

BUREAU BREINFIJN

# INFORMATIE OVER HET BREINFIJN PROGRAMMA

---



## Het feit dat je interesse hebt in wat Bureau Breinfijn te bieden heeft, betekent dat je klaar bent om *te leren en ontdekken wat er nog meer aan hulp bestaat.*

Ik ben Rosalie van Gils en mijn missie is om mensen op een laagdrempelige manier klachtenvrij te laten leven.

Klachtenvrij, zodat er meer tijd over is voor de leuke dingen in het leven. Het leven is al zo kort, dus waarom dan niet zoveel mogelijk tijd over houden voor gezelligheid en een fijn en rustig brein?

Ik ben universitair opgeleid psychologe en inmiddels al meer dan 18 jaar ervaring opgedaan bij verschillende zorgorganisaties (particulier en grotere organisaties).

In al die jaren ben ik me meer en meer gaan specialiseren in de combinatie tussen het brein en het menselijk lichaam.

Wat een krachtige combinatie is als je vanuit beide kanten de klachten gaat benaderen. Het brein en het lichaam staat namelijk onlosmakelijk met elkaar verbonden

De methode die we aanbieden vanuit Bureau Breinfijn is exact dezelfde methode die ik in mijn eigen psychologenpraktijk heb gebruikt in 1 op 1 sessies.

Door de combinatie van een heldere uitleg over de oorzaak, inzicht in waar het gevoel vandaan komt en de tools om deze te veranderen tot in je onderbewustzijn heb ik al vele mensen mogen helpen. En mijn luchtige manier van werken helpt daarbij vast ook zeker mee ;-).

Voor velen is de stap naar een psycholoog behoorlijk groot. Of je bent al bij meerdere hulpvormen geweest, maar je merkt dat de klachten terug komen. Bureau Breinfijn helpt mensen een structurele verandering te maken. Klachtenvrij voor de lange termijn!



**ROSALIE VAN GILS**  
Eigenaar Bureau Breinfijn





# Wat maakt Bureau Breinfijn anders?

*(En wat haal jij eruit?)*

Je leven veranderen ligt helemaal  
in jouw eigen handen...



Dat je nog niet de rust voelt die je wilt, wil niet zeggen dat het er niet is,  
het wil zeggen dat je het nog niet gevonden hebt.....

*Stel je voor dat je over een aantal maanden eindelijk de rust hebt waar je nu zo naar verlangt. Je hebt goed geoefend met de stof van het programma dat je hebt gekozen, en deze vaardigheden zijn nu onderdeel van je dagelijks leven.*

*Het is vrijwel automatisme geworden om anders om te gaan met situaties waar je voorheen stress of angst van kreeg. Eindelijk zie je de verandering in je leven waar je zo hard voor hebt gewerkt, en dit niet voor even, maar voor de lange termijn.*

Het gaat niet om de stress of angst helemaal wegbannen uit je leven. Want dan ben je iets aan het nastreven wat je nooit gaat lukken helaas. Het gaat erom dat de lading en de overspoeling gaat verminderen. En dat geeft lucht en ruimte in je hoofd en lichaam.

Bureau Breinfijn werkt altijd vanuit zowel de werking van het brein, in combinatie met het zenuwstelsel. Want als je mentale onrust ervaart, dan gaat je lichaam op den duur steeds meer klachten ontwikkelen.

De hulp van Bureau Breinfijn is niet gericht op de klacht zelf, dus op 'symptoombestrijding', maar op de opstapelende stress/angst triggers die de klachten doen verergeren. De opeenstapeling van triggers maakt dat je in een negatieve cirkel komt, waar je moeilijk zelf uit komt als je niet de juiste tools hebt.

En hoewel een veelvoorkomende gedachte is dat je dan terug moet naar het verleden, naar een bepaalde stress- of angstsituatie, of je moet gaan analyseren en de oorzaak precies opzoeken, is niks minder waar. Liever niet zelfs! Want al deze hulpmiddelen zijn 'korte termijn strategieën'. Strategieën die de klachten die je ervaart **niet** laten oplossen.



## Wat je voelt, is niet het belangrijkste...

We leggen graag aan je uit waarom we dit zo stellig zeggen:

Ik zelf persoonlijk, en ons therapeutisch team helpen jou om de verandering te maken.

We starten altijd met kennis. Want eerst weten hoe precies je zenuwstelsel werkt, hoe precies je brein werkt, waarom je je voelt zoals je je voelt, is belangrijk.

Bijna 70% van de deelnemers geeft aan dit al wel te weten. En toch wil ik je vragen om open te staan voor nieuwe input en alles wat je al geleerd hebt los te laten. De uitleg die Bureau Breinfijn geeft heeft al vele deelnemers verrast.

En dit heeft een reden. Want de kennis die over het algemeen naar buiten toe wordt gebracht (door hulpvormen of media/internet) is vaak kennis gericht op die bekende symptoombestrijding. Op het gevolg dus eigenlijk. Op hoe jij je voelt, de overspoeling van emotie.

Wat jij voelt aan emotie. Aan angst, aan paniek, aan stress. En wat je voelt in je lichaam aan klachten, of in je hoofd aan onrust, is slechts het gevolg. In de kern doet dat er niet toe.... De overspoeling aan emotie, aan onrust, is wat na verloop van tijd vanzelf naar de achtergrond verdwijnt namelijk.

