



BUREAU BREINFIJN

VEELGESTELDE VRAGEN RONDOM KLACHTEN

Is een cursus of programma van
Bureau Breinfijn bij jou passend?



Je hebt deze brochure gedownload. Super!

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

Aanbod cursussen en programma's van Bureau Breinfijn:

- No Stress programma
- Breinfijn programma
- Cursus Grip op je gedachten
- Cursus Rust in Lichaam en Brein
- Cursus Beter Slapen
- Cursus Vergroot je Zelfvertrouwen
- Cursus Kalmeer je zenuwstelsel

Veel van de vragen die we krijgen gaan over welke cursus of programma het beste bij jouw situatie/klachten past.

Om hierachter te komen kun je het beste **de keuzehulp invullen**.

In de keuzehulp/quiz worden diverse vragen gesteld over jouw klachten, de duur van de klachten en wat je al hebt ingezet aan hulp.

Via deze link kun je de quiz volgen: <https://www.breinfijn.nl/quiz/>

Aan het einde van de quiz wordt er voor jou persoonlijk een advies gegeven wat het beste bij je past.

De uitslag van de quiz is leidend, omdat deze rekening houdt met je klachten, hoe lang je ze al hebt en wat je tot nu toe ingezet hebt aan hulp. Mailen voor extra navraag is niet meer nodig voor jou, de quiz is zo opgezet dat het beste advies voor jouw persoonlijke situatie wordt weergegeven.

START QUIZ



ROSALIE VAN GILS - Psycholoog
Namens het team van Bureau Breinfijn

Inhoudsopgave



PRAKTISCHE VRAGEN

1. Ik weet niet welk programma het beste geschikt is voor mij?	1
2. Wat is de tijdsinvestering?	1
3. Ik heb al hulp van een coach/psycholoog, wat nu?	1
4. Ik vind het te prijzig	2
5. Ik ben wat ouder, heeft het volgen van een programma nog zin?	2
6. Bij welke klachten kan ik met een programma starten?	2
• Lichamelijke spanningsklachten	
• Chronische aandoeningen	
7. Wanneer raden jullie het volgen van een cursus of programma van Bureau Breinfijn af?..	3
• Psychiatrische klachten	
8. Als je momenteel andere hulp hebt.....	3
9. Ik heb Basis GGZ zorg gehad, kan ik starten?	4
10. Ik heb Specialistische GGZ zorg gehad, kan ik starten?	4
11. Ik twijfel of online hulp wat voor mij is	4
12. Wanneer kan ik starten?	4
13. Ik weet wel wat ik moet doen op het moment van stress of angst, dus ik denk dat ik niks nieuws ga leren	5
14. Ik slik medicatie, is dit een probleem?.....	5
15. Kan ik Rosalie zelf spreken?.....	5
16. Ik blijf twijfelen	6
17. Wat doet Bureau Breinfijn anders dan andere aanbieders?	6
18. Hoe ziet de persoonlijke begeleiding er uit?	6

VRAGEN RONDOM KLACHTEN

19. Ik heb last van tinnitus	7
20. Ik heb weinig zelfvertrouwen	7
21. Ik heb last van smetvrees	7
22. Ik heb last van hypochondrie	7
23. Ik heb last van derealisatie en depersonalisatie	8
24. Ik heb last van long-COVID klachten	8
25. Ik heb last van chronische klachten / ziekte (bijv. fibromyalgie, migraine of andere chronische ziekten)	8
26. Ik heb SOLK-klachten (Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten)	9
27. Ik heb klachten vanuit NAH, helpt een programma mij?.....	9
28. Ik heb last van PTSS (of C-PTSS) klachten	9
29. Ik heb klachten vanuit rouw	9
30. Ik ben hooggevoelig/ hoogsensitief.....	9
31. Ik heb last van dissociatie	10

Inhoudsopgave



Welk programma is passend?

