



# Vitaliteitscoach

Specialist in vitaal leven  
en werken  
**Proefles**



**Sonnevelt**   
*Opleiders voor vitaal leven*

# Inleiding

## Ontstaan van de opleiding Vitaliteitscoach

Een interview met Albert Sonneveld, grondlegger van de opleiding Vitaliteitscoach.

Al vanaf zijn jeugd is psycholoog Albert Sonneveld gedreven door gezondheid en vitaliteit. Op zijn zeventiende overleed zijn vader en vlak daarna werd bij zijn moeder een spierziekte geconstateerd. De prognose was dat zij nog anderhalf jaar te leven had. Vanaf dat moment was zijn drijfveer: hoe houd ik mijn moeder in leven. Vanuit deze vraag kwam Sonneveld op het pad van de natuurgeneeskunde, voeding en meditatie.

### Wat gaf jou richting in je zoektocht naar gezondheid en vitaliteit?

“Ik kreeg bij toeval het boekje ‘De ervaarbare adem’ van Prof. Ilse Middendorf in handen en ‘toevallig’ gaf zij rond datzelfde moment een workshop. Deze dame was toen rond de tachtig, super vitaal en al meer dan vijftig jaar professioneel met adem bezig en gaf wereldwijd workshops.

Tijdens de workshop viel buiten en grote ruit op de grond en iedereen was afgeleid. Middendorf zelf bleef volledig kalm. Dit was zo opmerkelijk. Ik besepte mij dat er een relatie is tussen haar vitaliteit, de manier waarop ze met die adem omgaat, haar leeftijd en de rust die ze heeft. Ze ervaaarde totaal geen stress op dat moment. Ik ging in de pauze naar haar toe en zei: ‘Dat wil ik ook’. Ze antwoorde met: ‘Fang mal an bei den Füßen’. Aanvankelijk had ik hier niets mee. Ze verwees me naar Hanne Marquardt, de grondlegger van de voetreflexologie in Europa. Ik ben me gaan verdiepen in de voetreflexologie en dit toe gaan passen. Ik merkte dat bij de mensen die ik behandelde in mijn praktijk met bijvoorbeeld angsten en fobieën, ik wat kon doen aan de benauwdheid die zij ervaaarden. Door op het punt te drukken dat correspondeert met het middenrif, konden mensen weer doorademen. Ik ben toen ook mijn moeder gaan behandelen en constateerde dat ze bleef leven, terwijl de anderhalf jaar die de artsen haar hadden gegeven al verstreken was. Op een bepaald moment waren we vier jaar verder en ze leefde nog steeds. Of het kwam door de reflexologie, de aandacht of de hulp die ze kreeg, ik kon het niet meer loslaten. Ik begon te snappen dat als we meer vanuit de natuur gaan leven met natuurlijke geneeskunden, de kwaliteit van leven verbeterd kan worden. Ziekte ontstaat vanuit disbalans. Aan de ene kant gebeurt er iets teveel en aan de andere kant iets te weinig. Als we het ene verkleinen en het andere vergroten, kan het lichaam de balans herstellen. De natuur verspilt geen energie en die gedachte heeft me nooit meer losgelaten.

Als ik daarna mensen zag tobben, vastzittend in hun gedachten of overtuigingen, dacht ik: ze zijn energie aan het verspillen. De natuur doet dat niet. Wat kan ik doen voor mezelf en voor anderen dat ze weer in lijn gaan lopen met wat bedoeling is van het leven. Met als resultaat dat ze zich bijvoorbeeld meer uitgerust voelen, vitaler voelen en gepassioneerder zijn. Ik zocht een voertuig om deze boodschap over te brengen en dat is voor mij een opleidingsinstituut geworden. Ik had op dat moment een eigen praktijk en startte met een workshop voor zes mensen. Mensen die ik zelf behandeld had en met vragen kwamen over bijvoorbeeld familieleden die ergens last van hadden. Sinds 1994

is dit enorm gegroeid. Ik ging docenten aantrekken en opleiden. Aanvankelijk zaten de opleidingen voornamelijk in de richting van de massage. Dit was een heel bijzonder tegengewicht van de psychologieopleiding die ik gevolgd had.”

### Hoe zijn de andere opleidingen erbij gekomen?

“De voetreflexologieworkshop groeide uit tot een meerjarige opleiding. Mensen wilden steeds dieper de materie induiken. Daarnaast liepen mensen in de praktijk tegen cliënten aan die moeilijk met emoties om konden gaan en te maken hadden met stress. Ik besepte mij dat ik hier ook iets mee kon doen. Ik ben toen opleidingen gestart als Stresscounseling en Psychologie in de praktijk. Uiteindelijk is dit uitgroeid tot 20 opleidingen.

Ik was enorm fanatiek. Ik volgde verschillende opleidingen tegelijkertijd in een onstilbare honger naar kennis en wilde veel mensen bereiken om deze kennis over te brengen en in te zetten voor een betere gezondheid.”

### Wat is voor jou gezondheid?

“De nadruk ligt tegenwoordig vooral op ongezond en waarom wij ziek worden. Dat is eigenlijk raar, want voor mij is gezondheid een natuurlijke staat van zijn. Dat is hetzelfde als blijheid. Je moet echt moeite doen om ongelukkig te zijn. Uit onderzoek naar mimiek bijvoorbeeld blijkt dat een mens meer spieren moet gebruiken om chagrijnig te kijken dan om blij te kijken.