Dit wil niet zeggen dat je gevoel of emotie er 'niet mag zijn'.  
Natuurlijk mag het gevoel of de emotie er gewoon zijn en is  
het oké dat dat er is.



Alleen in jouw overspoeling van  
emotie ligt niet de oplossing...



## De eerste stap is de juiste kennis...

De eerste stappen van het programma is de werkelijke kennis die nodig is om te begrijpen waarom:

- je bijvoorbeeld 's ochtends al gelijk bij het opstaan spanning voelt
- je een leuke dag hebt gehad en toch spanning/stress/angst voelt, terwijl je dit dus niet kan verklaren
- je probeert een positieve mindset te hebben en je te richten op alles waar je dankbaar voor bent, maar de onrust in je hoofd hetzelfde blijft
- lichamelijke (spanningsklachten) wel even weg waren, maar nu weer terug komen
- je je beter voelde voor een paar dagen, en er niks bijzonders is gebeurd, maar je toch weer een terugval krijgt
- het piekeren, analyseren, overdenken, het zoeken naar de 'waarom', maar niet uitgezet krijgt
- hoe het komt dat de onzekerheid toe slaat, zoals doe ik het goed genoeg, wat zullen anderen wel niet van me denken, kan ik nog wel mijn werk blijven doen of de andere bezigheden in mijn leven?

De focus van jou is hoogstwaarschijnlijk nu op de klachten zelf weggrijpen, en we gaan je leren zien waarom je nu aan het dweilen met de kraan open bent. We gaan je helpen waar jij je focus wel op mag gaan leggen om die duurzame verandering te krijgen.







# Wat is het succes achter het programma?

Na de uitgebreide kennis gaan we aan de slag met de dieperliggende kern.

De dieperliggende kern van wat er bij jou triggert in bepaalde situaties.

Analyseren, overdenken, zoeken naar 'waarom heb ik dat nou', is juist helemaal niet nodig. Sterker nog, dat gaat je juist tegenwerken naar succes. En je mag deze niet-werkende strategieën los gaan laten.

Ik, en ons therapeutisch team, helpen jou om wat je leert ook echt eigen te maken. En daar hebben we ons eigen 'geheime sausje' voor.

## HET 'GEHEIME SAUSJE'

Vanuit het jarenlang, dag in dag uit, werken met mensen met precies dezelfde klachten als jou, zag ik een overeenkomst. Alle mensen hadden namelijk precies hetzelfde focuspunt waar ze mee bezig waren om weg te krijgen.

Ze waren bezig om de (stress- of angst)situatie te verbeteren/op te lossen. Ze waren bezig om de lichamelijke (spannings)klachten weg te krijgen. Ze waren bezig om de onrust in hun hoofd te verlichten.

Kortom, ze waren bezig om zich beter te voelen.

Maar dat hielp niet.... of maar voor even....

**Het is tijd om deze kans met twee handen  
aan te pakken en het allemaal een stukje makkelijker te maken**





## Jij kan dit ook, 100%

Je moet alleen eerst voor jezelf beslissen

Durf ik de stap te zetten?

Ook al weet ik niet precies wat ik krijg, en hoe het werkt, ga ik toch starten?

Ook al weet ik niet waar ik ga uitkomen qua resultaat, vind ik het waard om een nieuwe manier van hulp te proberen?

**Kun jij je voorstellen hoe trots je je voelt wanneer je merkt dat je eindelijk vooruitgang maakt?**





## Welke voordelen ga je ervaren na het volgen van een programma?

Als jij het Breinfijn programma hebt gevolgd, dan zul je merken dat het niet meer uitmaakt in welke situatie je komt in je leven.

Je weet precies hoe je de lading van een stressgevoel, een angstgevoel, vermindert. Sterker nog, de lading en overspoeling van dit soort moeilijke situaties is er niet eens meer. Het is een automatisme geworden dat je je minder druk maakt om voorheen moeilijke stressvolle en angst oproepende situaties in jouw dagelijks leven.

Het is simpel. Het is effectief. En we lossen niet het symptoom wat je voelt op. Dat is wat de hulp van Bureau Breinfijn anders maakt.

En beter nog, het helpt jou duurzaam. Dus niet alleen voor de klachten waarmee je je nu aanmeldt. Je zult nooit meer in de situatie komen waarin je deze klachten krijgt, en in de cirkel komen waarin de klachten verergeren en verergeren, en je niet meer weet hoe je je beter kan voelen.

Dat is niet meer nodig, je hebt nieuwe padjes aangelegd in je brein. De oude vervelende gedachtes of gevoelens zijn er nog wel af en toe, maar jij laat je er niet meer door leiden. Je komt niet meer in de stress overspoeling, of angst overspoeling. En dat is waar het om gaat! Jij staat aan het stuur van je eigen leven!

**"Deze methode was 'het geheime sausje' van mijn particuliere psychologenpraktijk."**

- Rosalie van Gils -



## En nu kun jij dit ook eigen maken





We hebben artsen, advocaten, studenten, gepensioneerden, winkelmedewerkers, magazijnmedewerkers, zorgmedewerkers, managers, onderwijspersoneel, en nog veel meer die onze programma's volgen.

