



# MOVE THE BRAIN

THE ROAD TO RECOVERY



## Zet de stap naar herstel

### Burn-out

Move the Brain werkt aan de gezondheid van je brein. Het geeft erkenning, hoop, revitaliseert en herstelt je brein. Kies het pad naar herstel met het intensieve Burn-out herstelprogramma. Dit programma helpt je te herstellen van burn-out klachten, maar het helpt ook om in de toekomst klachten door stress te voorkomen, evenals een volgende burn-out.

*“Persoonlijke aandacht en training op maat. Wij helpen je, geven je hoop en willen dat je terugkomt.”*

### Wat is een burn-out?

Voel jij je compleet uitgeblust? Heb je het gevoel geen controle meer te hebben over je gevoelens en brein? Dan heb je misschien wel een burn-out.

Een beetje stress is niet ongezond. Het kan je soms zelfs focus geven en alert maken. Stress kan pas echt ongezond worden wanneer er geen herstel plaatsvindt, zoals een periode van rust en ontspanning. Bij onvoldoende herstel kan er daarom een burn-out ontstaan. Jouw stress gerelateerde klachten zijn niet meer te negeren en je voelt je compleet uitgeput, waardoor je niet meer juist kunt functioneren.

### Hoe herken je een burn-out?

Houden de klachten van een hersenschudding langer aan dan normaal?

Wellicht heb je het Postcommotioneel Syndroom. Klachten kunnen onder andere zijn:

Een burn-out is een zeer heftige ervaring. Je lichaam laat je in de steek, terwijl je geest nog verder wil. Er ontstaat een configuratieprobleem in je brein, waardoor er uiteindelijk kortsluiting plaatsvindt. De kortsluiting is het omslagpunt waarna je daadwerkelijk een burn-out ervaart.

Lichamelijke klachten kunnen onder andere zijn: extreme vermoeidheid, hoofdpijn, spierpijn, slaapproblemen en een versnelde hartslag. Ook kun je last hebben van mentale klachten, zoals een verminderd prestatievermogen, vergeetachtigheid, twijfel en een slechte concentratie. Emotionele klachten uiten zich onder andere in prikkelbaarheid, angst, onzekerheid, stemmingswisselingen en depressieve gevoelens.

# Ons herstelprogramma

Bij Move the Brain werken we met gepersonaliseerde en wetenschappelijk onderbouwde trainingen. Wanneer jij je hebt aangemeld, beginnen we met het inplannen van een intake gesprek. Het proces bestaat vervolgens uit 3 verschillende fases.

## 1. Voorfase

De intake bestaat uit vragenlijsten, een onderzoek, een gesprek en QEEG meting. Deze zijn erop gericht om inzicht te krijgen in de aard van de klachten die worden ervaren. Op basis hiervan stellen we een passend herstelprogramma samen, aangezien ieder persoon uniek is en de één meer trainingen nodig heeft dan de ander. Dit kan ook aan de ernst van de klachten liggen. Je ontvangt vervolgens een adviesverslag en één maand voor aanvang van het herstelprogramma op locatie kan je vast aan de slag met meerdere weekprogramma's.

## 2. Trainingsfase

Het doel van het trainingsprogramma van Move the Brain is om mensen te helpen slopende symptomen te overwinnen van PCS, Burn-out en PTSS. Dit doen wij vanuit de filosofie dat het hele lichaam behandeld dient te worden. We voeren uitgebreide evaluaties uit, waaronder met QEEG mapping, om factoren te vinden in het brein en lichaam die jou ervan weerhouden jouw potentieel te bereiken. Door een aanpassing van de levensstijlfactoren via voedingscoaching, het meten van hersengezondheid, sport en ontspanning, wordt een combinatie gemaakt van de meest effectieve oplossingen om de symptomen te bestrijden. De trainingsfase bestaat uit een 10 dagen inhouse durend programma op onze locatie in Zeist. Dit programma is geïndividualiseerd aan de hand van het advies dat tijdens de intake is opgesteld. Ons programma is geschikt voor mensen met een laag energieniveau. Gezien vermoeidheidsklachten onder onze deelnemers veel voorkomend zijn, weten we uit ervaring hoe wij een plan op kunnen stellen dat niet té intensief is. Tussen 8:30 en 17:00 worden er verschillende trainingen gevolgd, waarna er gegeten en geslapen kan worden in een hotel in de buurt. Dankzij onze innovatieve en wetenschappelijk onderbouwde methoden word je brein gestimuleerd om zich te herstellen. Zo zorgen we ervoor dat jij werkt naar een effectief en duurzaam resultaat.

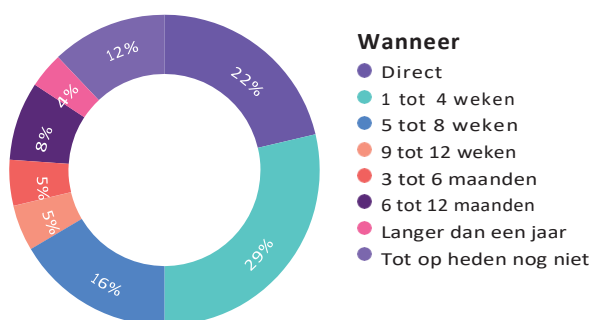
## 3. Terugkeerfase

Is het programma dan afgelopen? Zeker niet! 30 dagen na het programma kom je nog eenmalig terug op locatie voor een aantal metingen. De resultaten hiervan vergelijken wij met de metingen van de intake en bij de start van het programma. In de tussentijd blijf jij werken aan je gedrag en leefstijl. Na het programma blijven we (afhankelijk van je programma) je coachen.

## Resultaten

Wij meten voortdurend de voortgang van onze deelnemers. Daarom weten we dat ongeveer 72% binnen 3 maanden weer het werk heeft opgepakt of weer naar school gaat. Het sociale leven wordt nog sneller opgepakt door de meeste deelnemers. Binnen 4 weken heeft 69% het sociale leven weer opgepakt.

Hoeveel weken na het intensieve trainingsprogramma ben jij begonnen met het opbouwen van (vrijwilligers) werk/school?



Hoeveel weken na het intensieve trainingsprogramma ben jij je sociale leven weer op gaan pakken?

