

STREAM

LEVEN EN WERKEN MET PASSIE

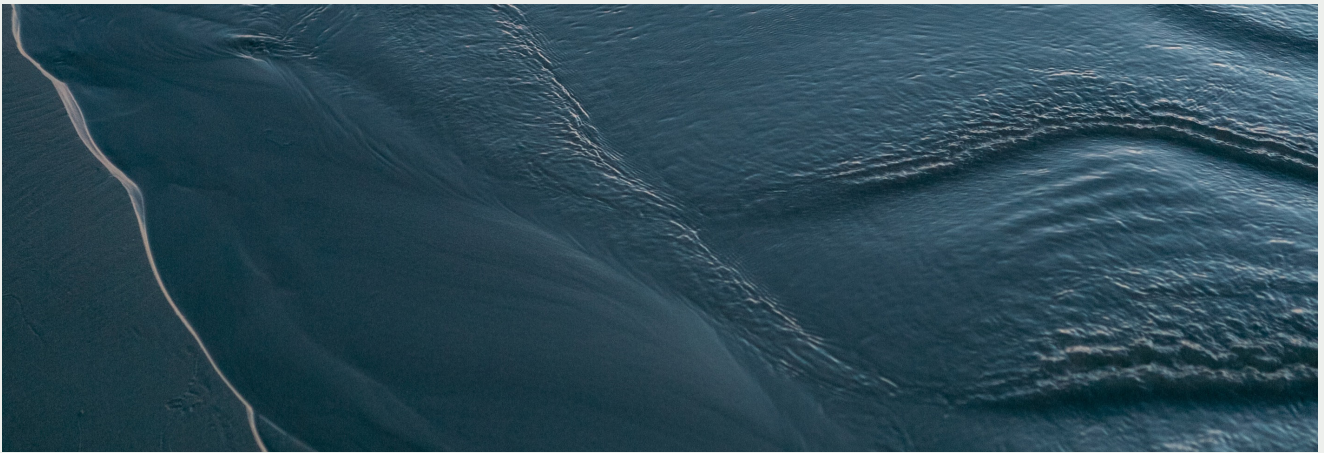
VAN BURN-OUT NAAR LEVENSZIN
INDIVIDUELE BEGELEIDING BIJ (NADERENDE) BURN-OUT

VAN BURN-OUT NAAR LEVENSZIN

INDIVIDUELE BEGELEIDING BIJ (NADERENDE) BURN-OUT

Een burn-out-begeleidingstraject bij Stream bestaat uit verschillende onderdelen: individuele coaching en groepsdagen rondom een specifiek thema (je lichaam als kompas, je eigen plek, jouw hartsverlangens centraal, een familieopstelling en een tweedaagse over verlies en levenskracht). In de flyer [Begeleiding bij Burn-Out : Terugkeer Naar Je Authentieke Zelf](#) lees je meer over het hele traject. In deze flyer zie je welke coaches je kunt benaderen voor de individuele gesprekken. Zij werken volgens de holistische benadering, met een gericht stappenplan en aandacht voor hoofd, hart, lijf en ziel. Iedere coach kleurt de begeleiding in op haar eigen wijze, op een doorleefde manier, vanuit haar eigen achtergrond en ervaringen.

Hieronder vind je een overzicht van coaches en de regio waar ze werkzaam zijn. Je kunt rechtstreeks met hen contact opnemen.



SOFIA OOMEN

'Wat doen we als ons hart zeer doet?' vroeg de jongen. 'Dan wikkelen we het in vriendschap, gedeelde tranen en tijd, totdat het weer vrolijk en vol hoop wakker wordt.' Charlie Mackesy



Wil jij op zoek naar de helende beweging in jou? Het voelt zo lekker om de 'magische' beweging te volgen die de adrenaline opwekt en je het 'lekker gaan gevoel' geeft. Anderzijds pleeg je met deze beweging roofofbouw op jezelf en het helpt je in een burn-out. Door de helende beweging in jou te vinden zul je meer rust ervaren en leren om jezelf terug te roepen als je toch weer in die 'magische' beweging terecht komt.

10 jaar geleden kwam ik in contact met Jane. Bij haar heb ik geleerd wat plekverwarring, niet genomen rouw en passie in de schaduw met je doen. Ze pasten me alle drie als een jas. Ik heb hierdoor leren zien welke beweging ik maak als het spannend wordt en welke helende beweging ik te maken heb. Sindsdien begeleid ik zelf mensen bij burn-out en heb ik me verder ontwikkeld door coach opleidingen en -trainingen te volgen op de gebieden burn-out, plakverwarring, niet genomen rouw en passie in de schaduw.

Ik help je onder andere de volgende vragen te beantwoorden: Wat maakt dat je roofofbouw op jezelf pleegt? Welke patronen zitten daarachter en hoe zou je daar anders mee om kunnen gaan? Welke beweging heb jij te maken? Ik help je leren voelen wat zowel jouw externe als interne grenzen zijn en er naar te handelen.

Mijn stijl: liefdevol, lichaamsgericht, systemisch, vleugje humor.