Ook maakt het niet uit welke leeftijd je hebt. De programma's zijn van minimaal ongeveer 16 jaar het beste passend en onze oudste deelnemer tot nu toe was 78 jaar.



*Het programma heeft voor mij de spijker op de kop geslagen. Vanaf module 1 al had ik het idee dat ik op mijn plek zat. Het leek of Rosalie in mijn hoofd zat en alles wat ze vertelde was precies hoe ik me voelde. Ik heb meer rust dan ooit in mijn hoofd, en de hyperventilatie is al 3 maanden niet meer voorgekomen.*

- Saskia -



*Ik begrijp nu pas wat er bedoeld werd met dat ik aan het vechten was tegen mezelf. En wat een opluchting als je dat los kan laten. Het nam mijn hele dag in beslag! Naderhand gezien. Het kost tijd en oefening, maar door de heldere uitleg en de simpele stap voor stap methode heb ik het mezelf aan kunnen leren om me veel minder druk te maken wat anderen over me denken. Dit voelt dus als stressvrij.*

- Marleen -

HET IS NU AAN JOU.

HET IS JOUW TIJD OM VERANDERING TE MAKEN.





## Jij hebt alles wat er nodig is om dit tot een succes te maken. Wij helpen jou mee.

Er is één ding wat alle mensen die zich nu niet meer laten leiden door angsten, door stress, door paniek of spanningsklachten, gemeen hebben met elkaar.

En dat was de beslissing om te starten.

Dit was ook voor deze mensen niet altijd makkelijk.

*"Want wat gaat het me opleveren?"*

*"Ik heb al zoveel gedaan, ik weet het allemaal wel, hoe kan dit dan nog anders zijn?"*

*"Wat maakt dat dit dan wel de oplossing is?"*

*"Kom ik hier nog ooit vanaf? Ik geloof er niet meer in."*

## Geloof me, je bent niet de enige met deze vragen.



En toch hebben deze mensen de beslissing gemaakt om te starten. Ze zijn gestart, mét twijfels, en misschien ook wel een beetje sceptisme.

En dat is oké.

Onthoud wat ik eerder aangaf.

Dat je nog niet de rust voelt die je wilt, wil niet zeggen dat het er niet is, het wil zeggen *dat je het nog niet gevonden hebt...*



## GA ERVOOR



Ik vind dit echt een top programma. En aan Rosalie, ik had de module afgerond toen de nieuwe modules er nog niet waren. Nu ook de nieuwe modules gedaan en echt, ik vind het steengoed. Het is echt een goede waardevolle toevoeging!

Ik leer en bereik hier meer dan 7 jaar ggz. Dat zegt wel iets lijkt me.

Dank voor het delen van je kennis. En dank dat je dit programma zo goed in elkaar hebt gezet. Het is goed te volgen. het is begrijpbaar. Maar die nieuwe modules die maken het echt af. Die zijn voor mij echt heel waardevol.

## Hoe gaan we te werk

Onze methode kan de lading van elke situatie en elk negatief gevoel verminderen.

Dit komt omdat we niet zitten op symptoombestrijding, maar jouw perceptie op situaties en vervelende gevoelens leren verbeteren.

Dit doen we samen, stap voor stap.

De grove rode lijn staat hiernaast in stappen beschreven.

Is het zo simpel dan alleen deze stappen? Nee helaas niet. Om deze stappen te leren, zijn er weer andere vaardigheden nodig om dit te kunnen doen en vooral kunnen voelen.

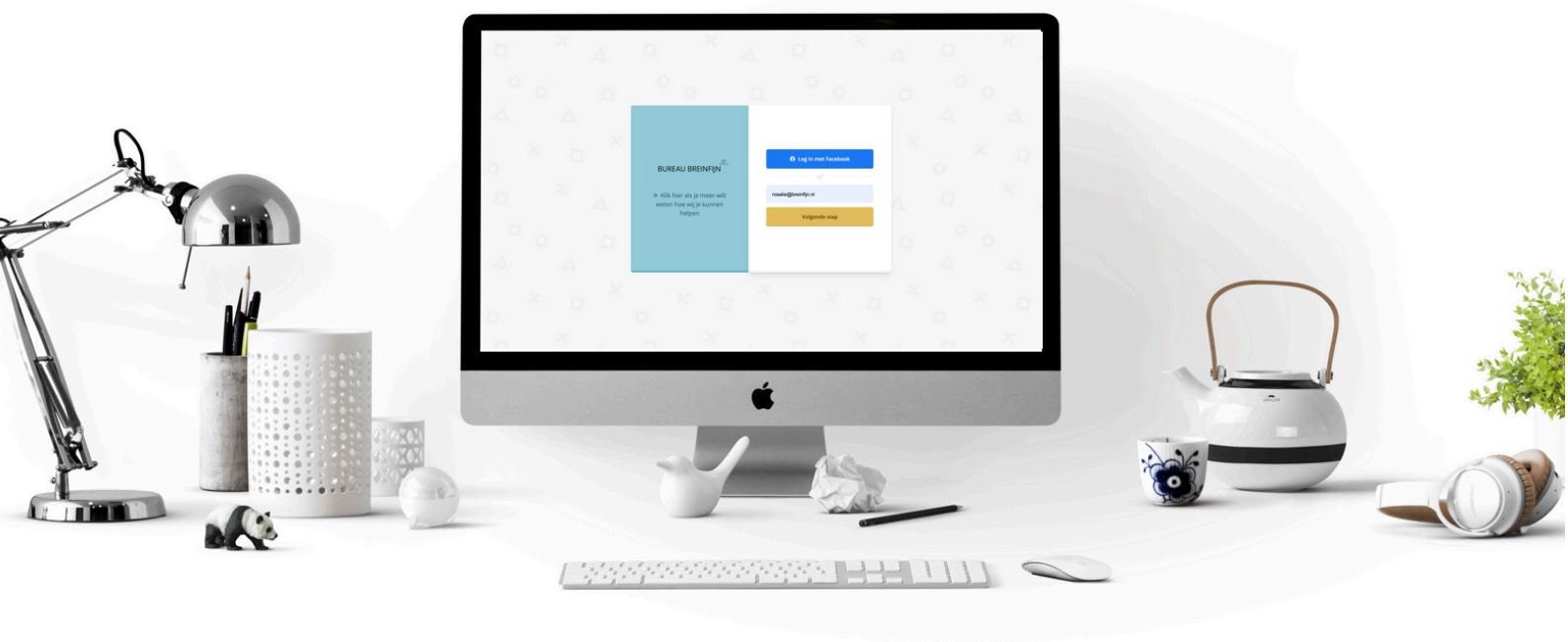
Als het zo simpel was als 'laat het maar los', dan had je allang geen klachten meer gehad. Geen stress en geen angsten meer.