- No Stress programma 11
- Breinfijn programma

Informatie over de cursussen

- Cursus Grip op je gedachten 12
- Cursus Rust in Lichaam en Brein
- Cursus Kalmeer je zenuwstelsel 13
- Cursus Vergroot je zelfvertrouwen
- Cursus Beter Slapen

VRAGEN OVER DE CURSUSSEN

- 32 Wat is het verschil tussen de cursus Rust in Lichaam en Brein en cursus Kalmeer je zenuwstelsel?..... 14
33. Wat is het verschil tussen een programma en de cursus Rust in Lichaam en Brein? 14
34. Wat is het beste vervolg na de cursus Rust in Lichaam en Brein? 14
35. Ik slaap slecht, kan ik naast een programma ook de cursus Beter Slapen volgen? 15
36. Kan ik de cursus Vergroot je Zelfvertrouwen volgen naast een programma? 15



De vragen zijn opgedeeld in drie verschillende categorieën, namelijk:

- Praktische vragen
- Vragen rondom klachten
- Vragen over de cursussen



PRAKTISCHE VRAGEN

Ik weet niet welk programma het beste geschikt is voor mij?

Bij zowel het No Stress als het Breinfijn programma leer je dezelfde vaardigheden. Alleen in beide programma's ligt er een andere nadruk op de inhoud en de manier van oefenen.

In het No Stress programma leer je hoe je voor de lange termijn om kunt gaan met je (chronische) stress klachten. We gaan juist nauwelijks in op de situatie zelf, maar juist hetgeen wat maakt dat je het als stress ervaart.

De vaardigheden die je leert in het Breinfijn programma komen overeen met het No Stress programma, en zijn ook altijd gericht om op de lange termijn de lading leren verminderen van angsten. De inhoud en oefeningen van dit programma zijn alleen anders ingericht, specifiek op angsten en paniek.

Als je het fijn vindt om van ons advies te krijgen, vul dan [onze quiz](#) in.

Wat is de tijdsinvestering?

Er zijn 28 modules met diverse lessen, 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 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 bij Bureau Breinfijn 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). Wil je hierover meer weten? Bekijk dan eens onze [YouTube video's](#).

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



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.

Lees ook de veelgestelde vragen op de volgende pagina's nog even door als je ergens anders nog over twijfelt.

Ik ben wat ouder, heeft het volgen van een programma nog zin?

Uiteindelijk maakt het niet uit hoe oud je bent, je kunt altijd weer stappen maken in je ontwikkeling. Je kunt altijd je coping vaardigheden verbeteren, zodat je mentaal makkelijker met situaties van angst of spanning omgaat. Er zijn mensen van 20 jaar die het programma volgen, en mensen van 75 jaar.... Het aanbod van Bureau Breinfijn is voor alle leeftijden in de volwassenheid. Voor kinderen tot 18 jaar adviseren we om via de huisarts passende hulp te zoeken.

In het programma zit bijvoorbeeld ook een ervaringsdeskundige die mensen helpt, Brandy. Je kunt eventueel meer over haar lezen via <https://www.breinfijn.nl/over-ons/>. Zij heeft zelfs 50 jaar allerlei hulpvormen geprobeerd en helpt nu, na het Breinfijn programma te hebben gevolgd, ook mensen binnen het Breinfijn programma in de community. Dus zij is zeker het bewijs dat je altijd weer stappen kunt maken :-).

Bij welke klachten kan ik met een programma starten?

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 ontregeld zenuwstelsel wat niet meer tot rust kan komen op dit moment.

Chronische aandoeningen:

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 zorgen dat de lading vermindert, zodat je er niet meer hele dagen in je hoofd mee bezig bent.

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.

Meer uitleg per klacht staat vermeld verderop in dit document.



Wanneer raden jullie het volgen van een cursus of programma van Bureau Breinfijn af?

Psychiatrische klachten:

Met psychiatrische problematieken kun je in de basis gewoon starten met een programma. D.w.z. bij een lichte depressie, angststoornissen, paniekstoornis, fobieën, ADHD, trauma en persoonlijkheidsproblematieken ben je welkom. Echter is wel de voorwaarde dat je gewoon kunt functioneren in de maatschappij (d.w.z. de deur uit komt, evt. werkt, vrienden/familie bezoekt, naar de supermarkt gaat, e.d.)

Online hulp via Bureau Breinfijn is echter niet altijd passend. Er zijn 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
- Autisme
- 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.
- Heb je suïcidale gedachten, dan willen we je met klem adviseren om hulp te zoeken via de huisarts

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 ruimer de tijd om te oefenen en het geleerde te integreren in je dagelijks leven.

Daarnaast helpt de herhaling (en ons speciale sausje hóe 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.

