Drukke managers in de kliniek voor preventieve gezondheid. Mobieltje weg, want dat leidt alleen maar tot 'stressmomenten die de concentratie in de weg staan'.

Leren voelen

Midden veertig, een druk leven, en in één keer doe je niet meer luchtig over een steek in de hartstreek. Paniek. Auteur Onno Aerden (45) kent het fenomeen van dichtbij. De ideale klant dus voor een preventieve gezondsheidskliniek.
Illustraties: Studio Garcia

Het is nog donker en koud als ik om zeven uur 's ochtends de A6 af rijd langs het Gooimeer, richting Naarden. Ik kom terecht op een weggetje dat ik niet ken; gek eigenlijk, ik kom hier zo ongeveer vandaan. Een verborgen weggetje is het, met aan de ene kant water en aan de andere kant fraaie kantoren. Daar is de ingang van het golfterrein, het imposante clubhuis, drie verdiepingen hoog pal langs de waterkant, daar moet ik zijn. In de verste uithoek van het parkeerterrein staat een zestal kleine bordjes: Mind&Health, staat erop.

Met de kraag hoog opstaand haast ik me over het asfalt, over een klinkerpaadje helemaal achter het gebouw langs, naar een aan het zicht onttrokken entree.

De discretie van de aanduidingen voor de gasten doet denken aan die van een blijf-van-mijn-lijfhuis of een zaaltje voor anonieme alcoholisten. Maar eenmaal binnen is de ruimte groot, fris, licht. De office manager — Marleen, staat op een kaartje op haar borst — vraagt me meteen hoe ik mijn koffie wil, en of daar een glas water bij mag.

Welkom nummer zeven, glimlacht Peter Kuijper terwijl hij mijn jas aanneemt. Zo is het. Ik ben de zevende Nederlander aller tijden die kennis mag maken met het centrum dat Kuijper en zijn medisch vakman hier hebben opgetuigd. Die medisch vakman is psychiater Bram Bakker, die een uur later een kijkje komt nemen. Maar dan heb ik al acht ampullen bloed afgestaan, een ontbijtje met sojamelk, granen en goji-bessen genuttigd, en een sessie met een psychologe achter de rug.

Bram Bakker is als psychiater een halve Bekende Nederlander geworden. Na een waarschuwing van het Medisch Tuchtcollege in 2005 begon hij voor zichzelf als mental coach. Hij duikt als een soort 'expert mentale vraagstukken' op in uiteenlopende televisieprogramma's en schrijft regelmatig boeken. Van-

De discretie van de aanduidingen doet denken aan een zaaltje voor anonieme alcoholisten

daag ijsbeert hij, telefoon aan het oor, door de ruimte. Dan schuift hij even aan om nummer zeven te monsteren, op de designbank, tussen enorme planten die de screeningsruimten aan het oog onttrekken. Mijn eigen mobieltje staat uit, op aanraden van Kuijper. Concentreer je op de screening. Geniet. En daar past geen telefonisch stressmomentje bij.

Zwakke enkels

Ik ben een van de acht proefpersonen die tijdens de 'soft-opening' het programma van de kliniek doorlopen. Kuijper en Bakker zijn inmiddels voorzichtig gestart met de eerste officiële kandidaten, maar als ik me onderwerp aan de mentale en fysieke tests is het nog winter. Vandaag zijn we met zijn vieren, allemaal uitgekozen op eigenschappen van de gemiddelde kandidaat die het centrum verwacht. Aan de designtafel, met uitzicht op het kabbelende Gooimeer, maken we kennis met elkaar. De twee andere mannen zijn rond de vijftig, fiscalist met een groot kantoor en interim-cfo, 'vooral voor listed companies'. De vrouw is een stuk jonger, advocate bij een gerenommeerd kantoor. Al snel gaan de gesprekken niet meer over cijfertjes en pleitnota's, maar over afstanden en windrichtingen. Iedereen zeilt, iedereen loopt hard. Het gaat over halve marathons en zeilregatta's in verre oorden en met eigen boten. Ik steek wat pover af bij deze wel heel vitale mensen. Gelukkig verschijnt als uit het niets de volgende specialist. 'Meneer Aerden? Komt u mee?'