Wij gaan jou stap voor stap helpen om deze vaardigheden eigen te maken!

**B****KENNIS OVER HET BREIN****Z****KENNIS OVER  
HET ZENUWSTELSEL****B****BEREID LEREN ZIJN OM NIET TE  
VECHTEN OF TE VLUCHTEN****A****ACCEPTEREN****L****LOSLATEN**



## Hier is hoe het werkt



### EERSTE STAP

#### Besluit...

- Voel of je er volledig achter staat, en probeer twijfels er te laten zijn. Iedereen heeft ergens nog een twijfel omdat je nooit in de toekomst kan kijken waar je uitkomt.
- Besluit om de stap te nemen.
- Vul je gegevens in, en log in de leeromgeving van Bureau Breinfijn. Ook kun je de handige app downloaden op je telefoon. Zo heb je altijd en overal de lessen voor je paraat, en kun je hulp vragen.
- Laat je stap voor stap mee helpen.

### TWEEDE STAP

#### Online hulp...

- Het programma is volledig en 100% online, waardoor je alles rustig vanuit huis kunt volgen.
- De modules gaan per week open, zodat we je stap voor stap ontwikkeling kunnen laten maken. Jij bepaalt zelf of je alle lessen meteen volgt, of er iets langer over doet.
- We adviseren maximaal 2x per week in te loggen en de lessen te volgen of coaching calls/workshops te volgen. Dit zal tussen 30 minuten a 1,5 uur per week in beslag nemen. Maar, soms lukt dat gewoonweg niet. Dat is ook goed.





## DERDE STAP

### Leer van de ervaring...

- Het gaat niet alleen om het volgen van de modules, lessen en workshops. Het gaat juist om het leren 'hoe' je alles kunt integreren in je leven, en 'hoe' je die omslag maakt van verstand naar gevoel.
- TIP: Bekijk alle eerdere modules na een paar weken nog eens terug. Doordat je alweer veel nieuwe inzichten hebt gehad, kijk je met een andere bril naar dezelfde inhoud/video's.
- Elke module wordt ondersteund door video, tekst en een werkboek.

## VIERDE STAP

### Persoonlijke hulp...

- Om jou de beste stappen te laten zetten willen we je vragen om minimaal 3x binnen je proces bij een Coaching Call aanwezig te zijn en je vragen te stellen. Op deze manier hoef je nooit vast te lopen, en halen we de 'denkfoutjes' of de valkuilen van de geleerde vaardigheden eruit.
- Kijk daarnaast 1x per maand een andere opname van een eerdere Coaching Call terug. We zien namelijk dat je juist ook van vragen van andere deelnemers heel veel kunt leren.

## Nog een paar ervaringen (anoniem via de chat van de Coaching Calls)



10:07

Wilde nog even zeggen dat ik het heel erg bewonder hoe je alle situaties zo goed kunt uitleggen en precies weet wat er gebeurd in mijn hoofd echt heel erg fijn(ook het programma zelf!), het lucht zo op om begrepen te worden en zelf te begrijpen wat er gebeurt!



10:20

bedankt Rosalie, was weer heel leerzaam !



M

09:20

Ben zooo blij met dit programma, ben op de goede weg. Gisteren een paar uur zonder pijn geweest



10:44

Bedankt weer vd mooie inzichten!!!



## Wat is de inhoud van het programma?

Het programma zelf is natuurlijk wat voor verandering gaat zorgen, maar dit is niet het enige wat je krijgt. Als je bij Bureau Breinfijn komt, krijg je naast de toegang tot de basismodules en extra oefenmodules, ook toegang tot een aantal leerzame workshops, Coaching Calls en bonusmodules.