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 het contactformulier in te vullen wat je krijgt en te vinden is in de leeromgeving. Je kunt dan kiezen of je per direct wilt stoppen of per een bepaalde datum. Je krijgt een bevestiging van je afmelding.

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 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.

Dát 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. Hoe we dat wel doen, kunnen we niet in 1 zin uitleggen, maar nemen we je stap voor stap in mee tijdens het programma.

Ik slik medicatie, is dit een probleem?

Meerdere mensen slikken medicatie (antidepressiva of de zogenaamde 'pammetjes') tijdens het programma, dat is helemaal oké.

In principe staat medicatie niet in de weg. Onze visie is dat het juist wat kan helpen, omdat we je vaardigheden willen leren (zoals een negatief gevoel er laten zijn) die je het beste leert wanneer je minder spanning/angst ervaart. Dan werkt je brein namelijk het beste wat betreft het aanleren van nieuwe dingen. Dus als dit het topje van de ijsberg eraf kan halen, dan is dat soms zelfs aan te raden.

Uiteindelijk hoop je natuurlijk die vaardigheden allemaal zo eigen gemaakt te hebben, en een rustiger zenuwstelsel in de basis te hebben, dat je zonder medicatie kan. En dat moment komt vanzelf, dan merk je dat je daar zelf aan toe bent en dat aandurft.

Medicatie advies verloopt altijd via je behandelaar, degene die je medicatie voorschrijft. Wij geven geen adviezen omtrent medicatie.

Kan ik Rosalie zelf spreken?

We bieden uitsluitend begeleiding online. Rosalie biedt geen 1 op 1 contactmomenten meer aan.



Ik blijf twijfelen.

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 twijfelen 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.

Op de website vind je een pagina met meerdere ervaringen van eerdere deelnemers.

Wat doet Bureau Breinfijn anders dan andere aanbieders?

Wat we zien is dat veel mensen gericht zijn op korte termijn oplossingen. Iets wat de klachten direct / snel vermindert, maar die helaas vaak ook weer terugkomen. Bij Bureau Breinfijn kijken we verder. Je leert de werking van je lichaam en brein en stap voor stap ga je aan de hand van oefeningen leren hoe het bij jou persoonlijk werkt. Je gaat leren wat er onderliggend aan de klachten zit en gaat vaardigheden leren die je helpen om je klachten en de lading ervan te verminderen voor de lange termijn.

Hoe ziet de persoonlijke begeleiding eruit?

We bieden uitsluitend begeleiding online, geen persoonlijke begeleiding als in 1 op 1 contacten, maar wel kun je je vragen stellen over jouw persoonlijke situatie in de leeromgeving. Het volgen van de programma's doe je volledig in de online leeromgeving.

Eens in de zoveel tijd vindt er een live Coaching Call plaats waar je online bij aanwezig kunt zijn (alle deelnemers).

Je kunt van te voren je vraag sturen en die wordt daar live behandeld.

In de community kun je elke dag je vragen stellen, waar je tegenaan loopt of bijvoorbeeld ondersteuning bij een oefening. Daar zijn onze therapeutische hulpverleners aanwezig om je vragen te beantwoorden en je te begeleiden mocht het nodig zijn.

Ook kun je in de community de opnames van de Coaching Calls en workshops bekijken. In onze waardevolle bibliotheek zijn alle eerder gestelde vragen per onderwerp gesorteerd. De bibliotheek is zeer uitgebreid en zit vrijwel zeker antwoord op je vraag al bij.



VRAGEN RONDOM KLACHTEN

Ik heb last van tinnitus

We hebben meer deelnemers met chronische ziekten / klachten die zoekend zijn in het vinden van een juiste balans (om niet zieker te worden) waarbij het programma als helpend wordt ervaren.

Het is natuurlijk niet zo dat we tinnitus kunnen oplossen. Wel zitten er veel mensen met tinnitus in het programma. Het komt namelijk vaak voor dat tinnitus is ontwikkeld vanuit een ontregeld zenuwstelsel en er ook steeds meer (mentale) lading komt op de tinnitus. Dat maakt dat je er steeds meer tegen gaat 'vechten', maar dus ook het geluid steeds meer impact heeft op je leven. Dat is het stuk waar we mee kunnen helpen.