De fysiotherapeut is een jonge zelfstandige, net als de andere specialisten die vandaag zijn opgetrommeld. Hij sommeert me mijn kleding uit te trekken, de onderbroek blijft aan. De voeten, zegt hij. Wat is daarmee? Nou, een aantal tenen zijn gebroken geweest en niet netjes rechtgezet. Hij laat me op één been staan. En dan nog eens — met mijn ogen dicht. Oef. Dat houd ik nog geen tien seconden vol. De enkels zijn te zwak, zegt hij droog. En het voetbed geeft ook al onvoldoende steun. Vanwege al die rare tenen, denk ik erbij. Resoluut: 'Je moet gaan werken aan je stabiliteit. En je hardloopschoenen, die zijn tien jaar oud? Vernieuwen. Ze zien er nog wel mooi uit, maar ze geven geen enkele steun meer.'

Bakker verzekert me dat 'verslavingsaanleg en andere grote zorgen' er in een uurtje feilloos uitgehaald worden

De fysiologie is voor eventjes genoeg behandeld. Nu pakt de psychologe mijn geestesgesteldheid aan. Of daarvoor een uurtje voldoende is, betwijfel ik, maar later zal Bakker zeggen dat 'verslavingsaanleg en andere grote zorgen' er feilloos uitgehaald worden.

De psychologe bouwt het gesprek over mijn heden en verleden voorzichtig op. Na afloop constateert ze met een glimlach dat er geen reden is voor acuut ingrijpen. Dat zou ook een

Hightech hulp

FD Persoonlijk-medewerker Arjan Dasselaar heeft twee fascinaties: technologie en gezondheid. Hij selecteerde zes hightech initiatieven voor preventieve gezondheid.

1 DNA

Sinds ik mijn dna bij *23andme.com* liet analyseren, drink ik minder koffie. Het blijkt dat ik een genetische variant heb waardoor cafeïne bij mij langer actief blijft. Wie dit soort kennis nuttig vindt, kan voor **99 dollar** zijn dna laten analyseren. Bedenk dat genetisch onderzoek over kansen gaat, en niet over zekerheden. U kunt ook iets ontdekken wat u niet wilt weten. Zoals uw kans op Alzheimer.

De psychologe bouwt het gesprek over heden en verleden voorzichtig op. 'Er is geen reden voor acuut ingrijpen.'

verrassing geweest zijn, denk ik. Eerdere sessies met therapeuten zijn ooit min of meer langs dezelfde weg verlopen. Mocht er nog onverwerkte pijn zitten, vermoedde een therapeute ooit, dan 'kun jij daar uitstekend mee omgaan'.

We zijn onszelf kwijtgeraakt

Mind&Health is bedoeld voor mensen die in hun werk onder zware druk staan en willen voorkomen dat ze ongemerkt naar een nare aandoening sluipen. Een screening, met nagesprek en honderd dagen begeleiding op afstand, kost 3.250 euro, excl. btw. Waarmee meteen duidelijk wordt dat Kuijper en Bakker niet op de massa mikken. Kuijper: 'We willen de deelnemers leren hoe ze zichzelf kunnen beschermen tegen verleidingen en ze erop attenderen hoe ze stress te lijf kunnen gaan. Dat ze leren voelen. Wie kan voelen wat er nog niet helemaal goed gaat, kan zichzelf verbeteren.'

