



RESET TO RECOVER

Trainingstrajecten op maat – Sinds 2018 | 600+ cliënten
begeleid | 80% herstel binnen 3 maanden

ZET DE STAP NAAR HERSTEL BURN-OUT

Bij Move The Brain werk je aan de gezondheid van lichaam én geest. Wij bieden erkenning, herstel en nieuwe energie, zodat je brein en lichaam weer in balans functioneren.

Met ons intensieve reset- en hersteltraject begeleiden wij je naar duurzaam herstel en optimale vitaliteit nu én in de toekomst.

Sinds 2018 helpen wij cliënten met een wetenschappelijk onderbouwde, evidence-based aanpak, ondersteund door QEEG-metingen, gevalideerde vragenlijsten en internationale richtlijnen voor hersenletsel en burn-out. Onze resultaten laten zien dat 80% van de deelnemers binnen drie maanden een duidelijk klachtenvermindering ervaart en bijna de helft binnen één maand weer aan het werk is.

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 intensieve traject is speciaal ontwikkeld voor iedereen die kampt met PCS, burn-out, hersenletsel of vastloopt in het dagelijks leven. In zes dagen werken we aan herstel van lichaam én geest.

Het 6-daagse traject biedt een krachtige reset — ideaal voor wie behoefte heeft aan ontspanning, mentale veerkracht en herstel, zonder het volledige 10-daagse programma te doorlopen.

Deze verkorte variant is compacter van opzet en vraagt minder begeleidingstijd, maar is bijzonder effectief voor mensen met lichtere klachten die snel weer vooruit willen. Tijdens de intake bepalen we samen welk traject het beste aansluit bij jouw persoonlijke situatie. Indien gewenst of noodzakelijk adviseren we een uitgebreider 10-daags programma om het optimale resultaat te bereiken.

Onze 6-daagse trainingsfase bestaat uit intensieve sessies rond essentiële thema's zoals bewustwording, emotieregulatie, zelfinzicht, identiteit en doelgerichtheid.

Elke dag vormt een harmonieuze samenkomst van breintraining, persoonlijke begeleiding, mentale balans en lichaamsgerichte ontspanning — om herstel, veerkracht en vitaliteit te bevorderen.

We werken met de meest geavanceerde, wetenschappelijk onderbouwde technieken. Zo zorgen we dat elke sessie maximaal effect heeft en volledig is afgestemd op jouw hersteltempo en energieniveau.

De sessies vinden plaats van 8.30 tot 17.00 uur, met de mogelijkheid tot overnachten in een nabijgelegen hotel voor optimale rust, focus en herstel.



RESET TO RECOVER

Trainingstrajecten op maat – Sinds 2018 | 600+ cliënten begeleid | 80% herstel binnen 3 maanden

10-DAAGS PROGRAMMA TRAININGSPROGRAMMA

Intensief herstel:

Het 10-daagse programma biedt een holistische en diepgaande benadering van herstel, met ruime persoonlijke aandacht voor elke deelnemer. Het traject is ontworpen voor mensen die streven naar een grondige transformatie, waarbij lichaam, geest en emoties in samenhang worden hersteld om duurzaam evenwicht en vitaliteit te bereiken.

Tijdens dit programma nemen we extra tijd en zorg om dieper in te gaan op jouw persoonlijke behoeften en specifieke uitdagingen.

Elke dag biedt een gebalanceerde combinatie van holistische trainingen, breinversterkende sessies met moderne neurotechnologie, lichaamsgerichte therapieën, persoonlijke coaching en groepssessies.

Daarbij zetten we aanvullende technieken en ondersteunende tools in die het herstelproces op natuurlijke wijze verdiepen en versnellen.

We creëren ruimte voor zowel zelfreflectie als praktische handvatten die helpen een blijvende transformatie te realiseren.

De sessies vinden plaats van **8.30 tot 17.00 uur**, met de mogelijkheid om te overnachten in een nabijgelegen hotel in Harderwijk, zodat je volledig kunt focussen op je herstel.

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.

Belangrijk:

Deelname aan dit programma is uitsluitend mogelijk wanneer de fysieke en psychische belastbaarheid dit toelaat.