Mijn praktijk bevindt zich in Bunnik (bij Utrecht) en ik neem je graag mee naar buiten voor een wandelcoach sessie in de landgoederen Amelisweerd en Rhijnauwen.

Voor meer informatie: www.sofiaoomencoaching.nl

INGE BOBBINK

Geef me werk wat bij me past en ik hoef nooit meer te werken. Confucius



Mijn vuurtje gaat branden van het werken op de dieper liggende laag in het begeleiden van mensen met een burn-out. In dit werk is mijn gevoeligheid niet meer mijn probleem, maar juist mijn kracht.

'I have learned the hard way...' , ik heb drie keer een burn-out gehad. De eerste twee keer wilde ik vooral zo snel mogelijk weer de oude worden. Pas toen ik mijn onderliggende thema's ging aankijken en doorleven landde ik echt in mijzelf en stroomde de energie weer in mij. Dat gun ik jou ook, je bent heel welkom.

Mijn stijl: betrokken, warm, vol aandacht, eerlijk.

Mijn praktijk bevindt zich in Utrecht-oost.

Voor meer informatie: www.landeninjezelf.nl

DANIELLA KEIJSERS

Wie de herfst niet toelaat, zal nooit tot een lente komen.



Vroeg of laat krijgen we allemaal met verlies te maken. Daarbij gaat het er niet om hoe vaak, wanneer, wie of wat je verliest, maar wel hoe je ermee om gaat. Je rouw niet nemen maakt dat je op den duur gaat vastlopen; lichamelijk, doordat je last krijgt van vage pijntjes en klachten, of psychisch, omdat je het allemaal even niet meer weet.

Het grootste en mooiste dat je dan nog kunt verliezen ben jezelf! Gun jezelf de blik naar binnen, leer hoe het anders kan door te vertragen, voelen en verlangen. Ontdek wat jij jezelf te bieden hebt en hoe jij weer regie kan nemen op jouw eigen pad!

Mijn stijl: warm, rustig, liefdevol spiegelend, met diepgang.

Mijn praktijk bevindt zich in Heeze.

Voor meer informatie: www.aprilcoaching.nl

WILMA OVERBEEK

There is a crack, a crack in everything. That's how the light gets in. Leonard Cohen



Ik ken het zo goed. De lat hoog leggen en alles perfect proberen te doen. En met succes! Ik kreeg erkenning en waardering. En voelde me 'goed en succesvol'. Maar ik ervaarde ook veel stress, was hyper alert en stond altijd aan. Toen ik ziek werd en geconfronteerd werd met de dood, wist ik dit moet anders.

Er volgde een reis naar binnen, terug naar mezelf naar mijn blauwdruk. Beschermingsmechanismes heb ik afgepeld, belemmerende patronen aangekeken, pijnlijk én tegelijk zo krachtig. Ik leerde de verbinding aan te gaan, met mijn systeem van herkomst en daarmee met mijzelf.

Ik leerde ontvangen en rusten. Niet genomen rouw te doorvoelen en te luisteren naar mijn lijf. Ik merkte dat het leven daardoor meer ging stromen en kreeg weer energie. Er ontstond rust, vertrouwen, vreugde en ontspanning. Ik begeleid je graag op jouw pad naar herstel, wees welkom!

Mijn stijl: Helder, krachtig en warm. Ik creëer een veilige setting en werk met lijf, hart én hoofd.

Mijn praktijk bevindt zich in Hilversum op Landgoed Zonnestraal en in Amsterdam.

Voor meer informatie: www.wilmaoverbeek.nl

LUCIE DE WEERT - BLONDELLE

Kom in beweging, dat werkt!



In contact komen met mijn hart, lichaam, hoofd en ziel, zorgde er bij mij voor dat ik in 2007 uit mijn burn-out kwam. Het voelde alsof ik de weg kwijt was geraakt, ik volgde mijn innerlijke kompas niet meer. Door de beweging naar binnen te maken, en af te stemmen op mijzelf, groeide het vertrouwen weer. Met veel plezier begeleid ik jou om deze beweging naar binnen te maken en jouw innerlijke kompas weer te leren vertrouwen.

Mijn stijl: afgestemd, warm, intuïtief, confronterend, lichaamsgericht.

Mijn praktijk bevindt zich in Utrecht-west.

Voor meer informatie: www.beweegenbloei.nl

SILVIE ROSSÈL

Ik nodig je uit om jezelf volledig te verwelkomen.

Trouw zijn aan wie je bent en het pad dat jij te gaan hebt, is je grootste energiebron!



Een burn-out wordt ook wel een 'wake-up call van de ziel' genoemd. Ik ondervond aan den lijve dat het antwoord op deze 'call' ligt verscholen in het thuiskomen bij jezelf, bij wie jij in essentie bent.

Dit vraagt om het verwelkomen van dat wat gezien, gehoord, gevoeld en gevoed wil worden in jou, zodat je vervolgens vanuit de verbinding met jezelf opnieuw vorm kunt geven aan een leven dat bij jou past. Steeds opnieuw ben ik dankbaar en geraakt mijn coachees helemaal te mogen ontmoeten op hun pad. Wees welkom.

