

## Wist u dat te hoge én langdurige stress het immuunsysteem ernstig belast?

Wist u dat de helft van de onderzochte mensen met een hoge stressscore van 300 of meer, opgelopen binnen twee jaar - wetenschappelijk bewezen dus - ziek werden? Waarom werd niet iederéén ziek? Dat lijkt alleen te verklaren doordat bij de onderzochte proefpersonen, vóóraf aan de life-events (stressvolle gebeurtenissen), er al een verschil in interne stress heeft bestaan tov de andere proefpersonen. Helaas is ons hiervan geen verder wetenschappelijk onderzoek bekend. De vraag is echter, wacht u op een dergelijk onderzoek, of gaat u er zélf voor zorgen dat deze interne stress geminimaliseerd wordt?

## Wist u ook dat u zélf iets heel wezenlijks kunt doen om deze onbewuste interne stress te verlagen?

Als u ooit last hebt (gehad) van stresssymptomen zoals lichamelijke pijnen, of spanningen, door opgekropte woede, vastgezet of stil verdriet of onverwerkte rouw, is het verstandig (weer) eens aan u zelf te werken dmv zelfhulp-cd's of een therapietraject. U kunt ook deelnemen aan een workshop Kernfusietraining® volgens de benadering van de Mee-denkers of een workshop systemische oplossingen volgen adhv familieopstellingen, volgens de methode van Bert Hellinger, voorafgegaan door een inleiding tot de Kernfusiemethode®. De Mee-denkers hebben kennis en ervaring en adviseren u graag. Gunt u uzelf, een gewaardeerd collega, familielid of vriend een afspraak?

**Preventieve stressaanpak...  
Voorkomt erger**

## Geplande seminars en workshops - Systemische oplossingen - Kernfusietraining®

### Verband persoonlijkheid en familie

Elke maand, organiseren wij supervisie bijeenkomsten, korte workshops of seminars, waar men binnen een veilige setting op fenomenologische wijze eigen professionele én persoonlijke thema's kan inbrengen én uitwerken. U kunt zich inschrijven via de website of u belt eerst voor informatie.

In de workshops wordt het onbenoembare zichtbaar, benoembaar en opgelost. De meeste workshops bestaan uit drie dagdelen, begeleid door Luuc Christiaanse en Marja Wijntjes. De systemische opstellingen kunnen worden toegepast bij vraagstukken zoals medische, psychosomatische, organisatie, sociale, politieke -en familieproblematiek en andere systemische vraagstukken.

Aan de hand van een intake kan ook eerst vastgesteld worden of het in uw geval passend is om een therapietraject aan te gaan of dat u beter eerst met een eigen opstelling als vraagsteller kunt deelnemen aan een workshop. Als u zich direct wilt inschrijven en toch twijfelt, kunt u de eerste keer ook deelnemen als observant en/of representant voor anderen uit de groep, die in dat weekend wel hun vraag 'opstellen'. Voor veel mensen is het een goede ervaring om de eerste keer toch als representant deel te nemen. U kunt, overigens ook een vraag inbrengen om een probleem voor uw kind uit te werken.

**Samen kijken we naar wat voor u het beste traject is, met het doel dat u uzelf weer volledig in uw volle kracht kunt brengen**

## Het grote verschil in visie tussen de Kernfusiemethode® en de gesubsidiëerde Cognitieve Gedragstherapie, beoefend zoals bij het RIAGG binnen de GGZ

We streven er naar om tussen de vier en zeven individuele sessies te plannen, die elk met een interval van 2 weken één tot 1 1/2 uur in beslag nemen. In tegenstelling tot gedragstherapie en langdurige kuren met medicatie etc. wordt de cliënt bekeken én benaderd als een totaal gelijkwaardige medemens, die uit meerdere bewustzijnsniveaus bestaat.

Bij Kernfusietraining® wordt het aangemeten masker of het 'overlevings-ik' zéker niet een nog slimmer trucje geleerd om het ooit onderdrukte gevoel nóg verder weg te stoppen. Op langere termijn zal, als het onderdrukte gevoel verder wordt weggestopt, het namelijk méér én andere (lichamelijke) klachten gaan vertonen, wat uiteindelijk kan leiden tot zeer ernstige ziekten of een langdurige burnout.