**28 MODULES**  
**106 LESSEN**

**WORKSHOPS**

**COACHING  
CALLS**

**COMMUNITY**

**BIBLIOTHEEK  
AAN VRAGEN**

**BONUSSEN**





# Inhoud Breinfijn Programma

## BASIS MODULES

Alles wat je stap voor stap aangeleerd krijgt, zit in de basismodules. Omdat er specifieke vragen waren om bepaalde vaardigheden extra te kunnen oefenen, of extra in te gaan op angst/stress om gezondheid, angst voor de dood of angst/stress omtrent lichamelijke spanningsklachten, zijn o.a. deze extra oefenmodules toegevoegd aan het programma.

In de online leeromgeving staan een aantal workshops die je kunt bekijken om jezelf nog meer te ontwikkelen.

Voorbeelden van workshops zijn o.a.:

- Slaapproblemen verminderen
- Omgaan met perfectionisme
- De invloed van hormonen
- Vroegkinderlijk trauma
- Hechting en de invloed op stress/ angst
- De invloed van executieve functies
- Hechting
- Trauma
- Voeding en hormonen

Nieuwe workshops worden gepland.

## WORKSHOPS

## COMMUNITY

Een community is een online 'chat'-achtige manier om contact te maken met ons als psycholoog en therapeutisch hulpverleners, en met andere deelnemers als je dat fijn vindt. Je kunt je vragen elke dag stellen in de community. Minimaal 3x in de week is er iemand van Bureau Breinfijn aanwezig om met jou verder te denken en jou weer verder te helpen.



# Inhoud programma

Alle vragen die we ooit in Coaching Calls hebben behandeld staan hier op thema voor je op een rijtje, met de hoeveelheid minuten van de video voor jou klaargezet. Zo kun je elk moment van de dag jouw vraag opzoeken, specifiek die vraag bekijken en je bent weer klaar om verder te gaan in je proces. Zo hoef je dus nooit vast te lopen, super handig!

## BIBLIOTHEEK AAN VRAGEN

## COACHING CALLS

Het volgen van de live online Coaching Calls waar jij je vragen kunt stellen over jouw situatie. In de opnames van eerdere Coaching Calls worden vragen en situaties behandeld waar de deelnemers in zitten, en gaan we samen een volgende stap zetten. Ook jij kunt hier gebruik van maken, jouw situatie schetsen en je vraag stellen. De Coaching Calls worden als zeer waardevol beschouwd.

En als bovenstaande nog niet genoeg is, krijg je altijd een paar bonussen:

- Micro breaks
- Hypnose audio Rust in lichaam en brein
- EFT Tapping
- Focus houden in je proces

## BONUSSEN





## Wat kun je verwachten?

- 01 Schrijf je in
- 02 Sta open om wat je tot nu toe hebt geleerd, en je niet dient of verder brengt, los te laten
- 03 Wees bereid om te vallen en op te staan. Ontwikkeling gaat nooit in één rechte lijn.
- 04 Voel de vooruitgang

### — ONZE MISSIE —

Hoe harder je gaat vechten om je klachten weg te krijgen, hoe dieper je jezelf in de negatieve cirkel graaft.  
Onbedoeld en onbewust.

Ergens weet je dat wel....maar hóe maak je die omslag?  
Dat is waar wij bij helpen!

## De voorwaarden

De voorwaarden zijn simpel.

Iedereen met angstklachten, panieklachten, stressklachten, overspannenheid, burn-out of lichamelijke spanningsklachten kan starten.

Of je nu werkt of niet.

Of je nu al veel hulp hebt gehad, of niet.

Ook specialistische hulp is geen probleem.

Alleen.... ben je bekend met psychoses, schizofrenie of zware depressiviteit, dan wordt een online programma afgeraden.

In de komende bladzijdes lees je onze veel gestelde vragen en kun je bekijken of de vraag die jij hebt ook beantwoord wordt.



## Starten

Het deelnemen aan een programma is op abonnementsbasis.

Bij start krijg je direct toegang tot de eerste module met de eerste lessen. De opnames van eerdere workshops en coaching calls komen in de loop van de weken voor je vrij.

Elke week komt er nieuwe inhoud voor je open. Dit zal automatisch verlopen via de leeromgeving waar je toegang tot hebt.

## Kosten?

### Wat zijn de kosten?

- Je kunt per maand betalen, met korting per kwartaal, of met korting per jaar
- Via je eigen klantenportaal kun je je abonnement opzeggen. Dit kan per direct. Er zullen dan geen incasso's meer zijn. De toegang tot de leeromgeving vervalt dan per de datum van het einde van die maand. Heb je per kwartaal of jaar betaald, dan vervalt de toegang pas net voor het einde van die betalingstermijn die je al voldaan hebt.

€ 79,-  
p.m.

**Abonnement  
per maand**

€ 225,-  
p.k.

**Abonnement  
per kwartaal**

€ 897,-  
p.j.

**Abonnement  
per jaar**



## Investeren in jezelf

Hoewel het logisch is dat we altijd denken aan de kosten, wil ik je toch nog een inzicht meegeven wat betreft dit onderwerp.

Als je al veel hulp geprobeerd hebt, dan voel je je steeds machtelozer worden. En bij alles wat je weer opnieuw gaat starten voel je 'Is dit het wel waard? Hoe weet ik dat dit me gaat brengen wat ik wil?'

En dat is logisch, en menselijk.

Investeren in een huis, in een auto, of in een etentje blijven we doen. Waarom? Omdat we direct effect voelen.