Hoe beter je met de tinnitus leert omgaan, hoe minder de tinnitus aanwezig is. Dat is wel de ervaring.

Ik heb weinig zelfvertrouwen

Het zelfvertrouwen wordt in onze programma's als rode draad meegenomen. Het gaat erom dat wat de interne stemmetjes als het ware naar je roepen, minder lading krijgt en minder impact heeft op jouw gevoel.

Als gevolg voel je je stabiel, beter in je vel en krijg je meer vertrouwen in jezelf. Je laat je niet meer zo meeslepen door dat negatieve interne stemmetje. Dit proces is wat iemand met voldoende zelfvertrouwen voelt. Het interne stemmetje is er zeker nog weleens, maar je laat je er minder door meeslepen of overspoelen.

Na het volgen van een programma zal je dit veel meer eigen hebben gemaakt en zal je zelfvertrouwen gegroeid zijn.

Ik heb last van smetvrees

We hebben veel deelnemers in ons programma die ook smetvrees hebben. Het Breinfijn programma sluit hier goed op aan.

Ik heb last van hypochondrie

Bij hypochondrie zouden we adviseren om ons Breinfijn programma te volgen, omdat we daar aan de slag gaan met zowel lichamelijke klachten als de angsten die je ervaart.



Ik heb last van derealisatie en depersonalisatie

Derealisatie en depersonalisatie komt regelmatig voor bij de deelnemers van het Breinfijn programma. Vele mensen hebben weleens in het leven dit soort momenten, maar bij mensen met bijvoorbeeld angststoornissen of andere aanverwante stoornissen komt dit beduidend vaker voor. Dit is zelfs eigenlijk een 'normale' reactie van je zenuwstelsel, om je te beschermen als het ware.

Het belangrijkste punt is vooral of je nog goed kunt functioneren of niet. Kun je in de maatschappij goed functioneren; heb je werk, sociale contacten (ook al zijn het er maar een paar) en ga je het huis uit, dan zou het Breinfijn programma bij je passen.

Als dit niet het geval is, dan zouden we liever GGZ hulp (vaak specialistisch) adviseren. Gewoonweg omdat je dan een 1 op 1 therapeut aangewezen krijgt en hij/zij jou goed in de gaten kan houden ook. Wij bieden alleen online programma's aan. Er zit begeleiding bij via Coaching Calls en de community, maar het grootste gedeelte volg je natuurlijk zelfstandig en we hebben geen face to face contact met jou.

Ik heb last van long COVID klachten

Het lastige van long COVID is dat de klachten vanuit de start vanuit de medische kant komen en niet vanuit de 'chronische stress' kant. Dus in principe is een programma minder passend als de oorzaak van je klachten long COVID is.

Echter, na verloop van tijd kunnen de klachten wel degelijk blijvend worden of in stand gehouden worden door je eigen manier van 'copen'. Hoe je mentaal met de klachten omgaat.

Als je merkt dat dit bij jou het geval is, kan een programma zeker passend zijn. Deelnemers met restklachten vanuit long COVID halen vooral inzichten in het stuk dat ze het moeilijk vinden om met de klachten om te gaan of meer angst hebben gekregen voor lichamelijke klachten. Wat op zijn beurt wel invloed kan hebben op de impact van de klachten.

De 'coping' (omgaan) met de klachten verbetert op deze manier, waardoor je uiteindelijk ziet dat je zenuwstelsel meer ruimte heeft om tot rust te komen en dus klachten ook zullen verminderen. Het kost wel echt tijd om na long COVID te herstellen, daar kunnen we helaas niet omheen.

Ik heb last van chronische klachten/ziekte (zoals fibromyalgie, MS, migraine of een andere chronische aandoening)

We hebben meer deelnemers met chronische ziekten / klachten die zoekend zijn in een juiste balans vinden (om niet zieker te worden) waarbij het programma als helpend wordt ervaren. De klachten in het algemeen zullen daardoor verminderen.



Ik heb SOLK-klachten (Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten)

We hebben ruime ervaring in het helpen met mensen die lichamelijke spanningsklachten hebben, waaronder vaak pijn, wat gelabeld is als SOLK vanuit de huisarts of specialisten.

