

OV IJmond lid stelt samen met artsen Burn-Out programma op voor werkgevers en -nemers

## Hoe voorkom je burn-out in stressvolle coronatijd?

De Arbo Unie verwacht dat in 2030 liefst een kwart van alle werknemers thuis zit met burn-out en ingrijpende vermoeidheidsklachten. 'Door de coronacrisis neemt de stress alleen maar toe en ligt personeelsuitval nóg meer op de loer', weet OV IJmond-lid Patrick R. van Zuijlen van Dé Bedrijfsoptimalisator® en EIGEN Fundament. 'Dankzij het programma Zelf-Herstel van Burn-Out kun je echter grip krijgen op dit maatschappelijk steeds groter wordende probleem. Dat scheelt ook werkgevers veel problemen én kosten (TNO 2019: gemiddelde kosten burn-out: ruim € 100.000 incl vervanging).'



Patrick R. van Zuijlen

Stress op de werkvloer, een niet soepel lopende relatie, ruzie binnen de familie, de veeleisende 24 uur maatschappij of ziekte bij een ouder of je kind. Er zijn vele elementen in het leven, die je bakkenvol energie kunnen kosten. 'Dat is ook precies de reden waarom steeds meer mensen te kampen krijgen met burn-out of enorme vermoeidheid vertelt Patrick R. van Zuijlen. 'Een burn-out is namelijk niets anders dan een langdurig tekort op je energiebalans. Als je maar lang genoeg meer energie verbruikt dan je hebt, brand je volledig op.'

### Grip op je mind

Maar liefst 90% van alle ziektebeelden zijn stress gerelateerd. Sinds begin 2020 hebben we met z'n allen te maken met een grote additionele stressfactor en energievreter: de coronacrisis. Want wat gebeurt er met de gezondheid als mijn familie of ik het virus krijgt? Wat zijn de economische gevolgen voor mijn bedrijf? Heb ik over een tijdje nog wel een inkomen? 'De coronapandemie brengt veel angst en onzekerheid met zich mee, en daarmee extra stress én negatieve gedachten', legt Van Zuijlen uit. 'Daar ligt een duidelijke koppeling tussen COVID-19 en een verhoogde kans op burn-out. Het is belangrijk om dit gevaar nu al in te zien en in actie te komen'. Samen met artsen heeft Van

Zuijlen het 'Zelf-Herstel van Burn-Out' programma ontwikkelt. Waarbij ZHBO niet alleen heilzaam is voor mensen met een burn-out, maar bovendien ook preventief werkt voor mensen met stressklachten. 'Het doel is dat mensen leren hoe ze de grip terugkrijgen op hun mind. Want juist uit de mind komen die negatieve gedachten vandaan. Hoe je dat doet? Dat heeft alles te maken met bewustwording, waarbij je invloeden van buitenaf, zoals bijvoorbeeld COVID-19, zelf kunt reguleren. Als je dat namelijk kunt, houdt je potentiële stressfactoren buiten en voorkom je zelf energieverliezende werking.'

### Sneller en blijvend herstel

Het eerste deel van ZHBO draait derhalve om bewustwording. 'Oftewel, leren begrijpen waarom en waardoor je energie verliest', geeft Van Zuijlen aan. 'De vervolgstap is: hoe kan ik daar dan mee omgaan? Zodat ik niet het slachtoffer word van mijn eigen negatieve gedachten. Daar zijn instrumenten voor en die vormen een belangrijk onderdeel van het burn-out programma. Omdat we op fundamenteel niveau aan het werk gaan en krachtige integratietechnieken inzetten, herstelt een patiënt niet alleen veel sneller van een burn-out, maar bovendien meer

blijvend. Dit omdat je niet terugvalt in je oude gewoontes en valkuilen. Je wisselt namelijk de software in je hoofd om voor een betere versie vanuit jouw oer-kern.'

