

Ander Leven in Bedrijf

www.anderleven.nl

Informatiebrief zakelijk

Telefoon 085-0471250
e-Mail info@anderleven.nl

 **ANDER LEVEN**

IN BEDRIJF

Het Alexander Concept	2
Wat leer je tijdens de training?	2
Wie zijn onze deelnemers?	3
Het Alexander Concept leidt tot herstel	3
Wetenschappelijk bewezen	4
Monitoring en rapportage	5
Metgezel.....	5
Offerte aanvragen	6
Zakelijke deelname.....	6
De kosten voor verblijf en verzorging	6
Eigen bijdrage?	7
Ons klantoverzicht.....	8
Nog vragen?	9

Ander Leven BV verzorgt het trainingstraject het *Alexander Concept*. Dit traject wordt al vanaf 2010 ingezet bij een breed scala aan fysieke en psychische klachten, die worden veroorzaakt door een reactie op stress. Veel stress is onbewust. Veel fysieke klachten worden niet erkend als stress gerelateerd. Ander Leven ziet veel van deze fysieke klachten als symptomen die een *onderliggende*, vaak onbewuste, emotionele, psychische of stress gerelateerde *oorzaak* hebben. Stress is hier de *veroorzaker én instandhouder* van deze klachten. Ons trainingstraject is wetenschappelijk bewezen en leidt tot snel, blijvend en duurzaam herstel.

Het Alexander Concept wordt -naast het trainingstraject voor de particuliere deelnemer- ingezet als *preventief* en *curatief* interventietraject voor het bedrijfsleven. Het wordt door organisaties ingezet om ziekteverzuim te *voorkomen* en tevens voor *herstel* bij ziekteverzuim. De interventie voor zakelijke deelnemers, wordt in de regel door de werkgever, de Arbodienst of verzekeraar bekostigd.

Wat leer je tijdens de training?

Het menselijk brein reageert op heftige prikkels door middel van wat wij de *stressrespons* noemen. Denk daarbij aan hoe je bijvoorbeeld -zonder erbij na te denken- reageert op gevaar en gaat *bevriezen*, *vechten* of *vluchten*. Normaliter wordt door je brein het *sein veilig* afgegeven op het moment dat het gevaar of een andere stressprikkel weer is verdwenen. Echter, indien stress te lang aanhoudt, krijgt of herkent je systeem het *sein veilig* niet meer.. Je blijft daardoor in een stresstoestand vastzitten. Oftewel, je lichaam blijft stresshormoon produceren en blijft in overlevingsstand. Dat voelt alsof je continu aanstaat en het veroorzaakt allerlei klachten; het is als het ware een uitputtingslag.

Tijdens de training wordt geleerd het brein zodanige instructies te geven, dat dit wel weer het *sein veilig* gaat afgeven aan het totale systeem. Daarnaast bieden we technieken om patronen te herkennen die bij onze deelnemers (langdurige) stress oproepen. Patronen bij de deelnemer zelf en ook patronen in relaties met anderen. Onze interventie raakt alle aspecten van het biopsychosociaal model, dat zich richt op de wisselwerking tussen biomedische, psychologische, emotionele aspecten, sociale omgeving en gedrag.

Onze deelnemers ondervinden een chronisch geworden stressrespons die zich uit in allerlei chronische klachten zoals extreme vermoeidheid (ME/CVS), burn-out en concentratiegebrek. Op langere termijn kan daar een diversiteit aan andere klachten uit ontstaan, zoals fibromyalgie, huidproblemen, allergieën, darmproblemen, gehoorproblemen, eetstoornissen, OCD en angst- en paniekaanvallen.

Een (stress)reactie van het lichaam wordt tevens afgegeven bij virus- of bacteriële infecties; long-covid, ziekte van Lyme of zelfs een zware griep. Wij zien deze infecties regelmatig bij onze deelnemers terug als veroorzaker van soortgelijke klachten. Bij deze deelnemers zien wij ook zeer positieve resultaten door inzet van onze interventie.

Wij boeken daarnaast goede resultaten bij mensen met niet-aangeboren-hersenletsel. Bijvoorbeeld een hersenschudding kan eenzelfde stress-respons in het lichaam veroorzaken.

Ook kenmerken als perfectionisme, faalangst of sociale interacties kunnen veroorzakers van langdurige stress zijn. Met patronen en overtuigingen die daaraan ten grondslag liggen, gaan wij tijdens de training uitgebreid aan de slag.

Het Alexander Concept leidt tot herstel

Ander Leven boekt al jarenlang succes met het Alexander Concept. Inmiddels ontstaat er steeds meer belangstelling en bewustwording in de medische wereld voor de oorzaak van chronische klachten en de weg die wij volgen naar gezondheid en herstel. Wij bewandelen niet de *gebaande* paden van de gezondheidszorg, maar wetenschappelijk onderzoek dat wij in 2018 hebben laten verrichten, toont aan dat onze interventie, ondanks dat, uitermate succesvol is.