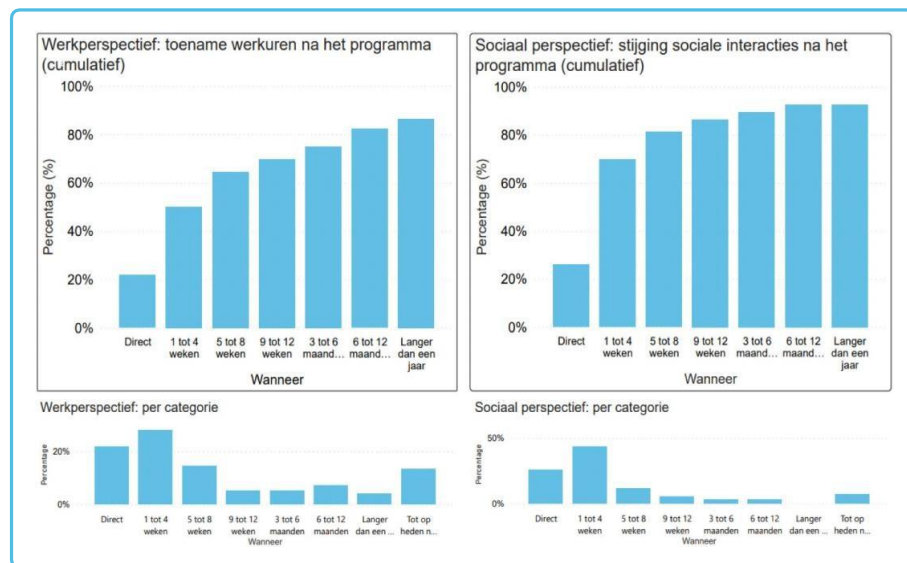
Personen met ernstige psychische aandoeningen (zoals psychoses, borderline, autisme of angststoornissen) of fysieke beperkingen die actieve deelname verhinderen, kunnen helaas niet deelnemen aan dit intensieve traject.



RESET TO RECOVER

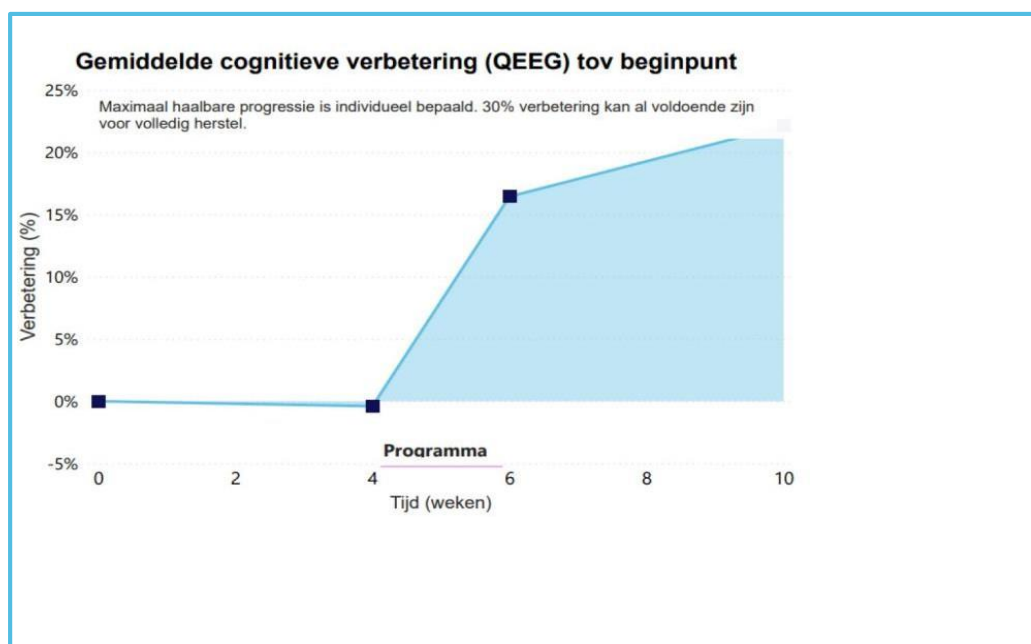
Trainingstrajecten op maat – Sinds 2018 | 600+ cliënten begeleid | 80% herstel binnen 3 maanden

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

Trainingstrajecten op maat – Sinds 2018 | 600+ cliënten begeleid | 80% herstel binnen 3 maanden

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

Trainingstrajecten op maat – Sinds 2018 | 600+ cliënten begeleid | 80% herstel binnen 3 maanden

WERKGEVERS

Move The Brain ondersteunt werkgevers en casemanagers bij duurzame re-integratie en het verkorten van verzuimtrajecten.

Werkgevers hebben een wettelijke verantwoordelijkheid om het re-integratieproces actief te stimuleren. Dit vraagt om nauwe samenwerking tussen werknemer, werkgever en verzekeraar. Een zorgvuldig re-integratieproces draagt niet alleen bij aan het herstel van een waardevolle medewerker, maar voorkomt ook onnodige kosten en risico's. Wanneer een medewerker tijdens het hersteltraject onvoldoende begeleiding ontvangt, kan dit leiden tot langere uitval en complicaties in het kader van goed Zodra herstel in beeld komt, hebben werkgevers een werkgeverschap.

In de praktijk wordt vaak een casemanager aangewezen die de voortgang bewaakt en de communicatie tussen alle partijen coördineert. Deze rol kan worden ingevuld door een medewerker van de arbodienst, een leidinggevende of een andere werkgeverschap.

**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