

Belangrijke deelnamevoorwaarden voor onze retraites

Om een veilige, ondersteunende en effectieve omgeving te creëren tijdens onze retraites, hanteren wij duidelijke deelnamevoorwaarden. Onze retraites zijn diepgaand en kunnen zowel fysiek als emotioneel intens zijn. Deze voorwaarden zijn opgesteld om de veiligheid van alle deelnemers te waarborgen en de kwaliteit van het proces te behouden.

Lees onderstaande contra-indicatiecriteria zorgvuldig door. Als je niet aan deze richtlijnen voldoet, kun je helaas niet deelnemen aan de retraites. Deze voorwaarden zijn van toepassing op de Deep Dive Retraite en de Prenatale Retraite.

Uitsluitingscriteria voor Deelname

1. Zwangerschap

Het is niet toegestaan om deel te nemen aan de retraite tijdens een zwangerschap. De oefeningen en therapeutische processen kunnen namelijk lichamelijk en emotioneel zwaar zijn. Dit kan nadelige effecten hebben op zowel de moeder als het ongeboren kind. Ademhalingsoefeningen en trauma-verwerking kunnen het zenuwstelsel sterk activeren, wat stressreacties oproept die risicovol zijn tijdens de zwangerschap.

Mogelijke risico's:

- Verhoogde bloeddruk en hartslag
- Emotionele instabiliteit door hormonale veranderingen
- Kans op het opwekken van weeën of andere complicaties

2. Medische behandelingen

Als je op dit moment onder behandeling bent of recent behandeld bent voor ernstige aandoeningen zoals glaucoom, hartproblemen of een hersenbloeding, dan kun je niet deelnemen aan de retraite. Ademhalingstechnieken en lichaamsgerichte oefeningen hebben invloed op je bloeddruk, hartslag en algemeen welzijn.

Glaucoom

Bij glaucoom is de oogdruk verhoogd, wat schade kan veroorzaken aan de oogzenuw. Ademhalingstechnieken waarbij spanning wordt opgebouwd, kunnen deze druk nog verder verhogen.

Mogelijke risico's:

- Toename van oogdruk en verslechtering van zicht
- Wazig zien, hoofdpijn of pijn aan de ogen

Hartproblemen

Voor mensen met hartklachten zoals hartritmestoornissen of eerdere infarcten, vormen

fysieke inspanning en emotionele stress een risico. De oefeningen kunnen hartslag en bloeddruk sterk verhogen.

Mogelijke risico's:

- Risico op hartaanval of hartritmestoornissen
- Kans op verergering van klachten bij stress

Hersenbloeding (CVA)

Na een beroerte of hersenbloeding blijft het risico op nieuwe complicaties bestaan. Ademhalingstechnieken kunnen de bloedstroom en -druk verhogen.

Mogelijke risico's:

- Herhaling van neurologische klachten zoals duizeligheid of hoofdpijn
- Kans op nieuwe bloeding door drukverhoging

Recent chirurgisch herstel

Als je recent onder narcose bent geweest of bent geopereerd (binnen 4 weken), is deelname af te raden. Het lichaam is nog aan het herstellen en kan overbelast raken.

Mogelijke risico's:

- Verstoord herstelproces
- Klachten zoals vermoeidheid of lage bloeddruk

Algemene aanbeveling:

Heb je een van de bovengenoemde aandoeningen of ben je recent behandeld? Overleg dan eerst met je arts. Deelname kan alleen met een schriftelijke verklaring van een arts waarin staat dat het veilig is. Zelfs dan kan het nodig zijn om bepaalde oefeningen aan te passen of te vermijden.

3. Psychische aandoeningen

De retraite is niet geschikt voor mensen met ernstige psychische klachten zoals schizofrenie, psychoses, epilepsie of complexe dissociatieve stoornissen (DIS), tenzij dit vooraf met ons is overlegd. Hieronder lichten we toe waarom:

Schizofrenie en psychose: De intensiteit van de sessies kan hallucinaties of wanen verergeren.

Epilepsie: Ademhalingsoefeningen kunnen de hersenactiviteit beïnvloeden en mogelijk een aanval uitlokken.

DIS: De oefeningen kunnen dissociatie versterken of alterpersoonlijkheden activeren. Verder kan het intensieve karakter van de retraite zorgen voor emotionele destabilisatie. Dat kan leiden tot een terugval of het herbeleven van trauma's. Dit vraagt om begeleiding die buiten het bereik van onze retraite valt. Veiligheid gaat altijd voor.

4. Verslaving aan psychoactieve middelen

Gebruik van alcohol, drugs of bepaalde medicijnen kan de werking van de therapievormen in de retraite verstoren. Het zenuwstelsel kan hierdoor onvoorspelbaar reageren.

Mogelijke risico's:

- Verstoorde hersenchemie door middelengebruik
- Onvoorspelbare fysieke reacties (zoals paniek, duizeligheid)
- Emotionele instabiliteit
- Verhoogd risico op terugval tijdens emotionele processen

Voorwaarden voor middelengebruik voorafgaand aan de retraite

Om een stabiele ervaring te garanderen, gelden de volgende richtlijnen:

Alcohol: Stop minimaal 5 dagen voor aanvang. Gebruik tijdens de retraite is niet toegestaan.

Soft- en harddrugs: Stop minimaal 2 weken van tevoren. Gebruik tijdens de retraite is verboden.

Entheogenen (zoals ayahuasca, psilocybine): Gebruik moet minimaal 1 week van tevoren gestopt zijn. Microdosing alleen na overleg.

Medicijnen zoals antidepressiva, ADHD-medicatie, slaapmiddelen, pijnstillers, kruidenmiddelen: Neem contact met ons op als je dit gebruikt. Stoppen moet in overleg met een arts en op veilige wijze gebeuren.

Tot slot

Het strikt volgen van deze richtlijnen is essentieel. Alleen zo kunnen we zorgen voor een veilige en ondersteunende omgeving waarin je op een goede manier kunt werken aan jouw proces.

Gebruik je medicijnen of heb je een lichamelijke of psychische aandoening? Neem dan ruim voor de retraite contact met ons op. Samen kijken we of deelname veilig en verantwoord is. In sommige gevallen is het helaas niet mogelijk om deel te nemen.

Dank je wel voor je begrip en inzet om deze voorwaarden serieus te nemen. Samen zorgen we ervoor dat de retraite een veilige en helende ervaring wordt voor iedereen.

Lisa de Kruijf

www.lisadekruijf.nl

+31 6 45387275

info@lisadekruijf.nl

Lisanne Corpeleijn

www.lisannecorpeleijn.nl

+31 6 14235801

Lisanne@doulacentrumdeventer.nl