Komend jaar gaan wij vervolgonderzoek laten uitvoeren, aangezien we dan een weer grotere steekproef kunnen doen. Wij hebben inmiddels namelijk ervaring opgebouwd met ruim 2650 deelnemers die met hun partners of een metgezel de training volgden. Wat werkgevers en onze trainers zien gebeuren bij onze deelnemers en wat daarnaast uit de resultaten van het onderzoek blijkt, is dat onze interventie bij 86% van de deelnemers zorgt voor blijvend herstel. Hierachter volgt een korte samenvatting van de resultaten van het onderzoek.

Ander Leven biedt al vanaf 2010 het *Alexander Concept* voor mensen met *chronische* lichamelijke en geestelijke klachten. Dit traject bestaat uit een consult, een driedaagse training en een verdieping/ terugkomdag. Daarnaast is er een professioneel ondersteuningsproces bestaande uit intensieve nazorg (bijvoorbeeld tot aan de verdieping/terugkomdag wekelijks contact) en reguliere nazorg (bijvoorbeeld een jaar na de training de coachlijn bellen), een zelfregulerend *ondersteuningsproces* (o.a. buddy-systeem, Ander Leven geluidsdragers, de positieve veranderingen bijhouden in een logboekje) en een zelfregulerend *helingsproces*: het (thuis) zelfstandig lopen van zogenoemde AC-processen.

Procentueel gezien ervaart 93% van de deelnemers een direct trainingseffect; een verbetering in hun lichamelijk en/of geestelijk welzijn. Bij 83% van deze groep is het effect snel en blijvend en treedt duurzaam herstel op. Bij 10% van deze groep is het effect tijdelijk van aard. Van de 7% die geen direct trainingseffect ervaart, herstelt uiteindelijk 3% na een jaar alsnog naar een gezond welzijnsniveau. Bij 4% van de deelnemers treedt geen effect en geen herstel op.

De geconstateerde gezondheidsverbetering wordt met grote zekerheid aan het Alexander Concept toegewezen. Ook houdt het effect stand in de tijd: de gemiddelde welzijnsscore van alle deelnemers in de steekproef blijft na 1, 3, 6 en 12 maanden op vrijwel hetzelfde genormaliseerde niveau.

Doel van de interventie

Voor Ander Leven zelf is het *doel* van de interventie om te zorgen dat onze deelnemers zo snel mogelijk goed in hun vel zitten en weer voluit kunnen leven. Wij bieden *geen* medische behandeling, maar leren deelnemers diverse technieken toe te passen. Welke chronische klachten voor deelnemer de aanleiding zijn om de training te volgen, speelt voor ons geen rol. De oorzaak van de klachten blijkt namelijk dezelfde; een stressrespons die chronisch is geworden.

Wij doen een uitgebreide intake bij de start van het trainingstraject; het is belangrijk dat mensen de juiste *motivatie* hebben om de training te doen. Deelnemers moeten ervoor openstaan om op een andere wijze naar ziekte, gezondheid en herstel te kijken. Ook moeten wij onze deelnemers kunnen *bereiken*; indien er sprake is van bepaald medicijngebruik of verslavingen dan kan het zijn dat wij een deelnemer niet toelaten tot het trainingstraject.

Metgezel

Aangezien ook *sociale omgeving en gedrag* aangeraakt worden tijdens onze interventie is het vereist dat een deelnemer de partner meeneemt, indien er van een partner sprake is uiteraard. Het is zeer behulpzaam wanneer de partner bij de training aanwezig is en zodoende begrijpt welke onbewuste mechanismen verantwoordelijk zijn voor de klachten van deelnemer.

Ook leert de partner zelf hoe het Alexander Concept werkt en kan daardoor deelnemer ondersteunen, motiveren of attenderen op de toepassing ervan in het dagelijkse leven. En uiteraard kan de partner er ook zelf zijn voordeel mee doen. Er zijn regelmatig partners die na afloop zelf ook de training gaan doen, omdat de technieken in allerlei situaties enorm goed van pas komen, ook wanneer er geen psychische of fysieke klachten zijn. Is er geen partner aanwezig, kan deelnemer met ons overleggen of er iemand anders mee kan zoals een goede vriend of vriendin of broer of zus. Dat mag in geen geval een kind van deelnemer zijn.

Monitoring en rapportage

Indien zakelijke klanten met regelmaat deelnemers in de training willen doen instromen, kunnen wij naar wens in samenwerking met ons vaste onderzoeksbureau het traject voorzien van monitoring en rapportage. Dit is specifiek ingericht op de training van Ander Leven en geeft inzicht in onderwerpen die tijdens de training worden behandeld. Naast informatie over de gezondheidstoestand en -ontwikkeling van deelnemers, verstrekt dit ook informatie over de effectiviteit van de Ander Leven training.

De meting bestaat uit een specifiek ontwikkelde online vragenlijst die deelnemers invullen. Wij meten stressvolle (werk)situaties, omgang met stressvolle situaties (coping stijlen), stress, burn-out, functioneren en welzijn.

