurus.nl)



## DE ICARUS TRAINING

Als werken belemmerd wordt door  
fysieke en mentale klachten

# DE ICARUSTRAINING

**WANNEER?** Als werken belemmerd wordt door fysieke en mentale klachten.

**WAT IS HET?** Een multidisciplinaire interventie bij burnout, stressklachten, surmenage, chronische vermoeidheid, onbegrepen pijn, RSI, whiplash, en fibromyalgie

**DE ICARUSTRAINING** Veel mensen hebben last van lichamelijke klachten waardoor ze niet, of niet goed, kunnen werken. Als het voortduren van die klachten geen aanwijsbare medische oorzaak heeft, is het niet altijd duidelijk hoe zij er vanaf kunnen komen. Vaak staat niet eens vast of er echt sprake is van een ziekte. Mensen met burnout, stressklachten, surmenage, chronische vermoeidheid, onbegrepen pijn, RSI, whiplash, of fibromyalgie voelen zich daardoor niet altijd serieus genomen. Ze hebben niet alleen te kampen met

hun klachten, maar ook met onbegrip van hun omgeving. Dat kan het zelfvertrouwen ondermijnen waardoor het nog moeilijker wordt om weer aan de slag te gaan.

Voor hen is de Icarustraining bedoeld, als belangrijke stap naar duurzame reïntegratie in het arbeidsproces.

**EEN BREDE AANPAK** Als klachten lang aanhouden hebben die niet alleen lichamelijke, maar ook geestelijke en sociale gevolgen. In de Icarustraining komen al deze aspecten aan bod in een combinatie van fysieke en mentale training. In de fitness-training wordt de fysieke belastbaar-

heid vergroot volgens de principes van graded activity en graded exposure en ontwikkelen de deelnemers inzicht in hun lichamelijke functioneren. Daarbij leren ze hoe gedragspatronen klachten onbedoeld in stand kunnen houden. Deze inzichten dienen vervolgens als basis bij het weer opbouwen van hun mentale weerbaarheid. Deze aanpak maakt de Icarustraining uniek.

**ZELF DOEN** De ene dag gaat het redelijk goed, de volgende dag lijkt het erger dan ooit. Hoe komt dit, en hoe kan dit patroon worden doorbroken? Deelnemers onderzoeken wat ze hierin zelf kunnen verbeteren. Dit vraagt een actieve houding van de deelnemers en de bereidheid om tijdens de training oude gedragspatronen los te laten en nieuwe uit te proberen, gestimuleerd en begeleid door de trainers.

**VISIE** Mensen met deze klachten hebben veel gemeenschappelijk: een neiging tot perfectionisme, moeite met het stellen van grenzen, een verstoorde balans tussen inspanning en ontspanning en te weinig aandacht voor hun herstel. Daarbij zijn de lichamelijke, geestelijke en sociale factoren die van invloed zijn op het voortduren van de klachten met elkaar verweven. De Icarustraining gaat uit van deze kenmerken. De deelnemers worden geholpen zelfinzicht te ontwikkelen, eigen gedrag en reacties te gaan herkennen en weer verantwoordelijkheid te durven nemen. Ze leren hoe ze anders met hun klachten kunnen omgaan en hoe ze kunnen voorkomen dat ze terugvallen in hun oude patroon.



**RESULTATEN** De deelnemerservaringen zijn positief. Ze zeggen minder last te hebben van vermoeidheid en lichamelijke klachten. Ook voelen ze zich minder gespannen, angstig en depressief. Ze vinden dat ze beter in staat zijn om met pijn en vermoeidheid om te gaan en dat ze probleemsituaties beter hanteren. Een ruime meerderheid keert na de training met succes terug in het arbeidsproces en is dat, een jaar later, nog steeds.

**EFFECTMETING** De deelnemers worden een aantal malen getest en naar hun beleving gevraagd.

## Icarus

*In de Griekse mythologie is Icarus de zoon van Daedalos die, om voor de koning van Kreta te ontvluchten, alleen door de lucht kan ontkomen. Hij maakt voor zijn zoon Icarus en zichzelf een paar vleugels van veren en was. Hij waarschuwt Icarus niet te hoog te vliegen, omdat door de warmte van de zon de was zal smelten en de vleugels uit elkaar zullen vallen. Tijdens de vlucht slaat Icarus de raad van zijn vader in de wind, vliegt te hoog en stort in zee. Icarus zou zijn vrijheid tegemoet zijn gevlogen als hij het midden had weten te houden tussen hemel en water. Deelnemers aan de Icarustraining leren om het juiste evenwicht te vinden waardoor ze weer beter kunnen functioneren.*