Een huis voelt als prettig, ergens waar je je thuis voelt. Een auto brengt ons van A naar B, en voelen we direct effect van. Het geeft ons soms ook een fijn gevoel om een bepaalde auto te rijden. Een etentje met vrienden geeft ons verbinding en plezier.

Investeren in ons zelf, vinden we vaak wat lastiger. Vooral als je al vaker teleurgesteld bent geweest in de uitkomsten.

## Stoppen

Je kunt zo lang deelnemen als je zelf beslist.

Sommige mensen stoppen na bijvoorbeeld 3 maanden omdat ze hun doel hebben bereikt, anderen doen er langer over of willen nog gebruik blijven maken van de modules, de Coaching Calls en workshops dus blijven langer lid.

Het is aan jou.

Iedereen start op een ander punt en in een andere fase in hun leven, en daardoor zullen er dus ook andere momenten zijn per persoon om het programma te beëindigen.

Je kunt altijd per direct stoppen door in te loggen in je eigen klantenportaal. De betalingen worden per direct gestopt. De toegang tot de leeromgeving verloopt vanaf het einde van die betalingstermijn.

---





# Investeer herhaaldelijk in jezelf, en uiteindelijk zul je succes boeken...

Hoe moeilijk dit ook is. Blijf geloven in een oplossing. Blijf geloven dat er hulp is wat je weer een stapje verder brengt.

Ons brein is zo ingesteld dat we gelijk groots denken.

*"We moeten ervan af! En snel ook!"*

*"We moeten ons goed voelen! En snel ook!"*

Maar altijd goed voelen is niet het doel. Sterker nog, dat kan niemand behalen. Waar we aan gaan werken in het programma is de lading en overspoeling van situaties verminderen. En van een negatieve emotie, of een vervelend gevoel in je lichaam.

De lading en overspoeling verminderen, zodat het je niet meer beperkt in je leven. Zodat het je mentaal niet meer zo bezighoudt, en je je leven voor de volle 100% kan leven. Niet om nooit meer stress te voelen, of nooit meer angst te voelen.

## Lichamelijke spanningsklachten zullen als gevolg verminderen

Alle verschillende vaardigheden die je leert in het programma dragen hieraan bij. Het is niet één ding doen, en dan behaal je je doel.

Het zijn alle vaardigheden bij elkaar, alle inzichten bij elkaar, alle hulp bij elkaar, wat maakt dat je het verschil gaat voelen.

Dat je nog niet de rust voelt die je wilt, wil niet zeggen dat het er niet is, het wil zeggen dat je het nog niet gevonden had... En nu wel...



## EEN PAAR ERVARINGEN





  2 dagen geleden geplaatst

Hoi Rosalie,

Wat ben ik blij met dit programma:)! Ik ben er inmiddels achter waarom bepaalde voorgaande behandelingen uiteindelijk niet het gewenste resultaat hebben opgeleverd, dus ik ben enorm blij met dit programma en de stapjes die ik aan het zetten ben.





  15 uur geleden geplaatst

Ik ben inmiddels bij module 13.  
Heb bijna geen angst meer en de lichamelijke sensatie neemt ook steeds meer af.  
Waar ik voor dit programma nog dacht dat ik super druk was. Hou ik nu tijd over. Hartstikke fijn natuurlijk maar er komt nu die vraag wat nu? Misschien raar maar hoop dat zich iemand herkent hierin. Ik heb geen idee waar ik moet beginnen of leuk meer vind. Ik heb jaren in de overspoeling gezeten. Groetjes 

 0 leuk



Ik had daarna ook een hele leuke avond tot mijn grote verrassing. Leuke mensen ontmoet, prettige locatie.

Niks meer van hogere bloeddruk en spanning.

Dus het kan!

Dankjewel Rosalie!



Heb je training gevolgd.  
Mede daardoor sta ik nu echt beter en fijner in het leven. Geen of nauwelijks angst meer  
Heerlijk. 



4u   2 vind-ik-leuks   Beantwoorden

# KOM JE ERBIJ?

---

Het zou ons geweldig lijken als je het programma gaat volgen en we je bij dit proces mogen helpen.

En uiteindelijk is het helemaal jouw keuze.

De deur staat in ieder geval wagenwijd voor je open. Het is nu aan jou om te bepalen om door die deur te lopen.

## Veelgestelde vragen:

### Wat is de tijdsinvestering?

Er zijn 28 hoofdmodules, die je online kunt volgen. Er staan natuurlijk een aantal oefeningen in die tijd kosten. Maar, je wil iets veranderen in je leven. En dat kost nu eenmaal tijd.

Je hoeft echt niet dagelijks in te loggen, zelfs niet wekelijks. Uiteindelijk gaat het erom dat wat voor inzichten je hebt opgedaan, of de kleine praktische oefeningen, gaat oefenen in je gewone dagelijks leven. Dan ga je de grootste stappen maken.

Het gaat er niet om hoeveel tijd je inlogt.

Sommige deelnemers investeren rond de 30 minuten per week. Andere deelnemers 1 uur of 3 uur per week. En andere deelnemers vinden het weer prettig om elke dag 15 minuten een nieuwe les of andere inhoud door te nemen. Dat is aan jou.

