



'WE NEMEN EEN HYPOTHEEK OP ONZE GEZONDHEID'

PETER KUIJPER: 'ALS JE IN VITALITEIT INVESTEERT, INVESTEER JE IN DE GROEI VAN JE MENSEN'

Het is een misverstand dat stress bij het moderne leven hoort, vindt Peter Kuijper, oprichter van gezondheidsinstituut Mind&Health. Vitaliteit hoort hoog op de agenda van elk bedrijf. 'We hebben in Nederland de burnout zowat uitgevonden.'

De ochtend begint rond-uit slecht. Zonder de gebruikelijke dubbele espresso is het energieniveau om 10 uur bijzonder laag. Met moeite blijven de ogen open om een uitgebreide persoonlijkheidsvragenlijst in te vullen. Daarvoor werd al bloed afgenomen om te bepalen hoe het met de algemene gezondheid staat. Ontbijt is daarna wel toegestaan, maar nog steeds geen koffie. Later op de dag volgt immers een zogeheten 'brein-balans test' en koffie heeft nou eenmaal effect op onze hersenen. Het is ronduit confronterend om je te realiseren dat koffie blijkbaar zo hard nodig is om de dag door te komen. Eerder in die week had het

bijhouden van een eetdagboek hetzelfde effect. Mijn eetpatroon blijkt niet optimaal, eerder gemakzuchtig en de schatting van het aantal glazen wijn per week bleek bij nader inzien ook wat aan de lage kant. Bij gezondheidsinstituut Mind&Health bij het Gooimeer in Naarden kijken ze nergens van op. Ze hebben wekelijks managers op bezoek die onvoldoende goed voor hun lichaam en daarmee voor hun vitaliteit zorgen. Ze hebben last van stress, overgewicht of simpelweg een gebrek aan energie. Oprichter Peter Kuijper was zelf ook zo iemand. Op zijn 38ste reed hij als drukke ondernemer in de metaalindustrie urenlang auto met ladingen Red Bulls naast zich om

wakker te blijven. Ontbijt sloeg hij meestal over en lunchen deed hij regelmatig met zijn team bij de McDonald's. Snel en efficiënt graag. Sporten? Geen tijd voor. Hoe lang ga ik dit nog volhouden, vroeg hij zich op een gegeven moment af.

HOGE HYPOTHEEK

'We nemen vaak een hoge hypotheek op onze gezondheid zonder de rente af te lossen. Maar alles wat wij doen heeft een prijs en heeft vroeg of laat effect op ons lichaam', licht Kuijper (48) nu toe. 'Ik had geen focus en was met mijn hoofd overal, behalve daar waar ik op dat moment was. Altijd to-do-lijstjes, druk met wat er moest gebeuren. Ook mijn relatie liep in die tijd op de klippen. Daar had ik eveneens te weinig aandacht voor.'

TEKST Dominique Haijema
FOTOGRAFIE Duco de Vries



Een piloot van de sportschool had wel aandacht voor haar. Toen realiseerde ik me dat als ik zo doorging het ongetwijfeld een keer echt zou misgaan.'

Hij wilde vroeger chirurg worden om mensen te beter te maken. Dat doet hij tegenwoordig ook, maar dan op een andere manier. Hij richtte met zijn spaargeld Mind&Health op, waar managers en ondernemers in kaart kunnen brengen hoe het staat met hun gezondheid en ondersteuning kunnen ontvangen om beter en gezonder te leven. Inmiddels heeft hij met zijn team van artsen, psychologen, voedingsdeskundigen en coaches zo'n 150 managers begeleid.

HYPERVENTILATIE

Joram Maas (41), branchespecialist bij Delta Lloyd, is een van hen. Vitaliteit speelde door zijn functie al een belangrijke rol. Hij is verantwoordelijk voor arbeidsongeschiktheidsverzekeringen voor zelfstandige ondernemers. 'Ik vind het belangrijk om als verzekeraar meer te kunnen betekenen dan een zak geld meegeven als het misgaat. Het was voor mij zakelijk interessant om te onderzoeken wat je allemaal kunt doen om arbeidsongeschiktheid te voorkomen. Vandaar dat ik uit nieuwsgierigheid het programma volgde.'

