



RESET TO RECOVER

Trainingsprogramma's op maat voor PTSS

ZET DE STAP NAAR HERSTEL VAN POST TRAUMATISCH STRESS STOORNIS (PTSS)

Bij Move the Brain kun je werken aan de gezondheid van je lichaam en geest. Move the Brain geeft erkenning, hoop, revitaliseert en zorgt dat je lichaam kan functioneren. Met het intensieve PTSS herstelprogramma kunnen wij je ondersteunen om te herstellen, Met een combinatie van het herstel van lichaam en geest, geven wij jou een effectief en duurzaam resultaat.

WAT IS PTSS?

PTSS ontstaat wanneer iemand een ingrijpende gebeurtenis heeft meegemaakt en deze (nog) niet goed heeft verwerkt. Zo'n gebeurtenis kan bijvoorbeeld een levensbedreiging, mishandeling of ernstig lichamelijk letsel na een ongeluk zijn. Steeds weer komt deze gebeurtenis naar boven in je gedachten en dromen. Mensen doen er daarom alles aan om deze gedachten te vermijden. Je dagelijkse leven wordt vaak erg belemmert door PTSS, waardoor normaal functioneren in de maatschappij lastig is. De symptomen verschillen per persoon in ernst en duur, dat heeft onder andere te maken met de ernst van de gebeurtenis, maar ook het karakter van een persoon.

HOE HERKEN JE PTSS?

PTSS kan voorkomen op elke leeftijd en is te herkennen aan de volgende symptomen:

- Prikkelbaar
- Nachtmerries
- (Pijnlijke) flashbacks
- Sociaal terugtrekken
- Roekeloos gedrag
- Altijd waakzaam zijn
- Concentratie problemen
- Hartkloppingen/schrikken
- Weinig interesse in anderen
- Negatieve emoties





RESET TO RECOVER

Trainingsprogramma's op maat voor PTSS

PCS, BURN-OUT, PTSS 6 OF 10 DAAGS PROGRAMMA

ONS HERSTEL PROGRAMMA

Bij Move the Brain geloven we in een holistische aanpak, waarbij het herstelprogramma bestaat uit verschillende fasen.

6-DAAGS PROGRAMMA TRAININGSPROGRAMMA

Dit kortere traject is speciaal ontwikkeld voor iedereen die worstelt met PCS, burn-out, hersenletsel of simpelweg vastloopt in het dagelijks leven. In zes dagen focussen we op herstel van lichaam én geest met:

- Lichaams- en ontspanningsmassages
- Coaching voor meer focus, balans en energie
- Neurofeedback-sessies ter ondersteuning van je brein

Het 6-daagse programma biedt een **intensieve reset**, ideaal voor wie vooral behoefte heeft aan **ontspanning, mentale kracht** en **herstel**, zonder het volledige traject van 10 dagen. Dit programma is **minder uitgebreid** en biedt **minder intensieve begeleiding** dan het 10-daagse programma, maar het is zeer geschikt voor mensen met **lichtere klachten** die sneller willen herstellen. Het 6-daagse programma is alleen geschikt **indien we samen denken dat het voor jou het beste is**, op basis van je persoonlijke situatie en voortgang. Voor sommige deelnemers kan een uitgebreider 10-daags programma noodzakelijk zijn om het gewenste resultaat te bereiken.

Onze 6-daagse trainingsfase omvat intensieve sessies gericht op essentiële thema's zoals bewustwording, emotiebeheer, zelfverwerking, identiteit en doelen stellen. Elke dag biedt een gevarieerde mix van 4 trainingen, neurofeedbacksessies, coaching en activiteiten, waaronder massage/lichamsbewustzijn, afgestemd op jouw situatie en energieniveau. Het programma vindt dagelijks plaats tussen 8:30 en 17:00 uur, met de mogelijkheid tot overnachten in een nabijgelegen hotel.

10-DAAGS PROGRAMMA TRAININGSPROGRAMMA

Intensief herstel:

Het **10-daagse programma** biedt een **holistische benadering** van herstel, met **meer diepgang** en **persoonlijke aandacht** voor elke deelnemer. Het is ontworpen voor degenen die op zoek zijn naar een **grondere transformatie**, waarbij zowel het **lichaam**, de **geest** als de **emoties** worden betrokken om een **duurzaam herstel** te realiseren.

In dit programma krijg je **extra tijd en zorg**, zodat we dieper kunnen ingaan op jouw **individuele behoeften** en **specifieke uitdagingen**. Elke dag is gevuld met een zorgvuldig samengestelde mix van **holistisch trainingen neurofeedback lichaamsgerichte therapieën, persoonlijke coaching** en **groepsessies**. Daarnaast bieden we aanvullende tools en technieken die de ervaring verder verdiepen en versterken.

