

**SOMS KAN JIJ OOK WAT HULP GEBRUIKEN**

Soms moet je praten met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt. Met iemand die dezelfde taal spreekt. Iemand met jouw achtergrond.

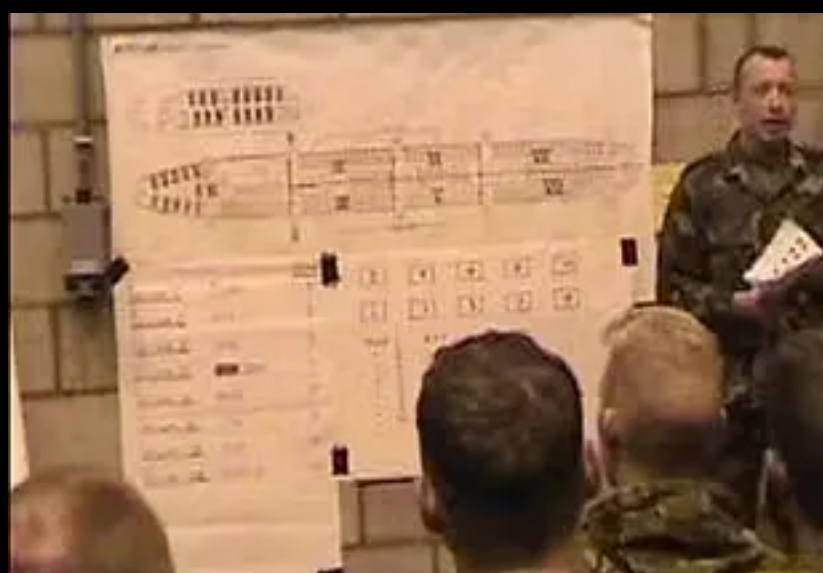
**DEZE MENSEN BEGRIJPEN JOU, OORDELEN NIET EN ZIJN NIET GELIEERD AAN DE ORGANISATIE WAAR JE WERKT.**

Soms is een goed gesprek voldoende, soms meerdere. Soms is er wat anders aan de hand.

Wij hebben hierover niet de juiste expertise om je te helpen. Voor onderstaande collega's steken we echter onze handen in het vuur dat ze vanuit hun hart alles eraan doen om jou te helpen. Bij mentale problemen, als je niet lekker in je vel zit, als je geen zin meer hebt of als je niet meer weet wat je moet.

**En stuk voor stuk werken ze, of hebben ze gewerkt in uniform. Dit zijn onze helden. (toevoegingen, stuur THISLINE een DM)**

- 113
- Veteranen Instituut
- Afhangen.com
- Steunpunt Brandweer
- Steunpunt Ambulance
- KnakMoment
- MIND Hulplijn

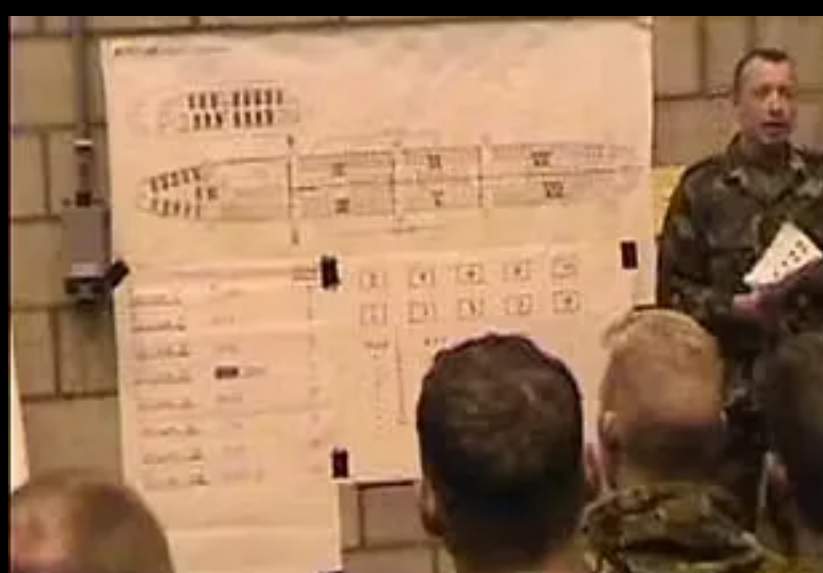


**MICHEL VAN DER POLS**

**It takes one, to know one. Dat spreekt voor de manier waarop Michiel van der Pols (ex) collega's in uniform helpt die de balans kwijt zijn.**

Wat hebben we toch vaak moeite om ons gevoel te volgen en te doen wat werkelijk goed is voor onszelf! Te vaak passen we ons (onbewust) aan of leven we met de rem erop. Uit angst of simpelweg omdat we niet beter weten. Als we niet luisteren naar ons gevoel, lopen we niet ons eigen pad, raken we uit balans en staan we niet in onze kracht.

