

Stress, burn-out of overbelast? Vind je eigen kracht en ga terug naar de oorsprong met hulp van Praktijk Oorsprong in Borger

Ervaar jij veel stress en overbelasting, voel je een burn-out aankomen en wil je leren hoe je je grenzen beter aan kunt geven? Jeanette Westenberg van Praktijk Oorsprong helpt je om je eigen kracht terug te vinden, beter voor jezelf te zorgen zodat je weer echt ervaart wie je bent en je keuzes gaat maken die echt de jouwe zijn.

“Mijn praktijk bestaat al 27 jaar en wat mij altijd al heeft gedreven en nog steeds drijft is om samen met de ander uit te vinden wat maakt dat iemand zich voelt zoals hij of zij zich voelt”, vertelt Jeanette. “Samen het spoor volgen naar de oorsprong, wat ook de naam van mijn praktijk is om vervolgens uit te zoeken wat bij die persoon past om daar weer uit te komen en er ook beter uit te komen.” Jeanette heeft zich in de afgelopen jaren steeds verder professioneel ontwikkeld en werkt vanuit een therapeutische achtergrond. Zij biedt in haar praktijk verschillende behandelvormen aan en is bij verschillende beroepsvereniging

aangesloten, zoals het NVPA en VMBN.

Stress en burn-out

Steeds meer mensen hebben te maken met zorgen of problemen die stress in hun leven veroorzaken. Te veel stress leidt regelmatig tot slaapproblemen en uiteindelijk een burn-out. Het komt vaak voor dat mensen jarenlang te veel van zichzelf vergen voordat hun lichaam ‘stop’ zegt en ze van de één op andere dag niet meer normaal kunnen functioneren. “Ik hoor mensen heel vaak zeggen dat ze bijvoorbeeld altijd al hartkloppingen hadden maar daar worden we in gezonde situaties

niet mee geboren”, aldus Jeanette. “Voor de begeleiding bij stress- en burn-out klachten ben ik opgeleid bij en partner van CSR Expertise Centrum Stress & Veerkracht. De aanpak die ik hanteer komt er kort gezegd op neer dat eerst het lichaam moet herstellen van het energietekort. Daarna kijken we samen welk gedrag maakt dat dit tekort is ontstaan en wat nodig is om dat bij te stellen. Terugkeer naar werk of eventueel ander werk is de laatste stap.”

Mindfulness training

Stress hebben we in meer of mindere mate allemaal en in de 8-weekse Mindfulness training leert Jeanette je stap voor stap hoe je hiermee om kunt gaan. Tijdens de training doe je concentratie-, meditatie- en mindful yoga oefeningen en leer je je bewust te zijn van energievreters en energiegevers. De training is individueel of in groepsverband te volgen en is ook geschikt ter voorkoming van of tijdens herstel van een burn-out. Je leert beter voor jezelf te zorgen.

Familie-opstellingen

Zonder dat we ons dat realiseren, speelt onze familie en haar geschiedenis een cruciale rol bij problemen die we in ons leven tegenkomen. Problemen kunnen daardoor hardnekkig en onverklaarbaar lijken en een familieopstelling kan helpen om antwoorden te vinden op vragen als hoe kan ik met mijn angsten leren



omgaan en waarom gaat het in mijn relatie(s) niet zoals ik wens, hoe komt het dat ik het altijd anderen naar de zin wil maken?

In een familieopstelling leg je jouw beeld van jouw gezin van vroeger aan de hand van kleine matjes of poppetjes zichtbaar neer en meestal geeft alleen het opstellen van de personen al veel inzicht in de dynamiek die op de achtergrond van je vraag speelt en in de manier waarop jij met jouw vragen en problemen verbonden bent met je (voor)ouders. Jeanette: “Er ontstaat ruimte voor acceptatie en verandering en je kunt dan ook de stappen maken die nodig zijn om de balans voor jezelf te herstellen.”

De Helende Reis en EMDR

De Helende Reis, ook wel begeleid zelfinzicht genoemd, helpt je blokkades en emoties in je lichaam op te sporen en op te lossen die veroorzaakt zijn door alles wat je

in je leven meegemaakt hebt. Het is een begeleid stappenplan dat je in één sessie kunt volgen en je zult na zo'n sessie weer kunnen ervaren wie je werkelijk bent. EMDR is een behandelmethode die wordt ingezet bij onder andere verwerkingsproblemen, trauma's, angsten en fobieën. “Het is een methode die over het algemeen snel resultaat geeft maar ik onderzoek altijd zorgvuldig of EMDR passend is bij aard van de klachten”, legt Jeanette uit.

Wil je meer weten over de verschillende behandelmethoden of een afspraak maken met Jeanette? Neem dan contact met haar op, ze helpt je graag verder.

Praktijk Oorsprong

De Hilde 36 | Borger
Mobiel : 06 – 13 83 49 25
E-mail: info@oorsprong.nu
Website: www.oorsprong.nu



Overbelast?
Oorsprong
terug naar je kracht

Stress- en burn-out begeleiding
CSR methode
Mindfulness
Familie opstellingen
Helende Reis / begeleid zelfinzicht
EMDR

Jeanette Westenberg
De Hilde 36
9531 MH Borger
www.oorsprong.nu