

**"VAN OVERLEVEN NAAR ÉCHT LEVEN: DE KRACHT VAN
FUNCTIONELE GEZONDHEID EN DUURZAAM WELZIJN IN DE
TREMBLING TWENTIES"**



De Microbiële Revolutie in de Trembling Twenties

Hoe onze darmen ons welzijn bepalen in een tijd van onzekerheid en overprikkeling.

De wereld verandert snel, en we bevinden ons nu in wat vaak de "Trembling Twenties" wordt genoemd: een tijd waarin onzekerheid en druk, een 'overload' aan prikkels, de boventoon voeren. Steeds meer onderzoek laat zien dat dit zorgt voor een verstoring in de samenstelling en functie van de microbiële gemeenschap in het lichaam, vooral in de darmen. Microbiomen hebben een cruciale rol bij o.a. bij spijsvertering, immuun functie, stofwisseling, en zelfs stemming en gedrag.

Dysbiose: De Onzichtbare Vijand van Gezondheid

De rol van verstoring in het microbioom en de gevolgen voor lichaam en geest.

Deze verstoring, ook wel dysbiose genoemd, kan worden veroorzaakt door factoren zoals ongezonde voeding (zoals een te hoge consumptie van suiker of vet), antibioticagebruik, chronische stress, slechte slaapkwaliteit, of gebrek aan fysieke activiteit. Symptomen van een ontregeld microbioom kunnen variëren van spijsverteringsklachten (zoals diarree, constipatie, of een opgeblazen gevoel) tot bredere gezondheidsproblemen, zoals vermoeidheid, ontstekingen, verzwakt immuunsysteem, allergieën, en zelfs psychische klachten zoals depressie en angst. De ontregeling van microbiomen wordt in toenemende mate gekoppeld aan chronische ziekten, waaronder diabetes type 2, hartziekten, auto-immuunziekten en zelfs dementie, wat benadrukt hoe belangrijk een gezond microbioom is voor het algehele welzijn.

De Grenzen van Traditionele Vitaliteitsprogramma's

Waarom symptoombestrijding tekortschiet in een versnipperd zorgmodel.

Doordat steeds meer mensen kampen met aanhoudende fysieke en psychische problemen, wat leidt tot hoge verzuimcijfers en langdurige uitval, brengt dit voor veel werkgevers enorme uitdagingen met zich mee. Dit raakt niet alleen de productiviteit, maar zet ook het welzijn van mensen zwaar onder druk.

Veel werkgevers proberen deze problemen aan te pakken met vitaliteit- en preventieprogramma's, maar helaas schieten ze vaak tekort. De focus ligt op symptoombestrijding, het fixen van problemen met behulp van losse interventies en/of trainingen die zich richten op één aspect van het probleem, of alleen op hetgeen meetbaar en objectiveerbaar is, vaak het gedrag. Dit versnipperde zorgmodel mist de samenhang en diepgang die nodig is om echt verschil te maken. Mensen krijgen gefragmenteerd ofwel gestapeld interventies en trainingen aangeboden, of blijven bij herstel van therapie naar therapie gaan, zonder dat over de daadwerkelijke en onderliggende oorzaken bewustwording wordt gecreëerd en deze worden aangepakt.

Generatieverschillen: Eén Functionele Gezondheid, Verschillende Behoeften

Hoe generatie Z, millennials en babyboomers hun eigen welzijnsuitdagingen hebben.

Daarnaast hebben we in de huidige maatschappij, en daarmee ook de werkgevers, te maken met verschillende generaties: generatie Z, millennials en babyboomers, die allemaal hun eigen issues hebben.

REAKIRA's Holistische Aanpak voor Duurzaam Welzijn

Van persoonlijke ontwikkeling tot functionele gezondheid: een integrale benadering.

Het huidige model voor welzijn en vitaliteit moet anders. Waar we nu te vaak bezig zijn met het 'repareren' van wat misgaat, geloven wij dat de sleutel tot duurzame functionele gezondheid ligt in een integrale benadering. Bij REAKIRA richten we ons niet op het verhelpen van symptomen, maar hebben we aandacht voor alle dimensies die welzijn en functionele gezondheid bepalen en hoe mensen dit ervaren en willen ervaren. We kijken naar de persoon als geheel en hebben daarbij aandacht voor:

1. **Individueel – Intern (IK):** Persoonlijke innerlijke ervaringen, gedachten, emoties, overtuigingen, zingeving, betekenisgeving.
2. **Individueel – Extern (HET):** Fysieke aspecten, gedrag, en biologische processen.
3. **Collectief – Intern (WIJ):** Culturele en interpersoonlijke dynamieken, zoals waarden en normen.
4. **Collectief – Extern (ZIJ):** Sociale systemen en structuren, zoals organisaties en omgeving.

Kortom, dit vraagt om een diepere verandering in de manier waarop we welzijn benaderen.

Functionele Gezondheid als Basis voor Bedrijfssucces

Waarom gezonde werknemers de sleutel zijn tot een productieve en betrokken organisatie.

Het succes van een organisatie hangt nauw samen met de functionele gezondheid en welzijn van haar werknemers. Ervaren werknemers functionele gezondheid dan voelen ze zich verbonden met de organisatie en zullen hun talenten met passie en energie inzetten.

Leiderschap en Welzijn: Eerst Balans, Dan Leiding Geven

Hoe leidinggevendenden hun eigen welzijn moeten versterken voordat ze anderen kunnen helpen.