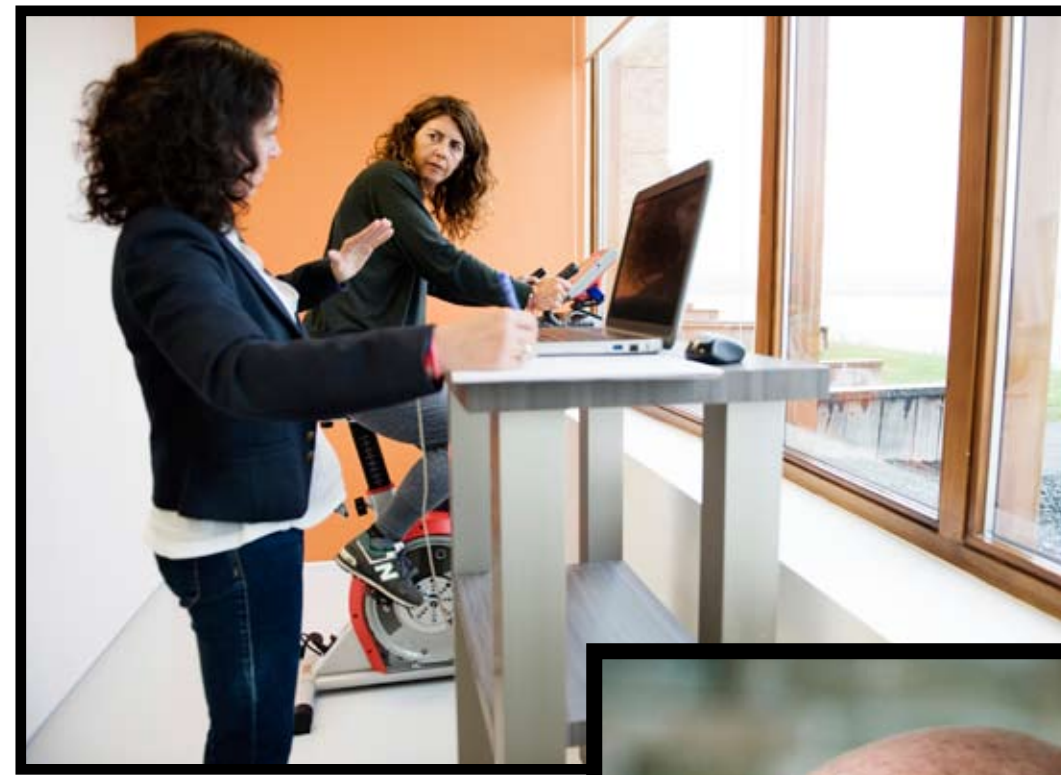
Maas was naar eigen zeggen zelf 'een typische veertiger' die worstelde met overgewicht en stress. In september vorig jaar liet hij zich uitgebreid doormeten. 'Het was heel fijn om eens een hele dag alleen met je gezondheid

2/3 van de Nederlandse werknemers staat open voor een jaarlijkse gezondheidscheck. Momenteel krijgt 20 procent al zo'n check door hun werkgever aangeboden. Uit dergelijke checks blijkt in de praktijk dat werknemers altijd minder gezond zijn dan ze zelf denken.

bezig te zijn. Ook is het prettig dat je alle onderdelen - slapen, persoonlijkheid of voeding - los van elkaar bekijkt en je realiseert dat al die componenten beïnvloeden hoe jij je voelt.'

Hij had geen arts of eetdagboek nodig om hem te vertellen dat zijn overgewicht het resultaat was van te veel en verkeerd eten, maar wat hij echt een *eye-opener* vond was dat hij al jaren verkeerd bleek te ademen. 'Ik ademde zo'n 15, 16 keer per minuut. Dan zit je dus bijna continu tegen hyperventilatie aan. Ik had echt geen idee hoe belangrijk ademhaling is voor je stofwisseling, gemoedsrust of algehele gezondheid. Je hebt overal een diploma voor nodig tegenwoordig, maar goed leren ademen leer je nergens. Dat zou je eigenlijk al op school moeten leren.'

Het beste aan deze ontdekking is volgens de branchespecialist dat je altijd en overal aan je ademhaling kunt werken. In de auto, op kantoor of tijdens het hardlopen. Met een coach ging hij tevens aan de slag om regelmatig hard te lopen. 'Het helpt om een stok achter de deur te



hebben. In het begin is het een gevecht, maar je gaat je steeds beter voelen. Dan is het een overwinning en vind je het steeds leuker.' Van stilstaan bij je gezondheid en tijd en aandacht aan jezelf te besteden profiteert ook het bedrijf, is Maas' overtuiging. 'Vitale werknemers hebben meer energie en zijn evenwichtiger. Als bedrijf ben je ook een aantrekkelijke werkgever als vitaliteit onderdeel is van je bedrijfsvoering.'