Een kind in zijn oorsprong is gelukkig. Het is blij en leeft in het hier en nu en wanneer de basisvoorwaarden aanwezig zijn, heeft een kind geen reden om ongelukkig te zijn en ongezond. Zo is ook gezondheid voor mij een natuurlijke staat van zijn en je moet echt je best doen om ongezond te worden. Er zijn mensen die hier ontzettend hun best voor doen door ongezond te eten, weinig te bewegen en door hun instelling. Gezondheid is voor mij geen vaststaand iets. Het is het optimum van een systeem dat zich iedere keer opnieuw kan verhouden naar een veranderende omgeving. Darwin zegt niet voor niets dat het niet de sterkste soort is die overleefd, maar de soort die zich het beste kan aanpassen aan een veranderende omgeving.

We worden steeds ouder. Dit is niet alleen een verdienste van de medici, maar ook het gevolg van de verbetering van de hygiëne en voedselvoorziening. We komen nu wel in een spanningsveld door de toename van stress en bijvoorbeeld milieuvervuiling. Als je puur kijkt naar een cel en deze onder de optimale omstandigheden voedt, blijft deze bestaan, want hij heeft geen enkele reden om dood te gaan. Prof. Bruce Lipton van de Stanford University in Amerika zegt dat 95 procent van de welvaartsziekten wordt veroorzaakt door stress.

Er zijn drie soorten stress ofwel overprikkelingen van het systeem, waardoor het systeem zich niet meer kan verhouden naar zijn omgeving. Dit zijn chemische en geopathische stress en bijvoorbeeld electrosmog. Het andere is lichamelijke stress, zoals temperatuur of bijvoorbeeld een verkeerde lichaamshouding. En dan heb je ook nog emotionele stress en misschien is dat wel de grootste energievreter. Ik zeg altijd: als je niet in staat bent om je emotionele indrukken uit te drukken, dan krijg je een hypotheek op je lichaam waarvoor je geen rente aflost.

Bij ons wordt die spanning en stress allemaal onderdrukt en binnengehouden. Volgens professor Walfort krijgen we een bepaalde hoeveelheid energie mee in ons leven (2500 joule per gram lichaamsgewicht). De vraag is hoe snel we dit opmaken. Ik zie dit als een accu. Die heeft een bepaalde levensduur. De accu kan aangevuld worden met een goede dynamo, maar een keer verslijt de accu.”

### **Ondanks alle kennis die je had opgedaan, kreeg je te maken met een tegenslag.**

“Ja, ik was enorm fanatiek vanuit de angst om dood te gaan. Dit was het voorbeeld dat ik had gehad en ik wilde zelf niet op vroege leeftijd doodgaan. Ik wilde niet verliezen en mijn intentie om in leven te blijven was dan ook vanuit kramp. Ik leefde super gezond, ik rookte niet, dronk geen alcohol en koffie, ik at geen gluten en koemelk, at vegetarisch en macrobiotisch, maar deed dit alles vanuit kramp en kon er niet van genieten. Ik brandde op en liep met hoge snelheid tegen een betonnen muur op. Ik was niet in balans, te weinig flexibel en te rigide in het gezond willen en moeten leven.

Dokter F.X. Mayer bekend van de darmspoelingen zei al: het gaat er niet om wat je eet, maar of je lichaam in staat is het op te nemen. En dat is per persoon verschillend. Wat ik wel zeker weet is dat je lichaam in kramp niets opneemt.

Die burn-out was voor mij het moment dat ik het ging omdraaien. Ik keek niet meer naar wat ziek kan maken, maar naar wat ervoor zorgt dat je gezond blijft. Dit leek een simpele stap, maar was voor mij een enorme omwenteling.”

### **Je bent vitale en gezonde ouderen gaan interviewen. Wat leverde dit op?**

“Ik heb inderdaad honderden mensen geïnterviewd. Ik kwam ze overal tegen en heb de meest fascinerende gesprekken gehad. Zo heb ik gesproken met een man die zijn leven lang in de mijnen heeft gewerkt en twee pakjes per dag rookte. Het mijnstof kwam letterlijk van binnenuit door zijn huid naar buiten. Toch was de man al 92 jaar oud! Door de gesprekken ben ik patronen gaan herkennen; datgene waarin zij zich onderscheiden.

Daarnaast ben ik medisch literatuuronderzoek gaan doen en zo zijn de diverse bestanddelen voor vitaliteit tot stand gekomen.

In de opleidingen van Sonneveld komen de kernpunten naar voren van alle interviews die ik heb gevoerd en alle medische literatuur die ik bestudeerd heb. De afgelopen 20 jaar heeft ons docententeam (ruim 80 professionals) mijn theorie verder aangevuld en geoptimaliseerd met de meest recente wetenschappelijke inzichten.

Vitaliteit is het gevolg van een aantal onderdelen van gezondheid die in balans zijn. Daarom is de opleiding Vitaliteitscoach opgebouwd uit verschillende modules, die samen het fundament van het vitaliteitsmodel vormen.



# Open dag

Je bent van harte welkom om ons te bezoeken op de open dag. Laat je inspireren en maak kennis met de opleiding Vitaliteitscoach. Daarnaast kun je tijdens deze dag presentaties van andere opleidingen bijwonen en gedurende de hele dag kennismaken met medewerkers en docenten van Sonnevelt, lesmateriaal inkijken en je laten adviseren door onze studieadviseur.

[Kijk hier](#) voor actuele data van de open dagen en meld je aan!


De opleiding Vitaliteitscoach is het paradijsje op het gebied van vitaliteitsmanagement. Deze opleiding biedt de bijzondere combinatie van persoonlijke ontwikkeling met vaardigheden om cliënten met vitaliteitsvragen te kunnen begeleiden. Je leert werken vanuit een integrale visie op de balans tussen lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welbevinden.