Dit geldt ook voor leidinggevend: zij moeten zelf de ruimte krijgen om te groeien en hun eigen rugzakje leeg te maken en balans te vinden, voordat ze hun team kunnen leiden. Door te investeren in het welzijn van werknemers en leiderschap creëer je een werkomgeving waarin iedereen floreert. Het resultaat? Hogere productiviteit, minder verzuim, en een betrokken team.

Welzijn als Investering, Niet als Kostenpost

Hoe investeren in welzijn leidt tot hogere productiviteit en maatschappelijke impact.

Werkgevers moeten anders gaan denken. Investeren in welzijn is geen kostenpost, maar een investering in de toekomst van je organisatie, met zowel interne voordelen als een positieve maatschappelijke impact. Naast de al genoemde verhoogde productiviteit en verminderde kosten door verzuim bindt het ook talenten aan de organisatie. Als organisatie creëer je aantrekkelijk imago. In een tijd waarin medewerkers steeds meer waarde hechten aan een goede balans tussen werk en privé, worden bedrijven die welzijn serieus nemen gezien als zorgzaam en toekomstgericht. Dit vergroot de betrokkenheid en loyaliteit van werknemers, wat leidt tot een lager verloop en daarmee besparing op de kosten van werving en training. Daarnaast, in een tijd waarin maatschappelijke verantwoordelijkheid steeds belangrijker wordt, draagt het investeren in de functionele gezondheid van medewerkers ook bij aan een positieve impact op de samenleving. Door te investeren in functionele gezondheid help je niet alleen je eigen organisatie, maar draag je bij aan een bredere beweging die maatschappelijke uitdagingen zoals burn-out, stress en gezondheidsproblemen probeert aan te pakken. Dit creëert een duurzaam imago dat zowel klanten als potentiële werknemers aanspreekt.

Kortom, in plaats van welzijn te zien als een kostenpost, moet het worden gezien als een strategische investering. De voordelen zijn meetbaar: hogere productiviteit, lagere verzuimcijfers, een betere werkcultuur, en een organisatie die klaar is voor de toekomst. Het is een manier om actief bij te dragen aan een gezond en veerkrachtig personeelsbestand, wat op lange termijn de basis vormt voor bedrijfsgroei en succes.

Van Zorg naar Groei: Het Totaalpakket van REAKIRA

Waarom REAKIRA verder gaat dan zorg en inzet op duurzame persoonlijke ontwikkeling.

Bij REAKIRA bieden we een totaalpakket dat verder gaat dan alleen zorg. Wij bieden een plek voor preventie en herstel, maar ook voor persoonlijke ontwikkeling, waardoor werknemers de kans krijgen om écht te groeien. Dit integrale model, dat aandacht heeft voor zowel de innerlijke als uiterlijke dimensies van het menselijk bestaan, is de sleutel tot duurzaam succes in de uitdagende wereld van vandaag.

Tijd voor Verandering: Stoppen met Overleven, Beginnen met écht Leven

Waarom het nu belangrijker is dan ooit om welzijn centraal te stellen.

Het is tijd om welzijn centraal te stellen. Tijd om werknemers de aandacht en ondersteuning te geven die ze verdienen en nodig hebben, zodat ze kunnen stoppen met overleven en kunnen beginnen met écht leven.

Missie van REAKIRA Herstelacademie

De REAKIRA Herstelacademie is opgericht met als doel de functionele gezondheid en het welzijn van mensen in de breedste zin te herstellen en/of te versterken. In een tijd van grote maatschappelijke en economische onzekerheid, de "Trembling Twenties", bieden wij werkgevers een integrale en holistische benadering die verder gaat dan symptoombestrijding of het fixen van problemen. Onze missie is om duurzame vitaliteit en herstel te realiseren door diepgaande persoonlijke groei te stimuleren en bij te dragen aan langdurige preventie, zowel op

individueel als collectief niveau. Wij ondersteunen werknemers én leidinggevenden in hun functionele gezondheid door een aanpak die de volgende dimensies integreert:

1. Individueel – Intern (IK): Persoonlijke innerlijke ervaringen, gedachten, emoties, overtuigingen, zingeving, betekenisgeving.
2. Individueel – Extern (HET): Fysieke aspecten, gedrag, en biologische processen.
3. Collectief – Intern (WIJ): Culturele en interpersoonlijke dynamieken, zoals waarden en normen.
4. Collectief – Extern (ZIJ): Sociale systemen en structuren, zoals organisaties en omgeving.

Visie van REAKIRA Herstelacademie

In de huidige complexe samenleving zien we dat het aantal mensen dat kampt met aanhoudende fysieke en psychische klachten stijgt, en in veel sectoren het verzuim toeneemt. De versnipperde zorg en interventies hebben hier mede debet aan. REAKIRA gelooft dat échte verandering begint bij een integrale aanpak waarbij functionele gezondheid, welzijn en persoonlijke ontwikkeling centraal staan. We streven naar een wereld waarin werkgevers verder kijken dan alleen vitaliteit en/of productiviteit, en investeren in het welzijn van hun werknemers op een holistische manier. Dit zorgt voor verbondenheid en duurzame inzetbaarheid, wat uiteindelijk leidt tot meer succes en minder ziekteverzuim. Het is onze visie dat functionele gezondheid en welzijn het fundament is voor zowel persoonlijke als organisatorische groei. Functionele gezondheid omvat meer dan alleen vitaliteit.

Gezonde groet,

Jeroen de Jong, PhD
Founder | Algemeen Directeur



REAKIRA Herstelacademie BV

M: +31 (0)6 18910846

E: jeroendejong@reakira.com

W: www.reakira.com

