



MENSEN HELPEN  
OM ZICH  
WEER GOED  
TE VOELEN  
EN DE *regie*  
OVER  
HUN LEVEN  
TERUG TE PAKKEN

**Dit is waar Caro Botman en Ellen Botman, samen met hun team hoogopgeleide register stress-interventie experts, elke dag voor opstaan. Ze werken met de meest actuele neurowetenschappelijke inzichten en gevalideerde psychologische kennis. Hun unieke aanpak is bewezen effectief. Mensen met een burnout herstellen bij Happy Brain® Clinics zelfs tweemaal sneller dan gemiddeld.**





**ELLEN  
BOTMAN**

**Happy Brain® Clinics**

is een echte systeemdenker  
doorziet snel patronen  
werkt gestructureerd en analytisch toe naar de oplossing

In 2012 hebben Ellen en Caro samen Happy Brain® Clinics opgericht om mensen te helpen gelukkiger, weerbaarder en veerkrachtiger te worden. Zij onderscheiden zich omdat ze de kernoorzaak weghalen in plaats van de symptomen. "Dat kunnen we ook objectiveren. We werken met een klinisch elektro-encefalogram (EEG) die in een 3D weergave vertaalt wat in de hersenen gebeurt. Zo kun je realtime observeren welke hersenfuncties en -netwerken actief of juist minder actief zijn. We zien dat na een behandeling de hersenen daadwerkelijk rustiger zijn. Zo'n EEG motiveert mensen enorm om dat wat goed is voor je hersenen vaker te doen. Bovendien beklijft de informatie veel beter als je begrijpt hoe iets werkt", komt Ellen, neurosocioloog, psycholoog en register stress-interventie expert, meteen ter zake.

**een spontaan gesprek**

Waar Ellen als neurosocioloog meer de denker (mentale kracht) is, is haar zus meer de voeler (intuïtieve kracht). Caro is transpersoonlijk psycholoog, executive coach en register stress-interventie expert. Zij richt zich meer op het onbewuste en kijkt altijd naar waarom iets zich exact op dat moment aandient. "Zo hadden we op een dag, op een dakterras in Rome, spontaan een gesprek over hoe het zou zijn als we onze disciplines zouden combineren", vertelt ze. "We besloten het gewoon eens te proberen. Een dame die haar tweede burnout had in vijf jaar tijd, deed bij ons twee verschillende behandelingen. Meteen daarna had ze het gevoel dat ze onder een steen vandaan was gekropen waar ze vijf jaar onder had geleefd. Ze zei: 'Ik weet niet wat jullie gedaan hebben, maar ik voel me weer een leuke moeder en een fijne echtgenoot; eindelijk zit ik weer lekker in mijn vel, voel me lichter'. Laat dat nou precies onze drijfveer zijn: het leven voor mensen lichter maken."

**een bijzondere combinatie**

Even vragen ze zich af of hun lifechanging interventies niet té heftig zullen zijn. Maar alles pakt goed uit; mensen maken concrete veranderingen door, symptomen verdwijnen en resultaten blijven. "We beseften dat we een bijzondere combinatie hadden gemaakt en zijn deze verder gaan finetunen", vult Ellen aan. "Onze resultaten zijn soms verbluffend, maar we weten precies wat we doen. En wat we moeten laten. Mensen kloppen nooit tevergeefs bij ons aan. We zoeken altijd de meest optimale aanpak en brengen deze met een warm hart, compassie en humor. Onze aanpak is zo doeltreffend omdat we zowel het individu in balans brengen als het individu in zijn omgeving, zijn systeem."

