

Gio Meijer, Frans Kusse, Eduard van Wijk en Patrick R. van Zuijlen

## Zelf-herstel van burn-out

### Een programma om de eigen regie terug te nemen en vanuit de ziel te leren leven

#### Introductie

Burn-out, wie heeft er geen last van tegenwoordig? Ruim een op de zes Nederlanders en Belgen heeft een burn-out of is op weg daarnaartoe. Bij jongeren is dat zelfs een op de vijf. En deze cijfers stijgen. Arbo Unie stelt in haar persbericht van 14 oktober 2019 dat 25% van de werkenden in 2030 (gedeeltelijk) thuis zal zitten met burn-out en vermoeidheidsverschijnselen.

Burn-out programma's voor werkenden zijn er meestal op gericht om patiënten zo snel mogelijk terug te krijgen in het arbeidsproces. Ze fixen symptomen maar laten vaak de diepere oorzaken onberoerd. Niet verwonderlijk dat veel burn-out patiënten hoge stressniveaus blijven ervaren en fors aan levenskwaliteit inboeten.

Een nieuw ontwikkelde, integrale methode pakt deze oorzaken tot op het diepste niveau aan. Deelnemers leren anders om te gaan met hun denken en overtuigingen, onder andere met mindfulness, waardoor hun zelfherstellend vermogen weer optimaal kan functioneren en hun energiebalans kan herstellen. Een multidisciplinair begeleidingsteam behandelt de resterende facetten van een burn-out. Met speciale lichtmeting (UPE, *ultra weak photon emission*) wordt het energieniveau van mensen gemonitord. Daarmee kan tevens de effectiviteit van het programma worden vastgelegd.

De pilot die in 2020 en 2021 wordt uitgevoerd, valideert de synergie van dit nieuwe behandelprogramma. Dit artikel bevat een uitnodiging aan artsen bedrijven en andere geïnteresseerden, om deel te nemen aan deze pilot. Er zijn honderdvijftig plaatsen beschikbaar.

Het samenwerkingsverband bestaat uit:



**Gio Meijer** is arts voor integrale geneeskunde, gespecialiseerd in homeopathie, in Amsterdam ([www.aiga.nl](http://www.aiga.nl))



**Frans Kusse** is arts voor integrale geneeskunde, gespecialiseerd in homeopathie, in Amsterdam ([www.aiga.nl](http://www.aiga.nl))



**Eduard van Wijk** is fysiologisch psycholoog en werkzaam bij Meluna Research in Biophotonics en het Sino-Dutch Centre for Preventive and Personalized Medicine. ([www.melunaresearch.nl](http://www.melunaresearch.nl))



**Patrick R. van Zuijlen** is ondernemer op missie: de wereld betekenisvoller maken en de mens gelukkiger ([www.eigenfundament.nl](http://www.eigenfundament.nl))

#### Burn-out volgens de integrale visie

Een burn-out ontstaat door een langdurig verstoorde energiebalans. Onderzoek wijst uit dat 90% van alle medische klachten voortkomt uit stress. Angst en het denken in 'tekorten' zijn daarbij belangrijke onrustzaaiers die veel energie kosten. Ze ontstaan door de dominantie van ons denken, vooral in de westerse maatschappij, met chronisch energieverlies en burn-out als logisch gevolg.

In de integrale visie van de mens – als eenheid van lichaam, ziel en geest – is leven vanuit de ziel de essentie. Onder 'ziel' verstaan wij het [immateriële] principe dat het lichaam vitaliseert, inspireert en het handelen richting geeft. Opnieuw leren leven vanuit de ziel betekent het ontsluiten van je energiepotentieel en het permanent vergroten van je levensgeluk.

Het integrale programma stelt mensen in staat om hun energiebalans te bewaken en effectieve sturing te geven aan hun gedachten. Mensen met burn-out kunnen sneller genezen door het fundamentele karakter van het programma. Positieve effecten zijn daardoor sneller zichtbaar en zijn blijvender van aard.

Het programma werkt tevens preventief. Ook deelnemers zonder burn-out kunnen hun levensgeluk en gezondheid blijvend verhogen.