De opleiding bestaat uit drie delen:








- **Basisopleiding Stress en coaching:** Stress en Burn-out Coach
- **Mentaal Vitaal:** Basis Coach of Mental Coach
- **Fysiek Vitaal:** Trainer Hormoonfactor, Natuurvoedingsadviseur, Lichaamsgericht Coach of Beweegcoach.

Heb je binnen ieder deel 1 opleiding afgerond, dan ben je Vitaliteitscoach. Stress en Burn-out Coach is dus een vast onderdeel van deze opleiding.

Alle opleidingen kunnen ook als afzonderlijke opleiding en in willekeurige volgorde worden gevolgd. Inschrijven kan direct bij de jaaropleiding die je als eerste wilt gaan volgen.



Opleiding Vitaliteitscoach bestaat uit:

<b>1</b> <b>Basisopleiding</b> <b>Stress en coaching</b>	<b>2</b> <b>Keuze uit één opleiding</b> <b>Mentaal Vitaal</b>	<b>3</b> <b>Keuze uit één opleiding</b> <b>Fysiek Vitaal</b>
 <p>Stress en Burn-out Coach</p>	 <p>Basis Coach</p>  <p>Mental Coach</p>	 <p>Beweegcoach</p>  <p>Lichaamsgericht Coach</p>  <p>Natuurvoedingsadviseur</p>  <p>Trainer Hormoonfactor</p>

## BASIS: STRESS EN COACHING

- De opleiding **Stress en Burn-out Coach** gaat over stress, coaching en persoonlijke ontwikkeling. Er is in toenemende mate vraag naar professionele counselors, die voor individu en organisatie zowel preventief als curatief kunnen werken met betrekking tot thema's gerelateerd aan stressmanagement.

## KEUZE: MENTAAL VITAAL

- Opleiding **Basis Coach**: Als basis coach heb je vaardigheden om cliënten naar een optimale balans tussen een gezonde geest en een vitaal lichaam te begeleiden.
- Opleiding **Mental Coach**: Als Mental Coach beschik je over effectieve technieken die het beste in mensen naar boven haalt. Je helpt anderen succesvol te zijn op alle gebieden in hun leven.

## KEUZE: FYSIEK VITAAL

- Opleiding **Natuurvoedingsadviseur**: Goede voeding is de basis voor een optimale gezondheid en werkt door op alle niveaus in de mens: fysiek, geestelijk, emotioneel en spiritueel. Tijdens deze opleiding ontwikkel je gespecialiseerde kennis op het gebied van natuurvoeding.
- Opleiding **Trainer Hormoonfactor**: laat zien dat de werking van hormonen een grote invloed heeft op gezondheid en gewicht.
- Opleiding **Lichaamsgericht Coach**: leert je om de signalen van het lichaam beter te begrijpen en om werkelijk te voelen. Je leert de wijsheid van het lichaam gebruiken om richting te geven aan het leven van jezelf en van de mensen die je gaat coachen.
- Opleiding **Beweegcoach**: voor iedereen die zich bezighoudt met het begeleiden van cliënten naar een gezonde levensstijl. Een beweegcoach is opgeleid om voor cliënten een beweegplan op te stellen wat past in de (gewenste) leefsituatie van de cliënt.

[Kijk op de website](#) voor meer informatie over Vitaliteitscoach en de verschillende losse opleidingen.

Omdat de opleiding bestaat uit losse jaaropleidingen is er geen lesmap van de opleiding Vitaliteitscoach. In deze proefles geven we je daarom wat meer achtergrond over vitaliteit en over de visie van Albert Sonneveld op vitaliteit door onder andere zijn vitaliteitspiramide toe te lichten.



“Vitaliteit is alleen bereikbaar als lichaam en geest met elkaar in balans zijn.”

**Albert Sonneveld**  
Oprichter Sonneveld



# 2. Meer over vitaal leven

## 2.1

### Ben jij in balans?

Ben jij in evenwicht? Noteer in het schema hieronder in hoeverre de stellingen op jou van toepassing zijn. De scores onder de tabel maken duidelijk hoeveel winst je op dit punt nog kunt boeken.

	<b>Stelling</b>	<b>Heel herkenbaar (2 punten)</b>	<b>Soms (1 punt)</b>	<b>Zelden (0 punten)</b>
1	Ik volgde meerdere keren in mijn leven een dieet.			
2	Een paar keer per jaar heb ik kleine of grote ontstekingen (in spieren of gewrichten, voorhoofdsholten, keel of blaas).			
3	Ik heb weinig geduld of merk dat ik snel geïrriteerd ben.			
4	Ik droom ervan om iets totaal anders te gaan doen in mijn leven.			
5	De laatste tijd lijkt het steeds lastiger om iets gezelligs af te spreken met vrienden of familie.			
6	Ik merk dat ik minder spontaan ben en niet meer zo veel lach als vroeger.			
7	Het lijkt wel of ik de laatste tijd steeds minder tijd overheb om iets leuks te doen voor mezelf.			
8	Eigenlijk sport ik niet zo graag. Helemaal niet als ik het gevoel heb dat ik 'moet'.			
9	Er zijn enkele mensen die ik nog steeds niet kan vergeven voor wat ze mij in het verleden hebben aangedaan.			
10	Voor mijn gevoel doe ik steeds vaker zinloos werk.			
	Totaal			

## Totaal

0–5 punten = Gefeliciteerd! Je bent goed bezig. Bewust of onbewust heb je een goede manier gevonden om in balans te blijven. Blijf wel alert, want door veranderende omstandigheden kun je uit evenwicht raken.