Dit unieke programma biedt een **geïntegreerde aanpak**, waarbij **mentale helderheid, lichamelijk herstel** en **emotioneel welzijn** centraal staan. We creëren ruimte voor zowel **zelfreflectie** als **praktische handvatten** die je helpen een **blijvende transformatie** te bereiken. Het programma vindt dagelijks plaats van 8:30 tot 17:00 uur, met de mogelijkheid om in een nabijgelegen hotel in Harderwijk te overnachten, zodat je volledig kunt focussen op je herstel.



RESET TO RECOVER

Trainingsprogramma's op maat voor PTSS

TERUGKEER FASE

Is het programma dan afgelopen? Zeker niet! Het trainingsprogramma is na dit 10-daags programma zeker nog niet afgelopen. In de eerste 2 maanden na het programma nemen we wekelijks contact met je op om het herstelproces te bespreken. Na een maand kom je nog eenmalig terug op locatie voor een meting en de laatste vragenlijsten. Na het programma blijven we (afhankelijk van je programma) je coachen. In de tussentijd blijf je werken aan je gedrag en leefstijl aan de hand van de tools en kennis die we je hebben meegegeven.

Let op: Dit programma is **niet geschikt** voor mensen met de volgende problematiek of fysieke beperkingen:

- Ernstige psychische aandoeningen, zoals borderline persoonlijkheidsstoornis, psychoses, autisme of angststoornissen.
- Fysieke beperkingen die deelname aan de sessies verhinderen, zoals het gebruik van een rolstoel

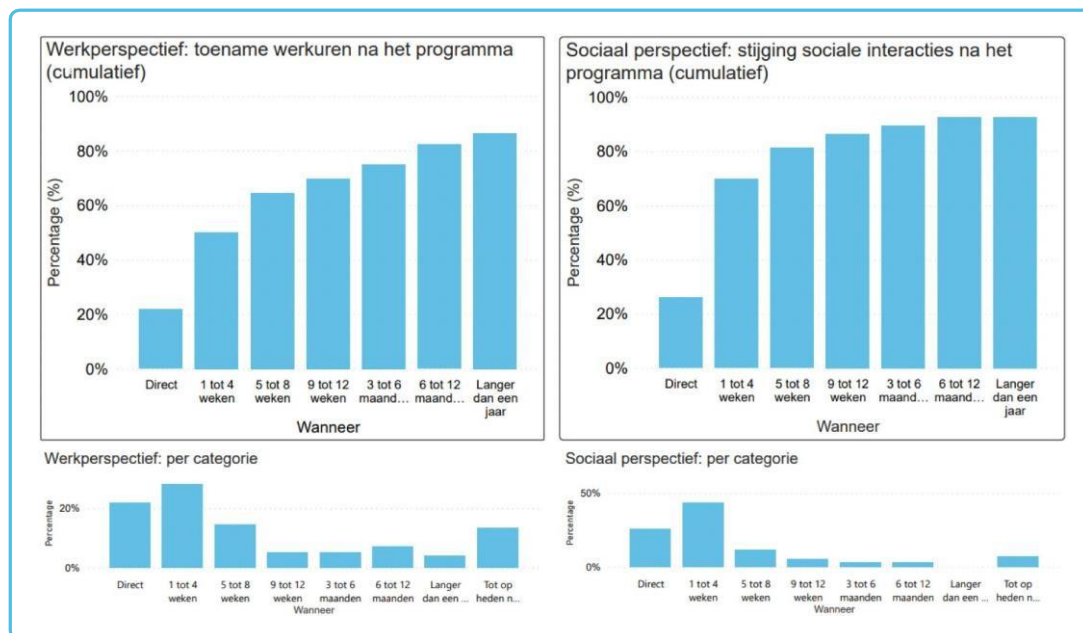
Helaas kunnen personen met deze aandoeningen of beperkingen **niet deelnemen aan dit programma**, omdat het programma te zwaar is.