In die 3.250 euro zit ook een 'caddy'-traject van honderd dagen. Wat dat is? Minstens drie keer een face-to-face nagesprek en ongelimiteerd sms-, mail- en belverkeer tussendoor, zegt Kuijper. De 'caddy', een soort mentor, reikt zaken aan, motiveert, stimuleert en controleert of er vooruitgang is geboekt. Doel van al dat contact: proberen om het leven van de klant een paar graden te draaien, richting emotionele intelligentie. Is dat na honderd dagen gegarandeerd gebeurd? Nee, er is geen harde breuklijn. De relatie met de caddy wordt waarschijnlijk hecht en duurzaam. Misschien zijn klant en caddy intussen wel hardloopmaatjes geworden.

De initiatiefnemers zijn niet gespeend van ambitie. Hun initiatief Mind&Health gaat uit van 'een nieuwe kijk op gezondheidszorg', met als kern 'voorkomen is beter dan genezen'. En vooral ook goedkoper, zegt Bakker. 'Voorkomen doe je vooral door je leefstijl aan te passen', stelt Kuijper. Een beginnende burn-out, milde hartklachten, of een aanhoudend stressgevoel... het heeft allemaal te maken met de manier waarop de gemiddelde manager of ondernemer leeft. 'We zijn onszelf kwijtgeraakt', stelt Kuijper. 'Stress ontstaat doordat andere mensen voor ons bepalen wat we moeten doen, wanneer en ook nog eens hoe. Te vaak richten we ons onbewust naar deadlines en oordelen van anderen. Om alle spanningen te onderdrukken, grijpen we naar genotsmiddelen die de stress tijdelijk onderdrukken. Drank, roken, drugs. We zijn vergeten dat beweging, bewust ademhalen en sportieve inspanning ook helpen.'

Wie het gezondheidswalhalla aan het water binnenstapt, weet zich een dag verzekerd van de volledige aandacht van allerhande medische professionals. Iedereen is positief, iedereen

---

2 Slimme vork

Lepelt u graag grote hoeveelheden voedsel weg? Overweeg dan de aanschaf van een **HAPIfork**. Deze vork gaat trillen als u te snel eet. De fabrikant belooft ook dat de vork met lampjes uw **eettempo** aangeeft. Enig voorbehoud: de HAPIfork is nog niet te koop, dus de kwaliteit moet nog blijken. Wel kunt u een mailadres opgeven om een seintje te krijgen wanneer de vork bestelbaar is. Dat doet u op *hapilabs.com*

3 Allemaal beestjes

Helaas, in uw lichaam zitten allemaal beestjes. Heel veel beestjes. En die beestjes hebben invloed op uw gezondheid, en vice versa. Het **microbioom**, zo heten deze duizenden verschillende soorten beestjes bij elkaar. Alleen al in uw darmen zitten tien keer meer **bacteriën** dan u cellen in uw lichaam heeft. Langzaam maar zeker ontrafelen wetenschappers het **effect** dat deze gasten op ons lijf hebben. Die kennis

kan u helpen bij het beter managen van uw gezondheid. Wie daarmee wil pionieren, kan nu al terecht bij *ubiome.com*. De voorinschrijving is gesloten, maar het bedrijf gaat binnenkort met volle kracht van start.

heeft het beste met je voor. Narcisten komen hier sowieso tot hun recht, grap ik, maar die opmerking wordt tijdens een coffee break serieus gepareerd door Bakker: 'Aandacht is een universele remedie tegen allerhande klachten.'

Drie uur 's middags. Er is pompoensoep. Langzaam verschijnen de andere kandidaten. Borden worden gevuld — niet te veel, niet te vol. De advocate vraagt of ik al 'cardio' heb gehad. Nee, ik ga zo meteen. Hoezo? Dat is het toppunt. Zweten, tot het uiterste gaan op de hometrainer. De competitiedrang is ook na een uur of zes nog niet geheel verdwenen. Ook wel gezond, eigenlijk.