### Ik vind het te prijzig.

Dan hebben we eigenlijk maar één reactie...doe het niet of denk er nog eens goed over na of je de investering wilt maken.

En lees de veelgestelde vragen op de volgende bladzijdes nog even door.





## Ik heb al hulp van een coach/psycholoog, wat nu?

Ook al heb je nu op dit moment hulp van een psycholoog of coach, of je hebt al meerdere trajecten gehad, het is niet voor niks dat je nu nog op deze website zoekende bent.

Mocht je al eerder therapie of zelfs therapieën hebben gehad. We begeleiden vooral mensen die al eerder hulp hebben gehad, maar waarbij blijkt dat het niet voldoende is geweest.

Vaak is er wel sprake van enige vooruitgang, maar helpen de tools maar voor korte tijd.

Het is ook best logisch, want veel hulp is gericht op het gevolg, waaronder soms zelfs ook specialistische hulp. In dit programma gaan we juist niet de nadruk leggen op jouw lichamelijke spanning, of op jouw gedrag. We gaan leren omgaan met de dieperliggende kern, niet het gevolg (dus jouw overspoeling van emotie of reactie erop).

Dat kun je helaas niet alleen, daar heb je echt hulp bij nodig.

Zonder te wroeten in je verleden!

Heb je momenteel hulp, dan overleg altijd met je hoofdbehandelaar wat passend is binnen jouw traject.



## **Bij welke klachten kan ik met een programma starten of wanneer raden jullie het af?**

### **Lichamelijke (spannings)klachten:**

Eigenlijk vallen alle klachten waarbij geen medische oorzaak aan ten grondslag ligt bij groen licht om te starten met een programma. Van hoofdpijnen, tot gejaagd gevoel, tot hartkloppingen, darmproblemen, duizeligheid en tinnitus. Ook mentale problemen zoals een druk hoofd, veel piekeren, analyseren, vermijden van situaties, jezelf afleiden om iets maar niet te voelen, etc. Bijna alles is ons wel bekend en kunnen we je in begeleiden.

Deze klachten, ook als ze medisch lijken maar niet zijn, komen vaak vanuit een overprikkeld zenuwstelsel wat niet meer tot rust kan komen op dit moment.

### **Chronische aandoening:**

Heb je een chronische aandoening, zoals fibromyalgie, tinnitus, kanker, migraine/clusterhoofdpijn, ziekte van Crohn of een andere aandoening. We zijn geen artsen dus we kunnen helaas aan de medische kant niks voor je betekenen. Wat we wel doen in onze programma's is je leren hoe je er beter mee om kan leren gaan. Hoe kun je de impact verminderen en de lading vermindert. Zodat je er niet meer hele dagen in je hoofd mee bezig bent. En als gevolg daarvan zien we over het algemeen ook de klachten verminderen, na verloop van tijd. Hoe meer rust er in je brein is, hoe meer rust er komt in je zenuwstelsel.

### **Psychiatrische klachten:**

Met psychiatrische problematieken kun je in de basis gewoon starten met een programma. Bij een lichte depressie, angststoornissen, paniekstoornis, fobieën, ADHD, trauma en persoonlijkheidsproblematieken ben je welkom. Echter zijn er een paar kenmerken waarbij we 1 op 1 hulp adviseren en we je willen doorverwijzen via de huisarts om hulp. Dat zijn deze:

- Psychoses
- Schizofrenie
- Zwaardere autisme kenmerken
- Zware depressie (vaak inclusief suïcidale gedachten)
- En persoonlijkheidsproblematiek of psychiatrische problematiek waarbij je niet meer kunt meedoen in de maatschappij. Je kunt niet meer werken en bent bijvoorbeeld aan huis gekluisterd. Of je zit hele dagen in overspoeling van angsten en kunt zo bijvoorbeeld ook niet meer naar de supermarkt.

Bij deze klachten is 1 op 1 hulp binnen de gespecialiseerde GGZ zorg beter passend en kunnen wij je niet goed genoeg helpen binnen onze online programma's.



## **Nog even belangrijk:**

Belangrijk om te vermelden is dat als je momenteel hulp hebt van een psycholoog, psychiater, of andere GGZ specialist, je altijd advies moet vragen of een online programma van Bureau Breinfijn naast je bestaande traject kan lopen.

De hoofdbehandelaar kent jou het beste en heeft de meeste kennis over jouw achtergrond en wat er voor jou nodig is om stappen te maken. Volg dan ook altijd het advies van je huidige hoofdbehandelaar op.

Het volgen van een online programma bij Bureau Breinfijn is op eigen risico en verantwoordelijkheid. Het is gebleken dat we veel mensen kunnen helpen, met diverse klachten, ook als je GGZ zorg hebt gehad, maar wat we niet kunnen is precies in de gaten houden hoe het met je gaat. Als er een risico is dat het niet goed met je gaat en je vraagt zelf niet om hulp via de huisarts of bijvoorbeeld crisisdienst, is dit je eigen verantwoording. Via een online programma kunnen we je helaas niet op deze manier 'in de gaten' houden hoe het met je gaat en wat je nodig hebt aan extra hulp/ondersteuning.

## **Ik heb Basis GGZ zorg gehad, kan ik starten?**

Als je hulp hebt gehad vanuit de basis GGZ dan is een programma van Bureau Breinfijn goed passend. Alle hulp die past binnen de basis GGZ past ook binnen het aanbod van Bureau Breinfijn, alleen bieden wij uitsluitend online hulp in plaats van face to face gesprekken.