Dit doen we in ons No Stress programma, waarin we je stap voor stap begeleiden om op een andere en betere manier met de pijnklachten om te gaan, waardoor ze je ook minder zullen beperken. Vaak zie je ook dat ze afnemen, maar dat is per persoon verschillend. We werken vanuit de kern en met het kalmeren van het zenuwstelsel, zodat er weer rust en herstel kan komen, en vanuit daar is het dus ook zo dat klachten kunnen afnemen.

Ik heb klachten vanuit NAH, helpt een programma mij?

Het is lastig te zeggen of het je gaat helpen, omdat NAH er bij ieder persoon anders uit ziet in welke klachten iemand ervaart en de mate hiervan.

Wat we wel kunnen zeggen is dat we niet goed kunnen inschatten wat je als resultaat kunt behalen gezien het hersenletsel. We adviseren bij NAH dan ook liever om via je eigen huisarts hulp te zoeken bij een gespecialiseerd persoon bij jou in de omgeving.

Ik heb last van PTSS (of C-PTSS) klachten

We hebben meer deelnemers in onze programma's met PTSS klachten.

Een programma kan je helpen met het verminderen van de lading van de situatie en de impact op hoe het bij je voelt (qua overspoeling van emoties). Kun je niet meer functioneren in de maatschappij, of kom je niet meer je huis uit, dan adviseren we een specialist bij jou in de omgeving en kun je via de huisarts om advies vragen.

Ik heb klachten vanuit rouw

Rouw maakt het wat ingewikkelder. De rouw, het verdriet, het gemis is niet iets waar je met het programma op in kunt zoomen. Dan zouden we eerder een 1 op 1 therapeut adviseren. Onze programma's zijn gericht op angst, paniek of chronische stressklachten.

Ik ben hooggevoelig/hoogsensitief

Het onderwerp hoogsensitiviteit komt in het No Stress en Breinfijn programma aan bod. Ook als je hoogsensitieve kenmerken hebt, of jezelf als hoogsensitief ziet, kun je een programma volgen van Bureau Breinfijn.



Ik heb last van dissociatie

In ons aanbod is er niet specifiek aandacht voor dissociaties. Dissociëren is een overleefstand, 'uit het moment' gaan. Bij Bureau Breinfijn gebruiken we het volle emmertje als voorbeeld bij een ontregeld zenuwstelsel ([zie video YouTube](#)). Dissociatie is niet altijd een vol emmertje, maar toch wat complexer dan dat.

De Breinfijn methode zou zeker kunnen passen, alleen is het wel afhankelijk van hoeveel last je van dissociaties hebt. Als je zo op bepaalde momenten eens dissocieert dan is het prima, als het op de voorgrond staat of ook psychotische klachten ervaart, dan past een programma niet. Dan zou ons advies zijn om hulp te zoeken bij iemand die je 1 op 1 kan begeleiden.

Welk programma is passend?

BREINFIJN PROGRAMMA



Voor mensen met:

- Angstklachten
- Paniekgevoel of paniekaanvallen
- Mentale onrust
- Lichamelijke (spannings)klachten
- Stressklachten

Je kunt last hebben van al deze klachten, of van een aantal van deze klachten.

Angsten kunnen algemene angsten zijn of specifieke angsten/fobieën. Je kunt denken aan onzekerheid/verminderd zelfvertrouwen, angst voor sociale situaties, angst voor overgeven, angst voor gezondheid, angst voor de dood, angst voor de snelweg, angst dat spanningsklachten nooit meer weggaan, angst voor de angst, etc.

Ook als je last hebt van een algeheel gevoel van spanning dat dagelijks terug komt past het BreinFijn programma.

NO STRESS PROGRAMMA



Voor mensen met:

- Chronische stressklachten
- Overspannenheid (of richting tot)
- Burnout (of richting tot, of herstellende van)
- Lichamelijke (spannings)klachten
- Mentale onrust
- Gejaagdheid
- Algeheel stressgevoel

Je kunt last hebben van al deze klachten, of van een aantal van deze klachten.

Als je merkt dat de klachten verergerd zijn naar aanleiding van stress, dan is het No Stress programma passend voor je.

Ook deelnemers uit dit programma hebben angstklachten. Dit komt omdat als je veel last hebt van stress, je uiteindelijk ook merkt dat angstklachten ontwikkelen. De klachten van beide programma's kunnen dus door elkaar heen lopen.