Waar de interventies bij de Kernfusiemethode® wél op zijn gericht is bewustwording van het 'volwassen-IK', teneinde een nieuwe verantwoordelijkheidspositie in te nemen. Dit tav het afbouwen van het oude en inadequaat werkende - ooit onbewust aangemeten - masker, als ook het nu wél verantwoordelijkheid nemen voor het - ooit onbewust onderdrukte - gevoel. In onze visie gaat gedragstherapie uit van een beperkt model, dat bij velerlei klachten alleen op korte termijn tijdelijke resultaten kan boeken. De Kernfusiemethode® echter, richt zich met name op inzicht, bewustzijn en gezondheid op korte – én lange termijn.

**Ons advies: investeer in preventie voor uw toekomst**

## Een greep uit ons aanbod:

### *Individuele coaching op bewustzijnsverandering Mediation bij relatieproblematiek*

Onbewust inadequaat gedrag wordt in kaart gebracht en door u vervangen door effectieve intrapsychische - en externe communicatie, waardoor relaties beter lopen, u in uw kracht komt en uzelf prettiger voelt.

### *Hypnotherapie mbv zelfhulp-cd's*

Er wordt op zowel bewust als onbewust niveau gewerkt. In deze kortdurende therapie wordt u weer diegene, die u bedóeld was te zijn. De ooit door het leven zelf gehypnotiseerde delen worden gedéhypnotiseerd adhv bewustwording, en het geregeld thuis luisteren naar zelfhulp-cd's, die ook los van de consulten via de website besteld kunnen worden.  
(Marja Wijntjes behandelt ook kinderen vanaf 4 jaar).

### *Stress coaching mbv zelfhulp-cd's*

Wist u dat uw immuunsysteem ernstig negatief belast wordt door stress? Dus ook door stress, voortkomend uit het negeren van bepaalde gevoelens. Overweeg - alleen al uit het oogpunt van preventie - eens het maken van een afspraak voor een intakegesprek.

### *Seminars, workshops, supervisie en nascholing Systemische oplossingen / Kernfusiemethode®*

Supervisie en workshops voor artsen en therapeuten adhv psychosomatische, familie- en organisatie- en structuuroplösungen. De workshops staan open voor iedereen, belangstellenden én mensen met stress en onverklaarbare psychische en lichamelijke klachten.

Voor meer informatie over adviesproducten en diensten kunt u contact opnemen met

**de Mee-denkers**

020 647 92 02

[advies@demeedenkers.nl](mailto:advies@demeedenkers.nl)

**Wij kunnen het niet iedereen naar de zin maken. En dat willen we ook niet! Want mensen die geen hulp (kunnen) vragen kunnen niet geholpen worden, óf... hebben even geen hulp nodig...**

Maar als u bij ons aanklopt voor advies bij een sociaal, mentaal, lichamelijk of emotioneel probleem, dan halen wij alles uit de kast wat in ons vermogen ligt om uw doelen te helpen realiseren.



de Mee-denkers

### **En hoe zit het dan met familieverstrikkingen?**

De spanning van verdrongen gevoelens, familiegeheimen en buitensluitingen kunnen onbewust worden overgedragen aan kinderen tot aan achterkleinkinderen toe. Deze onbewuste lading kan door gedrag en ook via onbewuste communicatie, overgenomen worden door één of meerdere kinderen. Het kind is zich hier niet van bewust, maar gaat wel lichamelijke klachten, niet passend of onaangenaam gedrag produceren. Dit gaat onbewust door tot diep in de volwassenheid. Deze lading is vaak zo zwaar voor de persoon, dat het daardoor vaak in een bepaald aspect geremd wordt in zijn of haar ontwikkeling. Als men zo doorgaat met deze onbewuste doorgeefacties, door de - door het kind gespiegelde - verdrongen gevoelens niet als zodanig te herkennen, voorspelt dat niet veel goeds voor de toekomst. Zij die de moed hebben om deze familieverstrikkingen op te lossen, helpen dus niet alleen zichzelf, maar indirect ook de rest van de familie, met name de eigen kinderen en het verdere nageslacht.

**Marja Wijntjes en Luuc Christiaanse**

**Stress Management Centre  
de Mee-denkers  
Luuc Christiaanse  
Marja Wijntjes**

Europees geregistreerde psychotherapists  
via de NAP bij de EAP  
Lid van NGVH, SONT, NVNLP, ISMA, IFOH.



**Adviescentrum Voor Preventieve  
Gezondheidszorg**

Nieuwenhuijsenlaan 38

1185 DR Amstelveen

Telefoon: 020 647 92 02

*Behandeling volgens afspraak  
Tel. spreekuur: 19 tot 19 uur 30  
[www.demeedenkers.nl](http://www.demeedenkers.nl)*