HR-DINGETJE

Vitaliteit staat bij veel bedrijven nog steeds niet hoog op de agenda, is de ervaring van Peter Kuijper. Het wordt volgens hem nog steeds vaak gezien als 'een HR-dingetje'. Ten onrechte, zegt hij, want de uitval van medewerkers brengt veel kosten met zich mee. 'Het gemiddelde verzuimcijfer in Nederland is 4,2 procent, dus reken maar uit. En dan hebben we het nog niet over het grijze verzuim: gebrek aan productiviteit door bijvoorbeeld slaapgebrek. Ik weet zeker dat ik door mijn ongezonde levensstijl minder productief was.'



'IK HAD GEEN FOCUS EN WAS MET MIJN HOOFD OVERAL, BEHALVE DAAR WAAR IK OP DAT MOMENT WAS'



**'JE HEBT TEGENWOORDIG OVERAL
EEN DIPLOMA VOOR NODIG, MAAR
GOED ADEMHALEN LEER JE NERGENS'**



In Nederland zijn we niet gewend om preventief met onze gezondheid om te gaan, stelt hij. 'Pas als er iets mis is, gaan we naar een arts of ziekenhuis. We hebben de burnout zowat in Nederland uitgevonden. 1 op de 10 werknemers heeft burnout-gerelateerde klachten. In India staat Ayurveda voor het bevorderen van gezondheid, niet voor het behandelen van ziektes. Het zou mooi zijn als we in Nederland ook wat meer proactief met onze gezondheid bezig waren.' Pas als het verzuim oploopt komen bedrijven in actie, maar dat is niet verstandig. 'Het gaat erom dat je met plezier en energie je werk kunt doen. Als je ergens binnenkomt merk je ook altijd of de energie hoog of laag is. Als je eenmaal aandacht besteedt aan vitaliteit, zul je merken dat de sfeer in het bedrijf aanzienlijk verbetert', zegt Kuijper. 'Als je investeert in vitaliteit, investeer je in de groei van je mensen. Dan onderscheid jij je van de middenmoot en groei je vervolgens als bedrijf voorbij de gestelde targets.'

DRIK OPVOEREN

Werkgevers kunnen het uiteraard niet verplicht stellen dat medewerkers beter met hun gezondheid omgaan, maar managers hebben een duidelijke voorbeeldfunctie, vindt hij. Als zij steeds maar de druk opvoeren en eisen dat iedereen altijd maar bereikbaar moet zijn, moeten ze niet raar opkijken als het plezier verdwijnt. Korte lontjes of concentratieproblemen zijn meestal een

duidelijk teken van overbelasting. Het begint - zoals altijd - met bewustwording. Opmerken dat je simpelweg minder helder kunt denken als je slecht of te weinig slaapt. Dat je in de middag een energiedip hebt als je veel koolhydraten tijdens de lunch hebt gegeten. 'Er zijn zaken die energie geven en zaken die energie kosten. Het is goed om daarvan bewust te zijn en een plan te maken hoe je de *energizers* in je leven kunt vergroten en met elkaar in balans brengt. Voor de een is dat drie keer per week hardlopen, voor de ander regelmatig mediteren of simpelweg meer uren slapen. Maar wat je ook doet, vitaliteit is wel een voorwaarde om je werk goed te kunnen doen. Het gaat erom dat je fysiek en mentaal in evenwicht bent.'

Die balans is deze ochtend ver te zoeken. Pas na een dubbele espresso - Kuijper kon het niet langer meer aanzien en streek over zijn hart - begint de mist in het hoofd op te trekken. Het wordt dan ook gedurende de dag steeds duidelijker: er is een gebrek aan energie dat wordt gecamoufleerd door grote hoeveelheden koffie en andere ongezonde gewoontes. Ik moet met een denken aan de toespraak van hoogleraar Ken Robinson, die zei: 'Mijn lichaam is gewoon het ding dat mijn hoofd naar meetings brengt.' ❖

Voor meer informatie over de vitaliteitsprogramma's van Mind&Health: www.mindandhealth.nl



3,9%

is het gemiddelde verzuimpercentage in Nederland in 2013. Dit is het laagste percentage dat het CBS heeft gemeten sinds de start van de waarneming in 1996. Uit Mercer-onderzoek uit 2011 blijkt dat Nederlanders gemiddeld 7 dagen per jaar verzuimen.

40%

van de Nederlanders is te dik. In 10% van die gevallen is er zelfs sprake van ernstig overgewicht, aldus het CBS. 13% van de obesitaspatiënten vanaf 12 jaar heeft naar eigen zeggen diabetes type 2. Zij hebben ook te maken met aandoeningen als hoge bloeddruk, gewrichtsslijtage en hart- en vaatziekten.

62%

van de Nederlanders sport 4 keer per maand of vaker, zo blijkt uit de sportdeelname-index van NOC*NSF van april 2014. Ten opzichte van april 2013 (59%) betekent dit een stijging van 450.000 sporters. 32% van de Nederlanders heeft in april niet gesport.