Wees je eigen hersengolven de baas

Initiatiefnemers Kuijper en Bakker van Mind&Health kwamen elkaar op gepaste wijze tegen, bij de halve marathon van Leiden, in 2009. Nog voor de start hadden we een klik, zegt Kuijper. Bram bood aan me te helpen om mijn doel van de dag te realiseren: een persoonlijk record. Dat lukte. 'Achteraf kun je stellen dat ik op die dag in Leiden besloot om echt werk te gaan maken van dit centrum. Een plek waar mensen een zetje in de goede richting krijgen, zoals ik dat toen van Bram kreeg.' Daar kwam bij dat hij tijdens zijn negentienjarige carrière als zakenman ontdekte dat het welzijn van de mens centraler moest komen te staan: 'Ik raakte gegrepen door neurofeedback, dat je je eigen hersengolven de baas kunt zijn.'

Kuijper leidde op dat moment zijn eigen bedrijf, een bloeiende onderneming in de metaal. Non-ferro. Denk aan het basismateriaal voor de paaltjes op rotondes die elk weekend omver worden gereden. Inmiddels heeft hij er een directeur benoemd. 'Mijn tijd en energie gaan bijna helemaal op aan Mind&Health.' Kuijper investeerde tot op heden negen ton uit eigen vermogen in het centrum. Onwaarschijnlijk spannend. Het is alles of niets. Niet bescheiden beginnen maar meteen hup, high-end lanceren.

Psychiater Bakker steekt zijn netwerk en naam in het project, maar heeft vooralsnog geen aandelen. Dat komt wel, zegt hij, als het loopt. De heren zijn sowieso laconiek over eventueel afbreukrisico. Dat geld hoef ik niet meteen terug te zien, meldt Kuijper. Ze geloven in rustige groei, ze zijn ervan overtuigd dat hun initiatief — in jargon 'integrale preventieve gezondheidszorg' — dé trend voor de komende jaren wordt.

Het is kwart voor vijf. Ik zit tegenover een voedingsdeskundige. Ze is onder de indruk van mijn maaltijden: veel granen, veel biologisch, weinig vetten en suikers. Dat blijkt uit het voedingsdagboek dat ik een week heb moeten bijhouden en dat nu op haar bureau ligt. Ze neemt al mijn consumpties akelig precies door: 'Die dropjes, hoeveel waren dat er precies? En je schrijft hier: muesli. Is dat twee, drie eetlepels? Of nog meer?' Het feestje van mijn vriendin, afgelopen weekend, levert wat gefronste wenkbrauwen op. Half elf, chips? En daarna nog verschillende Franse kazen en nog weer een wijntje? Ik kijk wat ongelukkig, dat merkt de consulente. Af en toe zondigen mag wel hoor.

Wat heb ik gedaan met alle tips?

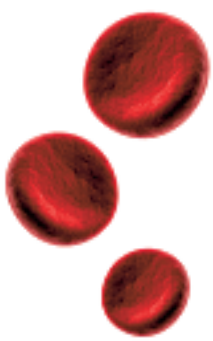
We zijn drie weken verder. Ik schuif weer aan in het centrum. Op de heenweg ben ik van mezelf geschrokken toen ik bedacht wat ik heb gedaan met alle tips die de specialisten me ter plekke al meegaven. Niet veel. Ik heb niet eens meer een rondje gejogd. Schoorvoetend loop ik de strakke, witte spreekkamer binnen. Bram Bakker zit

Het feestje, afgelopen weekend, levert gefronste wenkbrauwen op. Half elf, chips? En daarna kaas en nog een wijntje?

---

4 Bloedserieus

Bloedonderzoek dient voor een waaier aan mogelijke aandoeningen. Normaal gesproken moet u daarvoor naar de huisarts of naar particuliere instanties, *servicelabs.nl* bijvoorbeeld. Maar binnenkort kan het ook vanuit uw eigen huis via de start-up Talking20. U krijgt speciaal papier thuisgestuurd dat van (uw) bloed moet worden voorzien. Wees gerust, dat bloed verkrijgt u met een simpele **vingerprik**. Net als een



diabetesprikje dat u misschien wel kent van een familielid. Wilt u een advies op basis van bloedonderzoek, dan moet u zijn bij het Amerikaanse InsideTracker. Via de **'DIY'-optie** ('Doe Het Zelf') kunt u zelf bloedwaarden uploaden.