RESET TO RECOVER

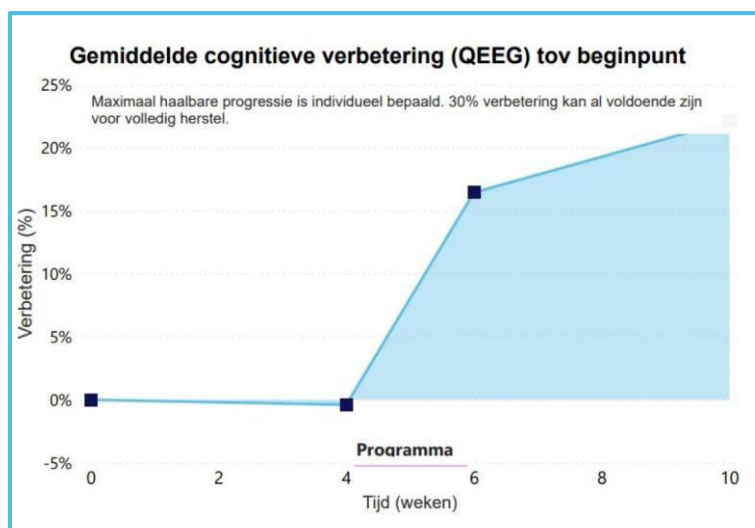
Trainingsprogramma's op maat voor PTSS

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.



Cognitieve verbetering na afloop van het programma

We hebben een statische analyse gedaan. 4 meet momenten voor aanvang van het programma 4 tot 8 weken. Begin van het programma, eind programma en 30 dagen na het programma. De verbetering wordt gedefinieerd als een afwijking ten opzichte van de gezonde populatie. In de afbeelding is zichtbaar dat er een gunstige ontwikkeling is in de loop der tijd tijdens en na het programma. In de fase voor aanvang zien we geen aantoonbare verbetering.





RESET TO RECOVER

Trainingsprogramma's op maat voor PTSS

ERVARINGEN

"Nadat ik twee jaar geleden een hoofdwond had opgelopen, bleef ik klachten houden. De belangrijkste klachten waren overgevoeligheid voor veel externe prikkels zoals licht, geluid, bewegingen, mentaal vastlopen en aanhoudende mentale vermoeidheid. Weer mee kunnen gaan in de flow van het gezinsleven. Het leven ervaren en vieren. Weer een positieve kijk op de toekomst hebben. Dat is wat de intensieve training bij Move The Brain mij heeft gegeven"

"Ik was onzeker. Ik voelde me alsof ik alleen was achtergelaten. Ik kon de juiste professionele hulp niet vinden. Dit veroorzaakte veel frustratie. Het team was warm en betrokken met persoonlijke aandacht voor iedereen. Ik heb hoop en een vangnet + hulpmiddelen gekregen die me helpen te herstellen"

Drie jaar geleden viel ik met mijn fiets en kreeg ik een zware hersenschudding. Na drie dagen rust hervatte ik mijn werk. Ik had echter allerlei 'vage' klachten. Ik kon geluiden niet langer verdragen, was snel moe, emotioneel, hoofdpijn, enz. Ik sleepte mezelf door de dag. Ik wilde me weer fit en energiek voelen. Het intakegesprek bij MTB zal ik nooit vergeten. Ze herkenden mijn klachten en hadden een verklaring voor wat er met me gebeurde. Momenteel, meer dan een half jaar later, moet ik erkennen dat ik een ander persoon ben. Ik kan MTB aanbevelen aan iedereen die last heeft van een hersenschudding of burn-out!"

Ik durf weer dingen te doen, uitdagingen aan te gaan en van het leven te genieten. Bovendien heeft het proces veel tools opgeleverd om mijn toekomst verder vorm te geven en ook om richtlijnen te geven als het moeilijk is. De persoonlijke begeleiding van MTB zou ik zeker aanraden. Het is een goed programma. De trainers hebben een groot hart en zijn zeer competent. Het is een grote stap op weg naar volledig herstel"

[Bekijk meer ervaringen!](#)



RESET TO RECOVER

Trainingsprogramma's op maat voor PTSS

WERKGEVERS

Werkgevers hebben, zodra er enig herstel voordoet, re-integratieverplichtingen.

Re-integratie vergt inzet van alle partijen: werknemer, werkgever en verzekeraar.

Dit voor het behoud van een waardevolle werknemer én een beperking van onnodige kosten. Wanneer een werknemer onvoldoende steun heeft gehad tijdens zijn of haar re-integratie traject, kan het de werkgever extra kosten opleveren wegens het in strijd zijn met goed werkgeverschap.

Vaak wijzen klanten samen met de werkgever een casemanager aan, iemand die de re-integratie volgt en zorgt dat alle afspraken worden nagekomen. De casemanager kan een medewerker van de arbodienst zijn, maar ook een leidinggevende of andere collega.

“

**WIJ ZIEN DAT
ORGANISATIES
STEEDS MEER
AANDACHT
HEBBEN
VOOR EEN
ZORGVULDIG EN
EFFECTIEF
VERZUIM-EN
PREVENTIEBELEID,
WAARIN WIJ
BIJDRAGEN AAN
DE REALISATIE
DAARVAN**



NEEM CONTACT MET MOVE THE BRAIN

• info@movethebrain.nl • www.movethebrain.nl