6–11 punten = Werk aan de winkel. Begin met kleine aanpassingen in je leven.

12–20 punten = Waarschijnlijk is het geen verrassing voor je, maar er moet echt iets gebeuren. Tot nu toe was wellicht de pijn nog niet groot genoeg. Of je had het belang van de verandering nog niet helder voor ogen. Vind je het moeilijk om dit alleen te doen? Vraag dan hulp.

## 2.2 Je gezondheid is meer dan een kwestie van geluk

Waarschijnlijk staat een goede gezondheid boven aan jouw verlanglijstje. Gezondheid wordt meer gewaardeerd dan wat dan ook. Gezond zijn en blijven, dat willen we allemaal.

Gezondheid is veel meer dan de afwezigheid van ziekte. Als je gezond bent, werken al je lichamelijke systemen en je psyche optimaal met elkaar samen. Bovendien ben je beter in balans met je omgeving. Dit heeft weer een positief effect op je afweermechanismen en je immuunsysteem. Hierdoor kun je de meeste bedreigingen uit je omgeving aan. Je helpt bacteriën, virussen en parasieten om zeep nog voor ze schade kunnen veroorzaken aan je lichaam. Ook stressfactoren en sommige gifstoffen hebben minder negatieve effecten op je. Dit klinkt allemaal heel logisch en simpel, maar wat is de praktijk?

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zegt dat 75% van al onze moderne welvaartsziekten (zoals reuma, diabetes, hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker) wordt veroorzaakt door onze eigen leefstijl. Dat is slecht nieuws en tegelijkertijd ook het beste wat je kunt horen, want je kunt er dus zelf iets aan doen! Een onderzoek onder 20.000 mensen bevestigt dit. De conclusie: niet-rokers, zonder overgewicht, die gezond eten en een halfuur per dag lichaamsbeweging nemen, hebben 93% minder kans op diabetes, 81% minder kans op een hartaanval, 50% minder kans op een beroerte en 36% minder kans op kanker.

## 2.3 Hoogste tijd voor vitaliteit

Als we de cijfers mogen geloven, worden we steeds ouder, maar beslist niet gezonder. Het aantal gezonde jaren dat je als mens te leven hebt, is niet toegenomen. De winst van de toegenomen ‘levensverwachting’ zit uitsluitend in de ‘zieke jaren’! We leven dus in vergelijking met honderd jaar geleden wel aanmerkelijk langer, maar helaas ook met veel meer klachten.

Onderstaande cijfers geven aan dat het de hoogste tijd is om iets aan onze lichamelijke vitaliteit te doen:

- Overgewicht: In 2019 had 50% van de volwassenen overgewicht. Bij 14,5% is er sprake van obesitas. 12–15% van de kinderen heeft overgewicht, dit percentage is de afgelopen 20 jaar redelijk gelijk gebleven.<sup>1</sup>
- Verslaving neemt toe. Met name softdrugs-, alcohol-, medicijn-, gok- en

<sup>1</sup> <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/trends#>

- computerverslaving. In 2005 werden aan 1,9 miljoen Nederlanders slaap en kalmeringsmiddelen voorgeschreven<sup>2</sup>. Acht procent van de Nederlanders van 12 jaar of ouder gaf in 2014 zelf aan een depressie te hebben of in het afgelopen jaar te hebben gehad. Dat komt overeen met ruim 1 miljoen mensen.<sup>3</sup>
- Psychische stoornis: Een op de vier volwassenen maakte het afgelopen jaar een psychische stoornis door, variërend van een angststoornis tot ADHD of depressie en van boulimia tot borderline.<sup>4</sup>
  - Chronische ziekten: In 2015 had 50 procent van de mensen minimaal één chronische aandoening zoals diabetes, reuma of dementie; in 2040 is dat 54 procent. Eén op de drie Nederlanders heeft dan twee of meer chronische aandoeningen, en bijna één op de vijf drie of meer.<sup>5</sup>

Er komen steeds meer nieuwe ziekten bij. Ongeveer 1,5% van jongeren tussen 13 en 16 jaar kan inmiddels beschouwd worden als gameverslaafde<sup>6</sup>. Dit komt neer op 12.000 jongeren. Ondanks de voortschrijdende technologie zijn we niet gezonder en gelukkiger dan bijvoorbeeld vijftig jaar geleden.

## 2.4 Vitaliteit in je werk,- en privéleven

Je manier van leven is dus van grote invloed op je gezondheid, hoe je oud wordt en of je oud wordt. Ook welk beroep je hebt, speelt daarin een belangrijke rol. Heb je enig idee met welk beroep je de meeste kans hebt om vitaal oud te worden? En welke vorm van werk blijkbaar niet zo gezond voor je is? Dominees en pastoors hebben de meeste kans op een lang leven. Kastelein en journalist blijken geen gunstige beroepen te zijn als het gaat om een hoge levensverwachting.

De oude, vitale bejaarden hebben in het verleden vaak enorm hard gewerkt. Als landarbeider, in het huishouden, in de fabriek of in hun eigen bedrijf. Maar uit de gesprekken bleek dat vooral de manier waarop ze werkten veel invloed had op hun blijvende gezondheid. Ze spraken altijd met veel toewijding over hun vak, vol trots en passie over alles wat ze met hun werk gerealiseerd hebben. Ze werkten in een gestaag ritme, met de nodige druk, maar wel zonder stress.