### Belangrijke pijlers ZHBO

'De deelnemer wordt gedurende het gehele traject begeleid door een integrale arts die ook de intake uitvoert. Het hoofdprogramma duurt 8 weken en bestaat uit het EIGEN Fundament Persoonlijk Leiderschapsprogramma, ondersteund door wekelijkse Mindfulsessies. Hier wordt grip teruggenomen op de Mind en zetten deelnemers aan het programma een eerste stap naar meer focus en rust. ZHBO toont bovendien op zielsniveau de weg naar fundamentele ontsluiting van energiepotentieel en het leidt tot een structurele gedragsverandering. Doeltreffende methodieken, die variëren van het creëren van nieuwe hersenverbindingen tot een persoonlijk actieplan, zijn daarbij belangrijke bouwstenen. 'We zetten duidelijk in op bewustzijnsontwikkeling', vertelt Van Zuijlen. 'De deelnemer kent straks het antwoord op de vraag 'Wie ben ik?' en leert harmonie te creëren tussen ziel, ratio, hart en lichaam. Het eigen leven met gezin, werk, liefdesrelatie

en gezondheid als belangrijke levensgebieden, wordt waar nodig aangepast zodat het leven meer in harmonie komt met de deelnemer. Meditatietechnieken zorgen voor verdere harmonie.' Met 5 revolutionaire UPE-metingen, die via lichtenergie (fotonen-meting) de energiebalans objectief in kaart brengen, kan het herstel van de energiebalans en de effectiviteit van het programma, optimaal worden gemonitord. 'We zetten tevens in op zelfherstellend vermogen. Coherentie in ons hele systeem, met name in ons denken en voelen, laat namelijk het zelfherstellend vermogen van de deelnemer optimaal functioneren. Persoonlijk leiderschap staat centraal en waar nodig wordt de deelnemer ondersteund door een team van specialisten in trauma en/of leefstijl, zoals voeding, beweging, slaap en ontspanning.'

### Nieuwe levensstijl verankeren

Het hoofdprogramma van ZHBO duurt ruim twee maanden met drie of zes maanden nazorg voor een succesvolle nieuwe levenskoers. 'Na een periode van ongeveer twee weken, waarin de deelnemer zelfstandig de ingeslagen weg heeft gevolgd, is er een nieuwe UPE-meting, een laatste multidisciplinair overleg en een eindgesprek met de deelnemer', zegt Van Zuijlen. 'Vanaf deze fase intensiveert de deel-

nemer specifieke integratietechnieken om de nieuwe levensstijl te verankeren. In de nazorg komt de groep elke twee weken bij elkaar en bespreekt de voortgang van het eigen actieprogramma aan de hand van krachtige integratietechnieken. Het programma is intensief met 100 tot 130 contact-uren. Dit is noodzakelijk voor blijvend resultaat en de borging van een nieuwe levensstijl.'

### Hoge waardering

ZHBO gaat uit van het vermogen om zelf te herstellen, en de eigen regie en verantwoordelijkheid te optimaliseren. Het biedt de deelnemer en de behandelend arts alle ingrediënten om een burn-out te voorkomen of te genezen, stelt Van Zuijlen. 'De eerste ZHBO-deelnemers waarden het programma met een 9,2 op een schaal van 10. De belangrijkste reden is de persoonlijke welzijnsscore die in twee maanden van gemiddeld een 4 naar een 8 gaat.' Vanuit het specifieke karakter van de regio Groot-Amsterdam, Maakindustrie, multicultureel, starten Van Zuijlen en zijn team een pilot. De resultaten zullen leiden tot een definitief programma, dat vervolgens zal worden aangeboden aan huisartsen, ziekteverzekeraars, bedrijfsartsen, bedrijven en individuele deelnemers. ●

### Ook voor leden OV IJmond

ZHBO stelt mensen met burn-out in staat om sneller te reïntegreren met een veel lager risico op terugval. Voor de werkgever betekent dit een forse potentiële kostenbesparing. De werknemer wordt verantwoordelijk voor eigen welzijn, herstelt sneller van burn-out en krijgt een beter passende levenskoers als beloning. Een win-win-kans in de gegeven situatie.

Tot eind 2021 gaan de twintig ZHBO-groepen draaien, waarbij Van Zuijlen en zijn team voor elke groep van acht personen één plek reserveren voor een (werknemer van een) OV IJmond-lid. Het hoofdprogramma wordt gegeven op een rustige locatie in Amsterdam, waar het hoofdprogramma twee dagdelen per week zal beslaan. De nazorg beslaat één dagdeel per twee weken. Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met Patrick R. van Zuijlen via telefoonnummer 06-10 675 356 of door een mail aan [contact@zelfherstel.nl](mailto:contact@zelfherstel.nl) te sturen