Je maakt altijd de goede keuze.

De vaardigheden die je gaat leren in beide programma's zijn hetzelfde. Je leert o.a. betere 'coping' mechanismen aan, stoppen met vechten tegen de klachten die je ervaart, loslaten, acceptatie en je gaat je zenuwstelsel leren kalmeren. Als je deze vaardigheden met elkaar combineert, zul je zien dat het niet meer uit maakt in welke situatie dat je komt. De lading en overspoeling van alle moeilijke, stressvolle of angstige, situaties in je leven zijn verminderd.

Informatie over de cursussen



Cursus Grip op je gedachten

Deze cursus is gericht op mensen die piekeren of veel negatieve gedachten in hun hoofd hebben. Een druk hoofd is je bekend. In deze cursus ga je op een andere manier je gedachten leren ervaren, zodat ze niet meer de lading hebben zoals ze nu voelen. En je daardoor ook minder gefocust hoeft te zijn op je negatieve gedachten en ze minder aanwezig worden.

Wil je meer informatie over deze cursus? [Klik dan op deze link](#)



Cursus Rust in Lichaam en Brein

Deze cursus is voor mensen die last hebben van lichamelijke spanningsklachten, waardoor je meer rust zult krijgen in zowel je lichaam als je brein. Want een gezond lichaam is een gezond brein en vice versa :). En dit zijn niet de korte termijn trucjes die je krijgt in deze cursus. Je gaat vaardigheden leren die voor de lange termijn zullen zorgen voor vermindering van klachten.

Wil je meer informatie over deze cursus? [Klik dan op deze link](#)



Cursus Kalmeer je Zenuwstelsel:

Deze cursus is voor mensen die last hebben van lichamelijke spanningsklachten, waardoor je meer rust zult krijgen in zowel je lichaam als je brein. Je zenuwstelsel duurzaam kalmeren is niet iets wat je zomaar even in een weekje doet. Het zijn verschillende coping vaardigheden die je jezelf eigen zult moeten maken, zowel vanuit de mentale kant (het brein) als vanuit de lichamelijke kant. Dit heeft effect op je immuunsysteem, de lading die stress/angst/spanning voor je heeft, en de klachten die je voelt. Klachten zoals onrust, gejaagdheid, darmproblemen, hoofdpijn, chronische pijnen, duizeligheid, tinnitus, hartkloppingen/overslagen, vermoeidheid, en nog veel meer, kunnen een gevolg zijn van een overactief of onregelmatig zenuwstelsel. Een zenuwstelsel waarbij het stress systeem niet meer tot rust wil/kan komen.

Wil je meer informatie over deze cursus? [Klik dan op deze link](#)

Informatie over de cursussen



Cursus Vergroot je Zelfvertrouwen

De naam van de cursus zegt het eigenlijk al. Hoe krijg je meer vertrouwen in jezelf. In deze cursus ga je niet jezelf leren complimenteren, positieve affirmaties opdreunen of bedekken met perfectionisme. In deze cursus leer jij op een andere manier naar jezelf te kijken en hoe jij je nu één voelt als het ware met een negatieve kijk op jezelf, ga je na de cursus ervaren dat dit helemaal niet meer zo belangrijk is. Je bent er gewoonweg niet meer zo mee bezig om jezelf te 'bewijzen'. En dát noemen we een stevig fundament :-).

Wil je meer informatie over deze cursus? [Klik dan op deze link.](#)



Cursus Beter Slapen

Deze cursus is voor mensen met slaapproblemen. Je komt moeilijk in slaap, je wordt midden in de nacht wakker en kunt de slaap niet meer vatten. En/of je ligt urenlang wakker en je merkt dat je niet meer kunt functioneren zoals je zou willen. In deze cursus ga je aan de slag om je slaaphomeostaat (het slaapsignaal) weer terug te conditioneren. Je leert hoe je jouw hoeveelheid slaapuren kunt verbeteren en je chronische slapeloosheid te verminderen.

Wil je meer informatie over deze cursus? [Klik dan op deze link.](#)



VRAGEN OVER DE CURSUSSEN

Wat is het verschil tussen de cursus Rust in Lichaam en Brein en de Cursus Kalmeer je zenuwstelsel?

