

Bewust beter; *minder ziek, eerder beter*

Het ziekteverzuim neemt toe; meer mensen worden vaker en langer ziek (frequentie en duur). De oplossing ligt niet bij de (arbo-)arts, is slechts tijdelijk te vinden in medicijnen, maar moet gezocht worden in beter leren luisteren.

Het menselijke lichaam is een fantastische balans-machine. Balans is gezond, onbalans heet ziekte. Een beetje ziek is een beetje uit balans, ernstig ziek is ernstig uit balans. Medicijnen en operaties halen de gevolgen van deze onbalans weg, maar de oorzaken vaak niet.

Vers fruit op het werk of een gratis fitness abonnement is maar een deel van de oplossing en werkt slechts voor een klein deel van het personeel. Het programma 'Mijn positieve gezondheid' (M. Huber) en de vitaliteitspiramide (A. Sonneveld) zijn mooie ontwikkelingen in de goede richting. De vraag is namelijk: wat is de oorzaak áchter de oorzaak van het ziek zijn?'

Die vraag gaat voorbij aan mindfulness en yoga en is niet zweverig, maar juist uiterst concreet. Wat wil mijn lijf me vertellen als ik rugpijn heb, als ik herhaaldelijk migraine of een buikloop ervaar, wanneer ik voor de derde keer deze maand de focus op mijn werk kwijt ben?

'Bewust Beter' gaat over het inzicht dat iets klaarblijkelijk uit balans is en dat ziekteverzuim begint én eindigt met het vinden van de reden achter de reden van zowel ziekte als verzuim.