## Pijlers

De belangrijkste pijlers binnen dit programma zijn:

- Integrale geneeskunde kenmerkt zich door de vrije inzet van alle mogelijke, ook complementaire, behandelmethoden en instrumenten die gestoeld zijn op wetenschap. Geen vaststaande protocollen maar multidisciplinair maatwerk om de deelnemer optimaal te dienen.
- Mindfulness-training is een eerste stap naar meer focus en rust.
- Het EIGEN Fundament actieprogramma toont op zielsniveau de weg naar fundamentele ontsluiting van energiepotentieel en leidt tot structurele gedragsverandering. Doeltreffende methodieken, die variëren van het creëren van nieuwe hersenverbindingen tot een persoonlijk actieplan zijn daarbij belangrijke bouwstenen.
- Bewustzijnsontwikkeling. De deelnemer kent 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 passend vormgegeven. Meditatietechnieken zorgen voor verdere harmonie.
- UPE-meting van Meluna. Deze unieke metingen van lichtenergie (fotonen-meting) brengen het herstel van de energiebalans van de deelnemer objectief in beeld. Hierdoor wordt het herstel van de energiebalans en de effectiviteit van het programma vastgelegd en waar nodig bijgesteld.
- Zelfherstellend vermogen. Coherentie in ons hele systeem, met name in ons denken en voelen, laat het zelfherstellend vermogen optimaal functioneren. Persoonlijk leiderschap staat centraal en waar nodig wordt aandacht besteed aan leefstijl: voeding, beweging, slaap, ontspanning, enzovoorts.

## Hoofdprogramma

Het hoofdprogramma duurt twee maanden. Een maand na afloop van het hoofdprogramma is er een evaluevaluatie. Dan wordt optionele nazorg afgestemd.

Het programma start met een UPE-meting, een welzijnsscore van de deelnemer en een anamnese door een arts. In de tweede tot en met de zevende week volgt de deelnemer het EIGEN Fundament actieprogramma en een mindfulness-training. Het multidisciplinaire team stemt eventuele aanvullende behandelingen af. Homeopathie, acupunctuur, leefstijlgeneeskunde en psychotherapie kunnen aanvullend worden ingezet.

Na vier en acht weken volgen nieuwe UPE-metingen en worden de resultaten besproken met de arts en het multidisciplinaire begeleidingsteam.

Na een periode van ongeveer vier weken waarin de deelnemer zelfstandig de ingeslagen weg vervolgt, volgt er een nieuwe UPE-Meting, een laatste multidisciplinaire overleg en een eindgesprek met de cliënt. In deze fase past de deelnemer specifieke integratie-technieken toe om de nieuwe levensstijl te verankeren.

In de dan volgende periode van zes maanden volgen er maandelijkse sessies waarin de nieuwe levensstijl verder geborgd wordt.

## Meting en monitoring

De UPE-Meting is een objectieve meting van energie. Deze wordt aangevuld door een subjectieve welzijnsscore van de deelnemer zelf.

Deze metingen brengen samen de welzijnsontwikkeling van de deelnemer in kaart.

## Gouden sleutel

Dit programma gaat uit van het vermogen om zelf te herstellen, en de eigen regie en verantwoordelijkheid te optimaliseren. Het programma biedt de deelnemer en de behandelend arts alle ingrediënten om een burn-out te voorkomen en te genezen.

## Indicatie resultaten

De eerste deelnemers van het programma waarderen het programma met een 9,2 op schaal van 10. De belangrijkste reden is de persoonlijke welzijnsscore die in twee maanden gemiddeld van een 4 naar een 8 gaat.

## Pilot in 2020/2021

In de periode september 2020 tot en met december 2021 zullen max. 150 deelnemers het programma volgen. De resultaten zullen leiden tot een definitief programma dat vanaf 2021 zal worden aangeboden aan huisartsen, ziekteverzekeraars, bedrijfsartsen, bedrijven en individuele deelnemers. ■

Informatie en correspondentie:  
[aigamsterdam@gmail.com](mailto:aigamsterdam@gmail.com)