Niemand anders dan jijzelf weet wat jouw pad is en wat werkelijk goed voor je is. Alle kennis zit in jezelf en jouw gevoel wijst je daarin de weg. Met een diepe en no-nonsense coachmethodiek help ik je om naar jouw gevoel te luisteren en terug in je kracht en in balans te komen. Je leert de dynamiek tussen je hoofd en hart beter te begrijpen en je krijgt zoveel zelfinzicht dat je eigenlijk niet meer anders wilt dan je gevoel te volgen en te doen wat werkelijk goed is voor jou. **Dát is de doorbraak.**



**ORTHOMOLECULAIR VOEDINGSCOACH & THERAPEUT**

<https://www.diasoizo.nl/>

De connectie tussen darmen en hersenen is cruciaal bij mentale blessures zoals burn-out & depressie.

Ik help jou om je mentale klachten te herstellen, door naar voeding & leefstijl te kijken, waardoor je "on-fire" kan genieten van het leven, helderheid terugkrijgt in je denken en lichamelijke klachten herstellen.



**JEROEN VAN DER MOST VAN SPIJK**

**Mentale coaching via fysieke training**

Altijd gespannen. Alsof je lijf niet meer weet hoe het moet ontspannen. Je slaapt slecht. Ademt hoog. Staat altijd 'aan'. Je hoofd raast, je lijf loopt achter.

Je voelt te veel, of juist niks. Je wil bewegen, maar je komt niet vooruit. Praten helpt niet meer. Je zit vast.

Wat je nodig hebt is actie. Geen gesprekken over wat je voelt, maar werk dat je laat voelen. Adem. Beweging. Confrontatie.



**BEN**

**Survivor**

Survivor is in 2019 opgericht uit pure noodzaak. Ben, politieman met beroepsgelateerde PTSS, zat al een aantal jaar thuis. Geen enkele vorm van therapie die door de werkgever werd aangeboden, kon hem verder helpen. Door gebrek aan connectie met de hulpverlening en het gevoel niet begrepen te worden. Ben was uitbehandeld.

Nadat hij op uitnodiging van een vriend mee was gaan surfen ervaarde hij een rust in zijn lijf die hij al lange tijd niet meer gevoeld had. Kort daarna zag hij op Netflix een documentaire over surftherapie voor oorlogsveteranen in Amerika. Wat bleek.. surfen is therapeutisch. Surftherapie is een bewezen interventiemethode voor PTSS die de kracht van surfen, de natuur en medisch erkende therapievormen combineert.



**OLAF HEEZIUS**

**Dutch Warriors Austria**

Olaf is één van de gezichten en drijvende krachten achter **Dutchwarriorsretreat**. Met een indrukwekkende carrière van 6,5 jaar bij Defensie als groepscommandant bij de Luchtmobiele Brigade, inclusief twee uitzendingen naar Uruzgan in Afghanistan, heeft Olaf een unieke levenservaring opgebouwd. Tijdens zijn tijd in Uruzgan heeft hij zijn rugzak zowel letterlijk als figuurlijk gevuld met waardevolle, maar ook zware ervaringen. Na zijn diensttijd bij Defensie maakte Olaf de overstap naar de politie, waar hij 12,5 jaar "in het blauw" diende. Hij beëindigde zijn carrière bij het Team Parate Eenheid in Rotterdam, een van de meest veeleisende en uitdagende functies binnen de politieorganisatie.

Hoewel zijn professionele leven bol stond van actie en verantwoordelijkheid, heeft Olaf ook diepe persoonlijke dalen gekend. Na zijn tijd bij Defensie werd bij hem een complexe vorm van PTSS vastgesteld. Het reguliere GGZ-traject bood hem weinig verlichting, wat hem motiveerde om op zoek te gaan naar alternatieve geneeswijzen. Door jaren van innerlijk werk, zelfonderzoek en spirituele ontwikkeling is Olaf erin geslaagd om zijn klachten achter zich te laten en weer in zijn kracht te staan.

Vandaag de dag zet Olaf zijn kennis en ervaringen in om anderen te begeleiden op hun reis naar balans en innerlijke rust. Tijdens de events van Dutch Warriors deelt hij zijn spirituele inzichten en levenslessen, waarbij hij mensen helpt hun rust en kracht te hervinden. Coaching en het inspireren van anderen zijn zijn grootste passies, gedreven door de overtuiging dat iedereen de innerlijke krijger in zichzelf kan ontdekken en omarmen.



Voor mensen die trots zijn op wat ze doen, staan voor vakmanschap, verantwoordelijkheid nemen en naar voren stappen als dat nodig is. Zonder op te willen vallen.