5 Recht uw rug

Deze Lumoback zou u zomaar eens kunnen helpen bij het voorkomen van **rugklachten**. Let wel, dit is speculatie, want hard wetenschappelijk bewijs is er vooralsnog niet. Maar het is niet onredelijk om te

Cardio als hoogtepunt van de dag. 'Zweten, tot het uiterste gaan op de hometrainer.'

al achter een ringbandje. Mijn eindrapportage, 33 pagina's dik. Nu zal blijken wat eraan schort. Of ik een beter mens kan worden. Hij schraapt zijn keel. We lopen door de 'bewegingsanalyse': Het zou wenselijk zijn om in plaats van één keer per maand, wekelijks te gaan joggen. Eens. Maar, staat iets verderop: de wil is aanwezig, de daadkracht ontbreekt. Touché. 'We hebben een programma met een stickervel dat je prominent in huis ophangt. Elk rondje lopen is een sticker. Dat gaat je zeker over je dode punt heen helpen.'

Mijn voeding is in orde, blijkt uit een forse tabel. Nou ja, ik zou iets meer koolhydraten kunnen eten. Vet? Check. Watergehalte? Check. Bloed? Check. Je bent psychologisch in orde, meent Bakker. Geen verslaving, geen aandoening. Uit een test blijkt wel dat ik 'kritisch in denken' ben en 'sceptisch over de bedoelingen van anderen'. We slaan het over. Kennelijk is dat geen halszaak. Een andere analyse leidt tot de kwalificatie 'rasoptimist'. Die 'koudbloedig' omgaat met boosheid. Een 100% leider, wijst Bakker een ander schema aan. Ik ga rechtop zitten. Ga door, denk ik, maak me blij.

Maar dat loopt anders. Als ik mijn eigen schedel terugzie, maar nu in tienvoud en met allerlei kleurindicaties, wijst Bakker op een groen exemplaar. 'Heel bijzonder. Je bent hyperactief, gestrest zelfs. Maar als je rust pakt, zak je mentaal meteen weg. Je staat aan of uit. Er is geen standbyknop. Een situatie waarin je bijvoorbeeld rustig kan luisteren naar wat anderen je te melden hebben. Dat zou je echt beter kunnen ontwikkelen.' Ai, denk ik. Ik ben toch de halve narcist gebleven die ex-vriendinnen en psychologen in eerdere omstandigheden in me meenden te zien.

Zou er een caddy bestaan om dat te verhelpen?

Van Onno Aerden verscheen het boek 'Neem op als je moeder belt. En 100 andere tips om een beter mens te worden', met persoonlijke — fysieke en mentale — verbetertips.

verwachten dat een apparaatje dat u helpt een gezonde **lichaamshouding** aan te nemen, een goed en gezond idee is. De Lumoback is te bestellen voor 149 dollar op *Lumoback.com*, exclusief verzend- en douanekosten.

6 Blijven bewegen

Rond deze tijd van het jaar zijn de meeste goede voornemens om meer te gaan bewegen en minder te eten wel weer naar de onderkant van uw prioriteitenlijstje afgezakt. Wilt u ze een herstart geven, dan is het handig een digitaal zetje in de rug te kopen. **De Fitbit One, de Jawbone UP** en de **Nike+ FuelBand** helpen om in beweging te blijven. Ze meten uw activiteit en voorzien u van aanmoediging. Mijn voorkeur gaat uit naar de Fitbit One, daar is een bijpassende weegschaal bij verkrijgbaar. Fitbit One: 99,99 euro (*conrad.nl*). Jawbone UP: 129,99 euro (*jawbone.com*). De Nike+ FuelBand is lastig verkrijgbaar. Tip: probeer het via particulieren op *amazon.co.uk*