**CARO  
BOTMAN**



**Happy Brain® Clinics**

is een originele denker  
empathisch  
kijkt altijd naar de mens in het grotere geheel

Beiden hebben een achtergrond als interimmanager. Caro heeft – naast haar eigen praktijk – gewerkt in de jeugdzorg, ouderzorg en ziekenhuizen, vooral ten tijde van ingrijpende projecten. Ellen heeft ervaring met rampenbestrijding en crisisbeheersing in de acute zorg, waaronder bij de brandweer en ambulancediensten. Binnen systemen onder hoge druk presteren, is voor hen dus bekend terrein. "Te veel stress ervaren of je zorgen maken, gaat gepaard met verhoogde hersenactiviteit. Bij stress is dit – kortdurend – heel effectief, omdat het je helpt te focussen. Maar wanneer je altijd 'aan' staat is dat uitermate schadelijk voor je lijf en je hersenen. Mensen met psychische klachten kunnen het zich vaak niet meer voorstellen, maar je goed voelen over jezelf is een natuurlijke staat van zijn. Hetzelfde geldt voor het vermogen om goed om te gaan met tegenslagen en spanningen", leggen ze uit.

De tweeling weet te vertellen dat onderzoek uitwijst dat als je een paar weken zorgen maakt, het IQ gemiddeld met vijftien punten daalt. "Als je je zorgen maakt, neemt dat veel 'gedachtenruimte' in beslag en blijft weinig ruimte over voor cognitieve vaardigheden", aldus Ellen. "De paradox is dus dat hoe hoger de stress of hoe meer zorgen, hoe minder makkelijk we dat zelf herkennen, omdat die delen van onze hersenen die we daarvoor nodig hebben als eerste beschadigd raken en minder goed functioneren."

**prettig werken vanuit vertrouwen**

Als zussen die nauw samenwerken, merken ze dat ze elkaar heel goed aanvullen en blijven stimuleren. "Het ondernemerschap gaat met ups en downs maar een van ons neemt de ander altijd wel weer op sleeptouw. Het is heel prettig werken met iemand die je volledig vertrouwt", zegt Caro. "We komen uit hetzelfde gezin, hebben dezelfde leeftijd en kennen elkaar door en door. Mede daardoor kunnen we samen heel goed 'opdenken', sparren over nieuwe ideeën. We zijn dan ook goudeerlijk tegen elkaar. We zijn complementair, inhoudelijk, persoonlijk en zakelijk."

Door het complementair 'opdenken' komen ze ook snel tot uitvoering van nieuwe plannen. Zo worden medewerkers door Caro en Ellen zelf opgeleid tot register stress-interventie expert. "Dat is ondertussen een erkende, initiële beroepsopleiding op post hbo-niveau", deelt Caro die blij is met deze erkenning omdat dit iets zegt over de kwaliteit en de marktrelevantie. Ellen: "Landelijk hebben 1.3 miljoen mensen op jaarbasis last van psychische klachten, wat BV Nederland miljarden kost. Bovendien zorgt het voor veel psychisch



leed, niet in de laatste plaats om dat een vermindering van psychisch welbevinden het risico op kanker, hart- en vaatziekten enorm vergroot. Kortom, we hebben allemaal baat bij een snelle, praktische en effectieve aanpak van deze problemen."

Caro vertelt dat mensen na de opleiding lid kunnen worden van de beroepsorganisatie, die zij en Ellen eveneens hebben opgericht om de kwaliteit te bewaken en de activiteiten breder te trekken. "We hopen onze kennis te verspreiden. Want mensen die door ons opgeleid zijn, kunnen ook elders werken met deze methode."

**idealen en initiatieven realiseren**

Het tweetal heeft met hun zakelijke inslag een duidelijke stip op de horizon; meerdere filialen openen in binnen- en buitenland. En dat gaat veel makkelijker met z'n tweeën. "Alleen ga je misschien sneller, samen kom je verder. Het is absoluut een meerwaarde dat we hier samen de schouders onder zetten", zeggen Ellen en Caro eensgezind.

Ze staan met beide voeten op de grond, zijn flexibel en staan open voor nieuwe inzichten en kennis. "We volgen alle ontwikkelingen in ons vakgebied, verzamelen kennis van grote wetenschappers en denkers en zoeken altijd naar de wetenschappelijke onderbouwing. We zijn pas tevreden als we begrijpen waarom iets effectief is. De recent opgedane kennis passen we direct toe bij Happy Brain® Clinics. Mits evidence- of experience based natuurlijk." • [www.happybrainclinics.com](http://www.happybrainclinics.com)

**'HET LEVEN  
LICHTER  
MAKEN'**