

## Training Qua Vitaliteit

### Zelfregie, acceptatie en herstel bij langdurig verzuim

#### Algemeen:

Als medewerkers (langdurig) in verzuim zijn, dan heeft dit een groot effect op hun leven c.q. werk. Het veroorzaakt lijden, onafhankelijk of het een uitwendige of een inwendige oorzaak heeft, of dat de achtergrond een mentale/emotionele is.

Het verdragen van de fysieke, mentale of emotionele pijn kost veel energie en kan, degene die in verzuim is helemaal in beslag nemen.

Zelden wordt geleerd *hoe* je met pijn, de gevolgen en de oorzaken om kunt gaan. Kenmerkend is dat iedereen er vanaf wil. In deze training leren wij de deelnemers anders om te gaan met pijn, ongemak of veranderde levensverwachting. Het bijzondere is dat door anders met de pijn en de omstandigheden om te gaan, je je lijden zelf kunt verminderen en je vitaliteit toeneemt.

#### De training:

De training is ontwikkeld vanuit een zijnsgeoriënteerde visie, waar bewustzijn van denken en voelen bron is van geestelijk welzijn en ondersteunend is voor het lichamelijk welzijn. Indien de lichamelijke gesteldheid verstoord is, bevordert deze aanpak balans in het omgaan met de klachten.

#### De essentie van de training is:

*Leren hoe mensen vitaliteit en rust kunnen ervaren ondanks hun ziek zijn. Hoe ze ondanks de ziekte hun eigenwaarde kunnen ervaren.* Leren om vanuit zelfacceptatie stappen te zetten, binnen ieders mogelijkheden. Deelnemers leren om grenzen aan te geven om in de werkomgeving overbelasting te voorkomen. Leren om eigen vitaliteit en arbeidsvreugde als graadmeter in het persoonlijke en groepsproces in te brengen.

De training is speciaal ontwikkeld om medewerkers weer hun eigen regie te geven over hun herstel, zodat ze weer kunnen deelnemen aan het werkproces.

#### Hoe is de training opgebouwd

De training bestaat uit 10 losse dagen verspreid over 6 maanden met intake en 2 individuele gesprekken en de vorming van een oefengroep om het zelf-herstellend vermogen te bevorderen en het geleerde te integreren

Het trainingsprogramma bestaat uit theorie en ervaringsgerichte oefeningen. De volgende onderdelen maken hiervan deel uit:

- Fysiologie en neurologie van pijnprikkel. Verschil tussen pijn en lijden
- Leren herkennen van pijn en stress op lichamelijk, emotioneel en mentaal niveau.
- Inzicht in de neurologie en stressrespons en stressreductie mechanismen;
- Onderzoek van eigen pijn en impact transformeren.
- Oefeningen om mentale stress en belemmerende overtuigingen te reduceren. (Angst verminderen)
- Herkennen van emoties, als defensiemechanismen en hoe je die kunt transformeren. (Paniek en depressie verminderen en toename vitaliteit)
- Fysieke ontspanningsoefeningen. Leren om meer vanuit rust te gaan communiceren.

- Beter leren afstemmen op je zelf en grenzen aan te geven.
- Methodiek leren van herkennen en oplossen van problemen in je zelf en met de ander.

Deze onderdelen en methodieken komen als volgt aan de orde:

#### **Bewustzijnsoefeningen:**

- Aandacht leren richten op denken, voelen en zijn.
- Pijnsensaties ervarend onderzoeken.
- Relatie tussen denken en voelen.
- Onderzoek van motivatie en verlangen.
- Onderzoek van pijn afweer en overlevingsrespons.
- Zelfonderzoek, onderzoek van de werkelijkheid en hoe die aan je verschijnt.
- 9 aspecten van geluk denkend en voelend verkennen en ervaren.
- Essentiële of zijnskwaliteiten.
- Zijnscommunicatie.

#### **Lichaamsoefeningen:**

- Bewustzijn in het lichaam brengen.
- Mindfulness bodyscan.
- Spanningsreductie door adem en beweging.
- Grenzenonderzoek, comfortzones, overgangservaring van pijn en genot.
- Emoties waarnemen instappen en uitstappen.

Bij de training staat haar/zijn persoonlijke route naar herstel centraal. Contactvol en vitaal in het arbeidsproces terugkeren is het uiteindelijke doel.

#### Het meten van de psycho-somatische verbetering.

Tijdens de training wordt dagelijks geëvalueerd op subjectieve ervaring van herstel en vitaliteit en op vrijwillige basis wordt deelgenomen aan een objectieve 4DKL- test om het herstel te volgen. Door het inzetten van een gevalideerde Vier Dimensionale Klachten Lijst, 4DKL-test is zichtbaar dat er een objectief meetbare verbetering optreedt tijdens de training.

De 4DKL geeft informatie over:

*somatisatie* (lichamelijke symptomen veroorzaakt worden door psychische of emotionele factoren), *distress* (psychische nood en uitputting door emotionele stress), *angst* en *depressie*.

#### Ervaringen deelnemers:

Zij gaven het volgende aan over wat ze geleerd en ervaren hadden.

Stress reduceren	Loslaten
Methode om angst en stress acuut te beïnvloeden	Blijvende verandering
Feedback geven en jezelf blijven	Grenzen stellen
Je zelf kunnen accepteren met alles wat er is	Herkaderen, jezelf op 1 en werk op 2
tegenslagen accepteren en ermee leren omgaan	Ik ben een leuker mens geworden.

#### Ervaringen opdrachtgevers:

- herstel deelnemers tussen 55% en 88% (herstel percentage controlegroep niet deelnemers 31%)
- langdurig verzuimpercentages nemen sterke af tijdens de looptijd van de training.
- Investering training verdient zich binnen de looptijd terug, door besparing verzuimkosten.
- Sommige verzuimverzekeraar subsidiëren een deel van het traject.