

# Praktijk Oorsprong in Borger: 'Terug naar je kracht'

Al 25 jaar heeft Jeanette Westenberg een praktijk in Borger: Praktijk Oorsprong. Samen met mensen die bij haar aankloppen, kijkt Jeanette naar wat maakt dat iemand zich voelt zoals hij of zij zich voelt.

Door Eline Lohman

Soms hebben mensen zorgen of problemen waardoor er (te) veel stress ontstaat, wat onder meer kan leiden tot slaapproblemen en een burn-out. Jeanette: "Ik kan mensen helpen, door te kijken naar de puzzel van waarom iemand zich voelt zoals hij of zij zich voelt. Ze kunnen er beter uitkomen met allerlei oplossingen."

Dan heeft Jeanette het over de behandelingsvormen die zij aanbiedt. Zoals burnout begeleiding, gebaseerd op de CSR methode (chronische stress reversal). De CSR methode is bewezen effectief en wetenschappelijk onderbouwd. Daarbij is het uitgangspunt dat er eerst naar de fysieke kant gekeken wordt, benadrukt Jeanette. "Eerst het

lichaam, dan pas de geest. Als je bijvoorbeeld extreem vermoeid bent, dan is het belangrijk om eerst uit te rusten en dan pas te werken aan de psyche."

Jeanette biedt verder een achttweeke basis cursus mindfulness, voor een groep of individueel. De training leert je stap voor stap hoe je met stress om kunt gaan. Tijdens de training word je vertrouwd gemaakt met concentratieoefeningen, meditatieoefeningen en mindful yoga. De training is ook geschikt ter voorkoming van of tijdens een burn-out.

Een andere methode is de familieopstelling. "Hierbij komen vragen en problemen aan de orde waar we niet goed raad mee weten, zoals: hoe kan ik met mijn angsten leren omgaan? Waarom gaat het in mijn relatie(s) niet zoals ik wens? Meestal geeft alleen het opstellen van de personen al veel inzicht in de dynamiek die op de achtergrond van je vraag speelt. Door familiepatronen zichtbaar te maken en te erkennen dat jij bent verbonden met je familie, ontstaat ruimte voor acceptatie en verandering. Je kunt de stappen maken die nodig zijn om de balans te herstellen."

Tot slot richt Jeanette zich op begeleid zelfinzicht/ de helende reis. Deze methode gaat ervan uit dat alles wat we in ons leven hebben meegemaakt is

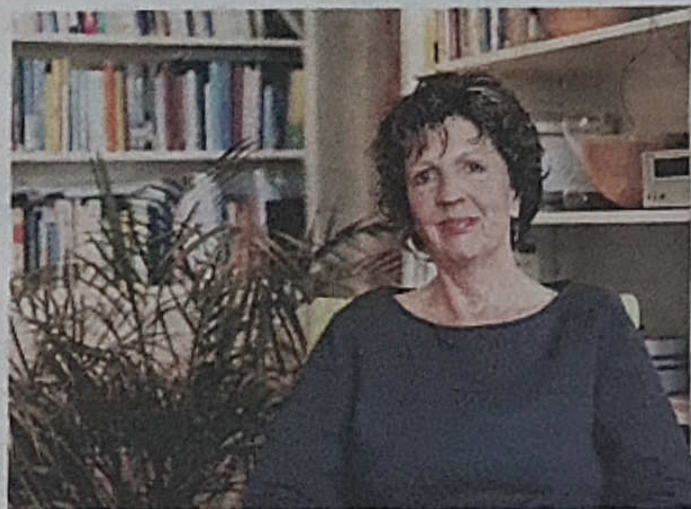


Foto: Herman van Oost

opgeslagen in ons lichaam. De Helende Reis helpt blokkades en de emoties die daarin besloten liggen op het spoor te komen en los te laten.

Jeanette: "Dit zijn verschillende methoden, die met elkaar te maken hebben dat mensen op een bij hen passende manier zichzelf weer terug kunnen vinden. Het is altijd maatwerk. Ik word altijd heel blij van mijn werk, vanwege die constante puzzel waarmee we zoeken naar oplossingen. Het spoor volgen naar de oorsprong, wat ook de naam van mijn praktijk is. Ik word heel enthousiast als ik naar de resultaten kijk, want die zijn hoog. Het plezier dat ik in mijn werk heb, haal ik daaruit. Mensen hoeven niet iemand anders te worden, het kan om kleine oplossingen gaan."

De consulten kunnen deels vergoed worden door de zorgverzekeraar, vanuit de aanvullende verzekering. EMDR - een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende gebeurtenis - wordt in de toekomst ook nog aan het aanbod van Praktijk Oorsprong toegevoegd. Zie [oorsprong.nu](http://oorsprong.nu)

Overbelast?



Oorsprong  
terug naar je kracht

Praktijk voor burn-out begeleiding  
CRS methode  
Mindfulness  
Familie opstellingen  
Helende Reis / begeleid zelfinzicht

Jeanette Westenberg  
De Hilde 36  
9531 MH Borger  
[www.oorsprong.nl](http://www.oorsprong.nl)