Het grootste probleem in onze tijd is misschien wel dat we van handarbeid naar hoofdarbeid zijn gegaan. Vroeger moest een havenarbeider met de hand een schip lossen. Hij pakte de goederen op zijn schouder en liep daarmee naar de kar die klaarstond op de kade. Als hij daarna weer terugliep naar het schip, had hij de tijd om te herstellen. Tegenwoordig zit zijn zoon hoog boven in een hijskraan de hele dag ingespannen te sturen met een klein bedieningspaneel. Hij realiseert zich dat de containers die hij met zijn hijskraan oppakt boordevol kostbare spullen zitten. Deze verantwoordelijkheid vraagt de grootste concentratie, waarbij hij geen ogenblik mag verslappen.

2 <https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/hoeveel-mensen-zijn-verslaafd-en-hoeveel-zijn-er-in-behandeling/>

3 <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2016/04/meer-dan-1-miljoen-nederlanders-had-depressie>

4 Nemesis-onderzoek 2006).

5 <https://www.vtv2018.nl/aandoeningen>

6 <https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/hoeveel-mensen-zijn-verslaafd-en-hoeveel-zijn-er-in-behandeling/>

Hoewel werktijd in onze beleving een groot deel van ons leven beslaat, is het in werkelijkheid slechts 20%. Want een derde van ons leven slapen we. Bekijken we ons hele leven, van onze luiertijd tot en met het bejaardenhuis, dan blijkt dat we daarvan een vijfde deel besteden aan werk.

Feitelijk is er weinig onderscheid tussen werktijd en privé-tijd. Er is maar één tijd: jouw leef-tijd.

## 2.5

### Vitaliteit in kaart gebracht

Om te leren hoe je jouw 'leef-tijd' in eigen hand neemt en daarmee zo lang mogelijk vitaal blijft, ontwikkelde Albert Sonneveld samen met collega dr. Frans Bakker een vitaliteitsmodel. Ze maakten dat model op basis van hun jarenlange ervaring op het gebied van een gezonde leefstijl. Zo stelden ze oudere mensen die op zeer hoge leeftijd nog uiterst vitaal zijn steeds dezelfde vraag: 'Wat is uw geheim voor een goede gezondheid op uw leeftijd?' Uit de ontelbare gesprekken kwam een aantal gemeenschappelijke kenmerken naar voren. Deze resultaten zijn vervolgens gecombineerd met de feiten uit honderden, wereldwijd uitgevoerde wetenschappelijke onderzoeken. Zo ontstond de vitaliteitspiramide zoals die hierna is afgebeeld.

Met dit model is het mogelijk om alle belangrijke bouwstenen voor vitaliteit in één oogopslag te bevatten. De piramidevorm is heel bewust gekozen, want daarmee kun je ook de volgorde van belangrijkheid zien. Gezonde voeding blijkt belangrijk om lang gezond te blijven, maar een doel in je leven hebben, is van een nog veel groter belang. Met andere woorden: je kunt nog zo braaf op een worteltje gaan zitten knagen, zonder bezieling en passie in je leven is jouw immuunsysteem uiterst kwetsbaar.



# 3. De vitaliteitspiramide in vogelvlucht

## Zinvol leven

Het is iedere keer weer opvallend dat mensen die gediagnosticeerd zijn met een terminale ziekte, hun leven weten te verlengen als ze werkelijk in staat zijn om bepaalde doelen in hun leven te stellen. We kennen de voorbeelden van ernstig zieke mensen die hun kleinkind nog geboren willen zien worden, van patiënten die nog maar kort te leven hebben maar dat nog een jaar weten te rekken omdat ze hun vijftigjarig huwelijk nog willen vieren, enzovoort. Werkelijke bezieling voor een bepaald doel blijkt levensverlengend te kunnen werken. Ik realiseer me ook dat het helaas niet altijd mogelijk is om de dood uit te stellen met de kracht van bezieling. Soms is een lichaam al zo zwaar aangetast dat het aftakelingsproces niet meer is om te keren.

In de opleiding Vitaliteitscoach leer meer over zinvol leven. In de opleidingen leggen we uit hoe enthousiasme positief op je gezondheid werkt.

Zinvol leven gaat over inspiratie en passie. Kijk eens naar de ogen van bijvoorbeeld Nelson Mandela. Daar zit zoveel levenslust en enthousiasme in. Enthousiasme komt van 'en theos', ofwel 'met God' of 'bezieling'. Als je mensen vraagt wat nu werkelijk belangrijk is in het leven, is het niet de kwantiteit, maar de kwaliteit van leven. En de kwaliteit van leven blijkt uit twee onderdelen te bestaan: blijven leren en het leveren van een bijdrage. Vaak vergeten we dat we die bijdrage altijd kunnen leveren. Op allerlei manieren en op ieder moment. Het verschil hoeft niet altijd groot te zijn. Je kunt al verschil maken door iemand aan te kijken, aan te raken en te glimlachen.”





# Onze leermethode

50%

Leren door te ervaren

30%

Leren van elkaar

20%

Theorie

Onze persoonlijke aanpak met klassikaal onderwijs zorgt voor een opleiding die wat extra's geeft: je krijgt wat je verwacht, maar er komt altijd iets bij.

**Ondersteunende relaties**

Wij mensen hebben elkaar nodig. Als je in een sociaal isolement terecht komt, is dat even schadelijk voor je gezondheid als roken, hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte, vetzucht of een gebrek aan lichaamsbeweging. Er is ontdekt dat de levensverwachting van mensen aanzienlijk afneemt als ze geen vaste relatie hebben, weinig vrienden of een zwakke familieband. Een publicatie in het British Medical Journal van augustus 1999 bevestigt dit: ‘Net nu we uitvinden hoe belangrijk sociale relaties zijn voor onze gezondheid en vaststellen hoe groot het belang hiervan is, nemen de kansen om écht contact met elkaar te maken in onze samenleving af.’