Mijn stijl: toegankelijk, eerlijk en betrokken.

Mijn praktijk bevindt zich in Mechelen, België.

Voor meer informatie: www.welkomthuiscoaching.com

SASKIA VAN GILST

'Misschien moet je eerst jezelf tegenkomen, voordat je het kunt zijn.'



Vanuit persoonlijke ervaring weet ik hoe ingrijpend het kan zijn om jezelf te verliezen. Wat ik hierin op mijn eigen levenspad tegenkwam was bijvoorbeeld het verlies van een dierbare door suicide, de ingewikkelde scheiding van mijn ouders en het verlies van mijn gezondheid. En zo kwam ook ik uiteindelijk in een burn-out terecht.

Op de weg terug naar 'huis' ben ik mezelf steeds weer opnieuw 'tegengekomen' en ontdekte ik nieuwe routes die me brachten op waardevolle plekken waar ik nog niet geweest was. Zo leerde ik mijn verdriet te voelen. En dat door te rouwen er wonderlijk genoeg ook weer ruimte ontstaat voor een vrij en betekenisvol leven.

Als coach help ik je graag bij het onderzoeken wat jou heeft 'uitgeput'. En bij het herstellen van de verbinding tussen jouw hoofd, hart en lijf. Zodat je weer voet kunt zetten in je eigen levensstroom. Jij zet de stappen, ik begeleid je daar liefdevol bij.

Mijn stijl: betrokken, warm, uitnodigend, lichaamsgericht.

Mijn praktijk bevindt zich in Rosmalen ('s-Hertogenbosch)

voor meer informatie: www.yumencoaching.nl

JESSICA BRANDWAGT

Je wond is vaak je ingang naar heling.



Na een impactvolle verlieservaring in 2015, heb ik ten diepste ondervonden wat het is om diepe rouw te ervaren, rouwwerk te verrichten én hoe ik daarnaast ook betekenis heb kunnen geven aan deze ervaring. Als je vastloopt, is het van belang om de dieperliggende oorzaken te onderzoeken. Dit kan te maken hebben met bijvoorbeeld niet genomen rouw of plekverwarring. Ook het (her)ontdekken van je lichaamsbewustzijn en het (her)kennen van je 'secure bases' zijn belangrijke bronnen van herstel. Graag begeleid ik jou op deze reis. Je bent welkom.

Mijn stijl: vol aandacht, zorgvuldig, warm, lichaamsgericht.

Mijn praktijk bevindt zich in Deventer.

Voor meer informatie: www.jessicabrandwagt.com

IDA VELDEMAN

'Genezing vindt plaats wanneer we doorheen onze pijn, onze patronen en verhalen bewegen naar een andere uitkomst.'



Vanuit pijnlijke ervaringen kan het heel uitdagend zijn om opnieuw te leren vertrouwen op je eigen innerlijke wijsheid. Zelf liet ik me heel wat jaren leiden door externe factoren en oude overtuigingen die me steeds verder weg brachten van wat ik eigenlijk écht graag wilde. Samen met jou ga ik graag op weg om je terug te leiden naar het diep-weten van jouw lichaam zodat je van binnenuit kunt leven. Door te werken aan het verminderen van overweldiging en het bevorderen van rust en zelfvertrouwen help ik je graag om te leven vanuit jouw plek van kracht en veerkracht. Hierbij beschouw ik hoofd, hart, lijf en ziel als één geheel. Vanuit deze beproefde aanpak verbeter je stapsgewijs je welzijn om het leven te leiden dat werkelijk bij je past.

Mijn stijl: warm-menselijk, invoelend, present, enthousiast snorkelend én diepzeeduikend
Mijn praktijk bevindt zich in het groene Gijzenzele, op 10 minuten rijden van Gent (België)

Voor meer informatie: www.co-next.be

KATJA VERSLUIS

'... er is een doorgaande levensstroom, die er altijd is; die bezit van ons kan nemen en waar wij gehoor aan kunnen geven' Jaap Voigt



Je nieuwe 'ik' vinden en de vraag 'ben je al weer een beetje de oude' omarmen en loslaten, vraagt moed. Tegelijkertijd vraagt dat om de bereidheid tot zelfonderzoek in combinatie met veel geduld en (zelf)liefde. Daar waar je het contact met je authentieke zelf tijdelijk kwijt bent, loop ik graag een stukje met je mee. Op je weg naar binnen vind je nieuwe kracht, levensvreugde en energie; de voedingstof om met een nieuwe versie van je zelf naar buiten te komen. De natuur en het water zijn voor mij bronnen van rust én levensenergie die ik graag met je deel.

Mijn begeleidingsstijl is warm, wijs en nabij.

Mijn praktijk zit aan het water (in Vinkeveen bij Stream) of óp het water (midden in een stiltegebied bij Eemnes, waar mijn boot in een natuurhaven ligt).

Voor meer informatie: www.scopus.nl