## **Ik heb Specialistisch GGZ zorg gehad, kan ik starten?**

Heb je momenteel nog Specialistische GGZ zorg? Vraag dan je hoofdbehandelaar om advies.

Is de Specialistische GGZ zorg afgesloten? Bekijk dan het antwoord bij de vraag op de vorige bladzijde en zoek op in welke rij aan problematieken je valt. Je kunt via bovenstaande vraag lezen of een programma bij jou passend is of niet.



## **Ik twijfel of online hulp wat voor mij is.**

Een voordeel is dat wij als mens vaak zo werken dat we dingen 10x moeten doornemen en lezen, of kijken, voordat je het doet. Voor het uitvoeren en integreren van de oefeningen hebben we gemerkt dat juist een online leeromgeving daarin een krachtige tool is om mensen te helpen.

Je kunt op elk moment van de dag inloggen en de stof doornemen. Dat zorgt ervoor dat je op momenten dat het even niet zo lekker gaat, je altijd weer gemotiveerd wordt en je juist inzichten krijgt over wat er bij jou gebeurt en waarom maakt dat je je even niet zo prettig voelt.

Ook kun je alles volgen via een app op je telefoon, dus je kunt alles er bij pakken op momenten dat je onderweg bent.

Hulp vanuit een psycholoog vanuit de basis GGZ is zelfs maar 4, 6, 9 of 11 sessies lang, en dan moet de hulp helaas afgerond worden vanuit wat wettelijk vastgelegd is. Met dit programma heb je veel langer de tijd om te oefenen en het geleerde te integreren in je dagelijks leven.

Daarnaast helpt de herhaling (en ons speciale sausje h  e je juist de omslag maakt en verstand en gevoel weer samen laat gaan) om juist van wat je leert de omslag te maken in je dagelijks leven.

## **Ik weet wel wat ik moet doen op het moment van stress of angst, dus ik denk dat ik niks nieuws bij ga leren.**

Je zult verrast staan.

We gaven al eerder in dit document aan. We gaan je ook tools en strategieën afleren.

Je gaat namelijk niet oefenen op het moment van angst zelf, of het moment van stress zelf, of wanneer je lichaam triggert.

D  t zijn juist NIET de momenten om vaardigheden aan te leren.

Dat wat je 'denkt' te weten (goed bedoeld ;-)), gaan we niet op die manier inzetten in dit programma. Dat is namelijk niet hoe je beter leert omgaan met angst of stress. Tenminste, niet als je een structurele verandering wilt.





## Wanneer kan ik starten?

Na de eerste betaling kun je direct starten. Module 1 staat al voor je open. Net als de opname van de eerste Coaching Call en de eerste workshop.

Elke maand zal het bedrag van €79,- automatisch van je rekening worden afgeschreven. Totdat je zelf besluit te stoppen. Dit kan simpelweg door een mail te sturen naar [team@breinfijn.nl](mailto:team@breinfijn.nl), en dan zetten we alles per direct voor je stop.

Wekelijks gaat een nieuwe module voor je open. Het is niet mogelijk om alles tegelijkertijd open te zetten, of modules sneller voor je open te zetten. Het programma is zo opgebouwd dat je stap voor stap de nieuwe vaardigheden gaat leren. Je gaat het niet sneller eigen maken door sneller door de modules heen te gaan. Sterker nog, we zien dat dat juist een averechts effect heeft, en het je juist tegen je werkt in je ontwikkeling.

## Ik blijf twifelen.

Weet dat we de motivatie niet kunnen komen brengen. Dat moet écht uit jezelf komen.

Vrijwel alle mensen blijven ergens een twijfel houden. We hebben gemerkt dat het vaak te maken heeft met de angst/onzekerheid wat het je gaat brengen.

Vele deelnemers hebben al meerdere hulpvormen gehad en dan is het een logisch gevoel dat je twijfelt omdat je niet weet of dit je resultaat gaat geven. Alle andere hulpvormen hebben misschien wel het een en ander gebracht, maar of je valt elke keer terug, of de resultaten waren niet voldoende.

Sommige mensen twifelen omdat het de tijd niet is, ze het te druk hebben. Dan is het eigenlijk slechts een kwestie van prioriteiten stellen. Want ga je wel ooit tijd genoeg hebben?

We kunnen natuurlijk niet in iedereens hoofd kijken, in ieders portemonnee, maar we weten ook dat het soms gewoon een sprong in het diepe moet zijn. Wees jezelf bewust of jouw reden iets is om jezelf tegen te laten houden. De beslissing om te starten kun jij alleen zelf maken.



## En nu?

Aanmelden kun je via deze knop:



Ik wil je bedanken voor het doornemen van dit document en de interesse in een programma van Bureau Breinfijn.

We doen onze uiterste best om voor de deelnemers een zo optimaal en deskundig programma neer te zetten en onze klantenservice zo vriendelijk en hulpvaardig mogelijk te houden.

We hopen je met dit document alle informatie voor jou op een rijtje te hebben gezet, zodat je vanuit rust en overzicht een keuze kunt maken die bij jou past.

Warme groet,

Rosalie van Gils  
Eigenaar Bureau Breinfijn

---