‘Ondersteunende relaties’ betekent voor de vitale mensen dat ze makkelijk delen. Wie kan delen, kan vermenigvuldigen. Dit kun je pas doen als je stopt met oordelen en leert vergeven. En het mooie van relaties is, dat je elkaar kunt ondersteunen in groei.



### Positief denken

Er is tegenwoordig een wetenschap die zich bezighoudt met de psycho-neuro-immunologie. Deze onderzoekt het effect dat je gedachten hebben op je gezondheid. Wat blijkt? Je kunt jezelf fit denken. Als je beschikt over de nodige dosis humor en relativiseringsvermogen maak je meer oxytocine aan. Dit noemen we ook wel het liefdeshormoon. Het heeft een duidelijk versterkend effect op je algehele weerstand. Het staat zelfs in de Bijbel: ‘Een blij hart doet een mens leven; vreugde geeft hem lengte van dagen’ (bron: Oude Testament).

De onderste drie lagen van het vitaliteitsmodel blijken het belangrijkste te zijn. ‘Positief denken’ houdt in dat we leren relativiseren, focussen op genieten en dagelijks mediteren. Een van de vitale ouderen zei tegen mij: hou je 80 procent bezig met de oplossing en 20 procent met het probleem zelf.



### Regelmatige herstelmomenten

Lekker even lui achterover hangen lijkt tegenwoordig een luxe. ‘Ledigheid is des duivels oorkussen’ wordt er al snel gezegd. We moeten presteren. Toch zal geen enkele topsporter conditie kunnen opbouwen als er geen evenwicht is tussen de hoeveelheid inspanning die hij levert en het aantal uren ontspanning dat daar tegenover staat. Elk orgaansysteem van het lichaam heeft pauzemomenten ingebouwd om te kunnen herstellen. Zo hebben de luchtwegen na iedere uitademing een adempauze. En het hart heeft na elke keer dat het bloed de aorta instuwt een moment waarop het bloed even lijkt te worden stilgezet. De sensoren in het hart controleren dan het bloed op samenstelling, temperatuur, zuurstofgehalte, enzovoort. Zorg in je leven voor fases van stilstaan en bezinning. Hoe is het op dit moment met mij? Hoe sta, zit, lig, loop ik er nu bij?

Regelmatige herstelmomenten’ blijken daarom ook belangrijk te zijn. Het is moeilijk om een middagdutje of siësta te integreren in ons dagelijks leven, maar gelukkig zijn er meer manieren om een moment rust in het dagelijkse leven in te bouwen. Herstelmomenten creëer je door keuzes te maken, grenzen aan te geven en hulp te vragen.



Sonnevelt wil bijdragen aan kwalitatief goed leven voor iedereen. Dit vraagt om een hoog kwaliteitsniveau. [Lees hier meer](#) over onze kwaliteit.





### Voldoende beweging

Een groep onderzoekers van de Tufts-universiteit in Amerika, die gespecialiseerd is in ouderdomsziekten, onderwierp een aantal van de zwakste bejaarden in een verzorgingstehuis aan een training gewichtheffen. Iedereen moest wennen aan het idee want de jongste deelnemer was 87 en de oudste 96! Binnen acht weken bleek dat het verzwakte spierweefsel van deze mensen zich met 300% had hersteld. Hun coördinatie en evenwichtsgevoel waren aanmerkelijk verbeterd en het gevoel van fitheid en actief aan het leven deel te nemen waren enorm versterkt. Sommige proefpersonen die niet meer in staat waren geweest zonder hulp te lopen, konden nu 's nachts zelf naar de wc, wat een enorme opluchting en gevoel van waardigheid met zich meebracht.

Wat betreft 'voldoende beweging' gaat het om het genieten van het bewegen; gemiddeld een half uur per dag. Het is belangrijk af en toe de grenzen te verkennen en beweging te integreren in het dagelijks leven.



### Optimale voeding

Er gaat in de media veel aandacht uit naar gezonde voeding. Dat is helemaal terecht. Maar misschien nog belangrijker dan wat je eet, is hoe je eet. Want is je lichaam wel in staat om die gezonde bruine boterham op te nemen en te verteren? De vitale ouderen bleken in het algemeen een heel sober eetpatroon te hebben. De 'oude' regels van rust, regelmaat en reinheid mogen weer van stal gehaald worden. Ze blijken juist in deze hectische tijd van essentieel belang voor een optimale spijsvertering.

In de opleiding Vitaliteitscoach zal je leren dat 'optimale voeding' vooral soberheid betekent. Het gaat er niet alleen om wat je eet (zoveel mogelijk onbewerkt), maar ook hoe (met aandacht), wanneer (regelmatig) en waarom je eet (niet om een emotionele leegte te vullen).



### Opleidingen sluiten aan op de piramide

De vitaliteitspiramide staat dus centraal in de opleiding Vitaliteitscoach. In diverse opleidingen van Sonnevelt komt steeds één onderdeel van het model uitgebreid aan bod. De opleidingen zitten boordevol met theorie, praktijkopdrachten, adviezen en inzichten over hoe jij voor de rest van je leven een gezonde leefstijl kunt ontwikkelen én hoe je anderen daarbij kunt helpen!