Daarnaast meten we bepaalde persoonlijkheidskenmerken (o.a. perfectionisme en zelfbeeld) en sociale omgevingsinvloeden (o.a. partner/familie, collega's), omdat deze factoren van invloed zijn op hoe stress zich ontwikkelt. De vragenlijst kan specifiek worden afgestemd op de wensen en doelgroepen van de klant.

Met deze vragenlijst brengen we niet alleen stress in kaart, maar ook wat de stress veroorzaakt;

- welke (werk)situaties geven stress;
- hoe wordt daar mentaal, emotioneel, gedragsmatig en sociaal mee omgegaan;
- wat zijn de gevolgen daarvan, onder meer in termen van burn-out, welzijn en functioneren in werk en dagelijks leven.

Zakelijke deelname

De antwoorden geven glasheldere aanknopingspunten ten aanzien van zowel de oorzaak als de bestrijding van stress en welke specifieke doelgroepen te prioriteren (bijvoorbeeld als stress meer voorkomt bij een bepaald type werk, geslacht of leeftijdscategorie).

Uiteraard zijn er bepaalde aantallen nodig voor instroom in de training om zinvol te kunnen monitoren en meten.

Offerte aanvragen

Wij bieden zakelijke pakketten voor verschillende marktsegmenten; overheid, not-for-profit (onderwijs, zorg, stichtingen), verzekeraars, micro, mkb, en groot-zakelijk. Deze tarieven wijken af van die voor deelname als particulier. Zakelijke klanten kunnen via info@anderleven.nl een offerte aanvragen.

Veel bedrijven en organisaties ervaren wat het hen aan kosten bespaart, indien de training wordt ingezet om ziekteverzuim bij werknemer te voorkomen of een werknemer snel te doen terugkeren naar werk. De training verdient zich zeer snel terug. De financiële voordelen voor de werkgever op langere termijn zijn enorm.

Het zakelijk traject is gericht op volledige ontzorging. De consulten en nazorg zijn inbegrepen. Na afsluiting van het trainingstraject is de hulplijn beschikbaar voor het geval deelnemer ondersteuning bij de uitvoering van de technieken nodig heeft.

De kosten voor verblijf en verzorging

Naast de kosten voor het trainingstraject zelf komen daar voor deelnemer en partner de kosten voor verblijf en verzorging bij (vegetarische maaltijden, gezonde snacks, koffie/thee, water) voor alle trainingsactiviteiten die op onze trainingslocatie in Barchem plaatsvinden. Verblijf belasten wij door op basis van kostprijs. Aangezien de trainingsactiviteiten van 's morgens vroeg tot 's avonds doorlopen, is het verplicht op de trainingslocatie te verblijven. De tarieven voor verblijf worden tevens opgenomen in de offerte.

Eigen bijdrage?

Onze ervaring heeft ons geleerd, dat de motivatie van zakelijke deelnemers die het volledige bedrag vergoed krijgen anders kan zijn, dan de motivatie van particuliere deelnemers die alles zelf betalen. Wij hebben ervaren dat het bijdraagt aan de motivatie van een deelnemer, wanneer deze zelf (gedeeltelijk) financieel bijdraagt aan de training.

Sommige bedrijven kiezen er om die reden voor de kosten voor *verblijf en verzorging* voor *deelnemer en partner* of alleen voor de *partner* door deelnemer zelf te laten voldoen. Wij brengen de partner geen kosten in rekening voor deelname aan de trainingsblokken. Verblijf en verzorging voor de partner worden uiteraard wel doorbelast. Bij de intake en de consulten is de partner niet aanwezig. Heeft de partner behoefte aan een eigen consult kan dat additioneel worden verzorgd.

Ons klantoverzicht



Reinier de Graaf Groep



ONVZ

Eersteklas Zorgverzekering



More knowledge, better life



movir



Heling & Partners

arbeidsdeskundig advies bij letselschade en AOV

a.s.r.
de nederlandse
verzekering
maatschappij
voor alle
verzekeringen



commotie



een santeon
ziekenhuis



www.itg.be

de volksbank

asn bank BLGWonen RegioBank SNS



Conexus



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



beroepsonderwijs bedrijfsleven



grasp | digital



OK | Oliecentrale



Nog vragen?

Wij vertrouwen erop dat we hiermee vooralsnog voldoende beeld hebben gegeven van onze zakelijke dienstverlening. Voor afstemming over een specifieke casus bieden wij graag een geheel vrijblijvend kennismakingsgesprek aan met een van onze trainers.

Zijn er nog vragen of opmerkingen, dan horen wij dat uiteraard ook graag.

Met vriendelijke groet,

Team Ander Leven BV | Ander Leven in Bedrijf

Ander Leven BV | Ander Leven in Bedrijf

Charlotte van Pallandtlaan 24
2104 SP Heemstede
Telefoon 085-0471250

info@anderleven.nl
www.anderleven.nl

BTW-ID NL856278543B01
KvK 65832221

IBAN NL21TRIO0390355305
BIC TRIONL2U

Documentnaam

Informatiebrief zakelijk v1def