De cursus Rust in Lichaam en Brein is een kennismaking met onze methodiek met name gericht op het mentale aspect. De Cursus Kalmeer je Zenuwstelsel is een nieuwe cursus waarbij je leert om je zenuwstelsel te kalmeren. Dit doe je zowel vanuit het mentale aspect (het aanleren van vaardigheden, zoals afstand nemen van je gedachten, hoe ga je met situaties om) als het lichamelijke aspect (uitleg, praktische oefeningen die je helpen en inzicht geven). Het verschil is dat de Cursus Kalmeer je Zenuwstelsel is uitgebreid met het lichamelijke aspect en een stukje uitgebreider is dan de cursus Rust in Lichaam en Brein.

Als je twijfelt tussen deze 2 opties dan is de Cursus Kalmeer je Zenuwstelsel de beste keuze.

Wat is het verschil tussen een programma en de cursus Rust in Lichaam en Brein?

De cursus is een korte en laagdrempelige cursus waar je de basis krijgt van hoe je beter kunt leren omgaan met lichamelijke spanningsklachten. Dus alleen gericht op dit thema als het ware. De cursus is daarnaast helemaal zelfstandig te volgen. Je gaat er de basis leren van de Breinfijn methodiek.

De programma's zijn een volledige en uitgebreid programma waar je in totaliteit beter leert omgaan met spanningen, stress, lichamelijke spanningsklachten, angst en paniek (Breinfijn programma) en waarbij je leert hoe je de lading kunt verminderen van stresssituaties, een stress gevoel, angst en paniek klachten zodat je overspannenheid/burn out voorkomt (of sneller herstelt) (No Stress programma).

Er zit persoonlijke begeleiding bij in de vorm van vragen stellen, en regelmatig is er een Coaching Call of een live workshop. Dus mocht je ergens op vastlopen of je hebt vragen, dan kun je die altijd stellen.

De cursus Rust in Lichaam en Brein bestaat uit 10 modules en 20 lessen.

Een programma bestaat uit 28 modules en 97 lessen. Beide worden gegeven vanuit de Breinfijn methodiek.

Wat is het beste vervolg na de cursus Rust in Lichaam en Brein?

Als je de cursus Rust in lichaam en brein hebt gevolgd, is het Breinfijn of No Stress programma de meest logische keuze. De cursus is een soort kennismaking met onze methodiek. Een programma is onze meest uitgebreide keuze waar je je vaardigheden verder kunt ontwikkelen.



Ik slaap slecht, kan ik naast een programma ook de cursus Beter Slapen volgen?

In de programma's zit ook de workshop Beter Slapen. Hierin worden de basisbeginselen al uitgelegd van de cursus Beter Slapen, en je krijgt het slaapdagboek daarin uitgelegd. Die kun je volgen als het voor je open staat, en dan kun je altijd even in de community je slaapdagboek delen, en je vragen stellen. Dan wordt je daarbij geholpen. Je hoeft dan zeker niet apart de cursus Beter Slapen nog te volgen, dat zou zonde zijn.

Kan ik de cursus Vergroot mijn Zelfvertrouwen volgen naast een programma?

Het zelfvertrouwen wordt in onze programma's als rode draad meegenomen. Het gaat erom dat wat je interne negatieve stemmetjes roepen minder lading krijgt en minder impact heeft op je gevoel. Als gevolg voel je je stabiel, beter in je vel en krijg je meer vertrouwen in jezelf. Je laat je niet meer zo meeslepen door dat interne stemmetje. Dat is in de kern van iemand die voldoende zelfvertrouwen heeft. Niet dat dat stemmetje er nooit meer is, maar de manier hoe je ermee omgaat.

Je hoeft na de cursus dus niet nog een programma te volgen.

Wil jij weten wat het beste bij jou en je klachten past?

Vul dan de keuzehulp in.

Via deze link kun je de quiz volgen: <https://www.breinfijn.nl/quiz/>.

Aan het einde van de quiz wordt er een advies voor jou persoonlijk gegeven wat het beste bij je past.

De uitslag van de quiz is leidend, omdat deze rekening houdt met de klachten, hoe lang je ze al hebt en wat je al ingezet hebt aan hulp.



We willen je bedanken voor het doornemen van dit document en de interesse in het aanbod van Bureau Breinfijn.

We hopen 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
en het volledige team Bureau Breinfijn