Al studerende zal je merken dat je steeds meer inzicht krijgt in jezelf en de reden waarom je soms nog vasthoudt aan ongezonde gewoontes. Misschien weet je wel waar de schoen wringt, maar vind je het toch bijzonder lastig om je gedrag te veranderen. Daarom is er in de lessen ook veel aandacht voor hoe je omgaat met gezonde gedragsverandering. Kortom: na volgen van de diverse opleidingen heb je alle gereedschappen in handen om vitaal door het leven te gaan.

Bovendien kan je zelfstandig een praktijk starten als vitaliteitscoach, of gaan samenwerken met andere beroepsgroepen die zich bezighouden met preventieve of curatieve gezondheidszorg.

## 4. Vooral een kwestie van kiezen

Eén keer het besluit nemen naar de sportschool te gaan, is nog geen garantie dat je de rest van je leven gezond blijft. Je moet soms wel dertig keer per dag een bewuste keuze maken. Voortdurend maak je afwegingen: Neem ik wel of geen koekje? Pak ik de fiets of de auto naar mijn werk? Ga ik nu even rusten of ga ik nog een uurtje door? Blijf ik televisiekijken of bel ik een vriend? Of je het je nu bewust bent of niet: je laat je keuzes afhangen van de meest basale gevoelens die je als mens hebt, namelijk: het verkrijgen van geluk en het vermijden van pijn. Daar ben je de hele dag mee bezig. Met geluk verkrijgen bedoel ik het hele brede terrein van jezelf prettig voelen, genieten, rust ervaren, blij zijn, jezelf vitaal voelen, enzovoort. Je kunt ook zeggen: alles waar je energie van krijgt. Met pijn vermijden bedoel ik niet alleen fysieke pijn, maar ook emotionele druk zoals angst, verdriet, boosheid en irritatie. Kortom: alles wat je energie kost.

Of je nu 's morgens langer in je bed blijft liggen, een extra stuk chocolade pakt, wacht met het maken van een afspraak, je nieuwe schoenen aandoet: je doet het allemaal om geluk te verkrijgen en/of pijn te vermijden. Je hele systeem is erop gericht om in evenwicht te blijven met deze fundamentele gevoelens. Je hebt miljoenen sensoren in je lichaam die alle zintuiglijke indrukken registreren, zoals licht, temperatuur, geluid, druk, smaak en geur. Zij geven je voortdurend informatie en je hersenen trekken naar aanleiding daarvan de conclusie: voelt dit goed of niet? Het is daarom van het grootste belang dat je bij het maken van een keuze begrijpt hoe dit proces werkt. Je wilt, meestal onbewust, wegblijven uit de pijn en aan de andere kant doe je allerlei pogingen om geluk te verkrijgen.

“ Wat mij aanspreekt bij Sonnevelt is de goede mix tussen theorie en praktijk, de mogelijkheid om veel te oefenen, het feit dat je (vooral bij de opleidingen in het mentale domein) ‘je eigen proces doorloopt’. Dat is wat mij betreft essentieel om goed te kunnen coachen.

Verder wordt je geleerd om in wederzijds vertrouwen met je cliënt te werken, zonder zelf te oordelen, zonder te gaan pushen. Dit is iets dat veel coaches naar mijn mening te vaak doen.

Tot slot was ik aangenaam verrast door de kwaliteit en het enthousiasme van de docenten. ”

**Felix Tangelder**

Oud-student Vitaliteitscoach

## 4.1

### Doe maar een 'snelle' oplossing...

In onze huidige maatschappij zijn we gewend aan directe oplossingen voor onze problemen. De reden dat we met zijn allen steeds meer geld lenen, is dat we direct het product willen hebben, nog voordat we het geld ervoor ook daadwerkelijk hebben. Als er een lichamelijke of psychische klacht is, dan moet de dokter direct een pilletje geven, zodat het probleem snel verholpen is. Deze 'snelle' oplossingen geven op korte termijn wel even verlichting, maar doen niets aan de oorzaak van het probleem. Als je niet beter met geld om leert gaan, zul je de rest van je leven steeds meer moeten lenen. Als je jouw leefstijl niet aanpast, is de kans groot dat je steeds meer pijnstillers, ontstekingsremmers, antibiotica en kalmeringstabletten nodig hebt. Werken aan je gezondheid vraagt in eerste instantie meer energie van je. Je moet je oude vertrouwde patronen doorbreken. 'Snel en makkelijk' is lang niet altijd 'beter en goed op de lange termijn'. Vitaliteit heeft tijd nodig: iedere keer opnieuw met liefde en geduld het beste willen voor je lichaam en je geest.

## 4.2

### Kort geluk – lange pijn of korte pijn – lang geluk?

Bij het kiezen voor je gezondheid moet je twee mogelijkheden tegen elkaar afwegen:

kort geluk – lange pijn  
of  
korte pijn – lang geluk

Waar ben jij gevoeliger voor? Kom je pas in beweging om iets aan je gezondheid te doen als de pijn groot genoeg is, of zie je het voordeel van een vitaal leven al eerder in en ga je daarmee direct aan de slag? Het meest voorkomende gedrag bij mensen is de gewoonte om zich te laten beïnvloeden door pijn. De negatieve gevoelens overheersen dan de mogelijkheden om geluk te verkrijgen.

Wanneer stop je met roken? De 'pijnreden' is dat je er zo ontzettend van baalt, je bang wordt voor de gevolgen of dat het te veel geld gaat kosten. De 'geluksreden' is dat je een betere conditie krijgt, schonere longen en een hogere levensverwachting. Iedere roker kent de positieve kanten van het stoppen, maar de negatieve gevolgen van het steeds weer opsteken van een sigaret zijn nog onvoldoende voelbaar.

Pijn vermijden komt voort uit een afwachtende houding (die je bewust of onbewust aanneemt). Je kunt jouw gewone (veilige) gangetje gaan en je komt pas in actie als het probleem zich in alle heftigheid aandient. Geluk verkrijgen vraagt meer eigen initiatief. Je moet op voorhand vaak iets doen om daar op lange termijn plezier van te hebben. Hiervoor moet je preventief al in beweging komen en dat is voor veel mensen net een stap te ver.

## 4.3

### Oefening voor bewuster kiezen

Korte pijn, lang geluk

Maak voor jezelf tien stickers met daarop de tekst: 'Kort geluk – lange pijn en korte pijn – lang geluk'. Plak die vervolgens op een aantal belangrijke plaatsen in huis, op je werk en in de auto.

Op de koelkast en koekjestrommel: Als ik nu iets lekkers pak, is dat dan kort geluk en lange pijn? En als ik het niet doe korte pijn, maar lang geluk?

Op de telefoon: Ik stel het nu al zo lang uit om die persoon te bellen. Als ik hem nu wel bel, is dat dan korte pijn en lang geluk of andersom?

Op je wekker: Als ik nu uit bed kom om wat 'wakkermaakoefeningen' te doen, is dat dan korte pijn en lang geluk of andersom?

Op je computer: Als ik nu stop met surfen, gamen, chatten... Is dat dan korte pijn en lang geluk of andersom?

In je auto: Als ik nu weer te hard rijd, is dat kort geluk en daarna lange pijn of andersom?

Op je bureau: Als ik nu begin aan mijn administratie, is dat dan korte pijn en lang geluk of andersom?

#### 4.4

#### **Als vitaliteitscoach krijg je weerstand**

Het is heel normaal als je brein of dat van jouw cliënt in opstand komt tegen deze oefening. Dat komt met allerlei slimme opmerkingen: 'Ik maak zelf wel uit wat goed voor me is. Wat een gedoe om bij iedere keuze stil te staan. Ik word er nu al moe van...' Nogmaals: je wilt liever niet veranderen. Want dat kost moeite. Je leeft nu waarschijnlijk op een manier die voor jou niet echt slecht, maar ook niet echt goed voelt. Toch is er in jou een verlangen om te veranderen, anders was nu niet met de opleiding Vitaliteitscoach begonnen. Het goede nieuws is dat iedereen moeite heeft van gedragsverandering. Laat je niet van de wijs brengen, dat doen oude vitale mensen ook niet. Zij kiezen voor een eenvoudig en overzichtelijk leven, vol humor, veerkracht en dankbaarheid. Deze manier van leven is ook voor jou weggelegd. Dit is je beloning als je doorzet. Ook al word je er af en toe wat opstandig van.

#### **Snel is niet altijd beter**

Een vitale leefstijl heeft vooral te maken met preventie. Hoe zorg je er nu voor dat je het maximale uit je leven haalt, met een minimum aan energieverspilling? Maar ook: hoe voorkom je dat je op latere leeftijd allerlei klachten krijgt, die jou zelf maar ook jouw omgeving ernstig kunnen beperken? Omdat je van die beperking nu waarschijnlijk nog weinig voelt, ben je geneigd om iedere dag opnieuw te kiezen voor de 'snelle' weg. Het eten van fastfood in plaats van meer tijd besteden aan een volwaardige maaltijd. Het slikken van een pijnstiller in plaats van op zoek te gaan naar de oorzaak van de klacht. Het pakken van de lift in plaats van conditie op te bouwen met de trap.

Op het moment zelf heb je ongetwijfeld allerlei goede redenen om te kiezen voor de makkelijkste weg. Maar als je iets verder in de tijd durft te kijken, is het dan gezond voor je? Kies je voor kort geluk en lange pijn of voor korte pijn en lang geluk?

# 5. Samenvatting

Je hebt voor 75% invloed op jouw eigen gezondheid en vitaliteit

De welvaartsziekten zoals diabetes, bepaalde vormen van kanker en reuma, hart- en vaatziekten en nierproblemen worden voor 75% veroorzaakt door onze manier van leven. De grootste boosdoeners zijn: roken, overmatig alcoholgebruik, onvoldoende lichaamsbeweging, te veel in de zon, onvoldoende groente en fruit eten, te veel verzadigde vetten en transvetten eten, te veel zout en suiker eten en onvoldoende water drinken. Dit zijn allemaal zaken waar we zelf invloed op hebben.

Om verandering in je gedrag te brengen, moet je jezelf eerst bewust worden van alle invloeden. Het is van groot belang dat je gaat snappen wat er bedreigend is voor jouw meest kostbare bezit: je gezondheid. Als je dat begrijpt, kun je niemand meer de schuld geven van je eigen lichamelijke en psychische klachten. Niet McDonald's, niet de media of de geneesmiddelenindustrie, niet de frisdrankfabrikant en ook niet jouw supermarkt. Jij bent namelijk zelf degene die steeds opnieuw besluit wat je in je mond stopt. Jij maakt zelf de keuze tussen mensen en zaken waar je energie van krijgt en die je energie kosten. Misschien niet leuk om te lezen maar, zoals je diep vanbinnen wel voelt, de enige waarheid.



# Vitaliteitscoach

## Studieadviseur

Tot zover de proefles van de opleiding Vitaliteitscoach.

Voor vragen over de opleiding kun je altijd contact opnemen met onze studieadviseur Jolien Mahler 0418 51 57 82 of stel je vraag direct aan de docenten tijdens een van onze open dagen.

[www.sonneveltopleidingen.nl](http://www.sonneveltopleidingen.nl)

**Sonnevelt**   
*Opleiders voor vitaal leven*