

BAS SNIPPERT **EN** DANIEL KRIKKE

# DE VITALITEITREVOLUTIE



Overwin de stress epidemie en word je  
Vitale Zelf met de Zeven Pijlers voor Vitaliteit



# INLEIDING



Lisa, normaliter een energieke en ambitieuze dertiger, komt met hangende schouders en een lege blik binnen. Ze gaat zitten in de bekende behandelkamer van haar psycholoog. Vanbinnen schaamt ze zich, want dit is al de derde keer dat ze met burn-outklachten bij de psycholoog komt. Ze geeft zichzelf hiervan de schuld. Toegegeven, de tweede en derde keer waren het geen volledige burn-outs zoals de eerste keer. Maar ze herkent wel weer alle signalen en rode vlaggen: ze slaapt slecht, voelt zich lusteloos en twijfelt continu aan haar capaciteiten. Ze heeft geluk, want haar leidinggevende blijft begripvol en biedt haar ook deze keer weer de tijd om met haar psycholoog in gesprek te gaan.

De psycholoog ontvangt haar net zoals de vorige keren vanuit 'de humanistische drie': met empathie, waardering en authenticiteit. Dat voelt voor Lisa dan ook als een warm bad en zodra ze eenmaal zit kan ze haar tranen niet meer tegenhouden. 'Wat is er toch mis met mij?' vraagt ze hopeloos. Haar psycholoog luistert empathisch en geeft Lisa de ruimte om haar verhaal te doen. Maar ook zij stelt zichzelf stilletjes steeds dezelfde vraag: *wat heb ik verkeerd gedaan de vorige keren? Waarom werkt mijn behandeling nog steeds niet bij Lisa?*

De wanhoop die Lisa en haar psycholoog op dat moment ervaren, wordt door steeds meer mensen gedeeld. Volgens het CBS had in 2019 17 procent van alle werknemers werkgerelateerde burn-outklachten, wat een enorme stijging is in vergelijking met de 10 procent in 2002.<sup>1,2</sup> Dat betekent dus dat bijna één op de vijf werknemers nu burn-outklachten ervaart. En onderzoek op hogescholen en universiteiten laat zien dat zelfs een schrikbarend aantal van één op de drie studenten last heeft van burn-outklachten.<sup>3,4</sup> Kortom,

we kunnen er niet meer omheen: er is een ware stressepidemie gaande. We kunnen als maatschappij ook niet meer wegstijgen van ons schijnbare onvermogen om deze epidemie een halt toe te roepen. Als je vanaf een afstandje naar deze situatie kijkt kan het niet anders dan dat die vragen oproept. Waarom verandert er nog zo weinig aan die cijfers en waardoor nemen ze zelfs toe? Waarom denderen we met z'n allen door, terwijl dit geen houdbare situatie is? Moeten we dit accepteren? Ligt het dan aan mensen zelf dat ze die burn-outklachten ervaren?

Het goede nieuws is dat er niks mis is met Lisa en al die andere mensen met stressgerelateerde klachten. Het echte probleem is dat we het verkeerde probleem proberen op te lossen. We leven allemaal in een maatschappij waar het nog steeds de norm is om een crisis af te wachten voordat er hulp wordt gezocht. En als er dan een crisis speelt, maken we vaak de vergissing om symptomen – zoals stress – te verwarren met daadwerkelijke oorzaken, waardoor we vooral symptomatische oplossingen blijven vinden. Dit patroon zien we zowel op individueel als organisatorisch en maatschappelijk niveau.

Symptomatische oplossingen geven echter in het beste geval slechts tijdelijke verlichting, en in het slechtste geval leiden ze tot nieuwe of zelfs grotere problemen. We nemen de casus van Lisa als voorbeeld. Zij leerde tijdens haar vorige behandelingen van de psycholoog vooral om met verschillende cognitieve en mindfulnessoefeningen haar stressvolle gedachten te kalmeren, zodat ze minder uitgeput zou raken. Dit bracht Lisa tijdens het behandeltraject daadwerkelijk meer rust en ze kon er beter door herstellen. Maar eenmaal terug op haar werk bleken deze effecten tijdelijk en nam de stress geleidelijk weer toe, waardoor ze op den duur weer volop piekerde en wakker lag met stressvolle gedachten.

Na de derde uitval verwees Lisa's psycholoog haar door naar een gespecialiseerde coach om niet alleen te werken aan haar piekergedachten, maar ook op zoek te gaan naar wat er nog meer speelde. Met haar coach ging ze

op zoek naar de *bron* van die ontembare gedachtestroom. En wat bleek? De stressvolle gedachten waren er niet voor niets. In het proces met haar coach ontdekte Lisa hoe moeilijk ze het vond om grenzen aan te geven op haar werk, omdat ze diep vanbinnen bang was dat anderen dan boos of zelfs woedend zouden reageren. Opeens viel het kwartje voor Lisa. Zonder sterke grenzen bleef ze zowel op haar werk als privé – soms zelfs tot diep in de nacht – doormalen over het grensoverschrijdende gedrag van een van haar collega's, Peter. Alleen al de gedachte aan zijn onvoorspelbare fratsen en het machteloze gevoel dat ze daardoor kreeg, hielden haar constant alert, angstig en gespannen.

De gevoelens en gedachten die ze met haar psycholoog probeerde te kalmeren, bleken dus een *symptoom* te zijn van haar interacties met Peter. En die interacties waren stressvol omdat Lisa veel moeite had met het stellen van grenzen. Nadat Lisa zich hiervan bewust werd, begon ze stapsgewijs haar assertiviteit te ontwikkelen. Uiteindelijk kon ze de moed vinden om haar grenzen ook naar Peter te communiceren en haar leidinggevende te betrekken bij de situatie. Wat bleek: ze was niet de enige die moeite had met Peters gedrag. Lisa's nieuwe assertiviteit leverde structurele veranderingen op in haar team en in haar eigen leven. Dit bracht haar vervolgens ook in haar privéleven hernieuwde gevoelens van zelfbeschikking, veerkracht en vitaliteit.

Het voorbeeld van Lisa is slechts een van de vele situaties waarin aanvankelijk stress als oorzaak wordt gezien, in plaats van als symptoom van iets anders. In dit boek willen we jou helpen om net als Lisa een nieuwe kijk op stress aan te nemen en te leren hoe je stapsgewijs kwaliteiten zoals veerkracht, vitaliteit en welzijn kunt opbouwen. Dat gaan we doen met een methode die wij de Zeven Pijlers voor Vitaliteit noemen.

Het ontstaan van de Zeven Pijlers gaat terug tot 2015, toen Daniel, sociaal ondernemer en filmmaker, zich verbaasde over de hoge stress- en burn-out-cijfers in Nederland. Hij besloot met een team van onderzoekspartners de

volgende vraag te beantwoorden: *wat is er nodig om mensen écht stressbestendig te helpen worden zodat we als land de stressepandemie kunnen omkeren?*

In de jaren die volgden had Daniel talloze gesprekken met wetenschappers, experts en ervaringsdeskundigen en lazen hij en zijn team honderden casussen van mensen met overmatige werkstress en burn-outklachten. Na dit uitgebreide onderzoek kwam hij tot de conclusie dat de oplossingen voor stress- en burn-outklachten tot op dat moment nog veel te symptomatisch en eenzijdig waren.

Net als in de casus van Lisa werd het duidelijk dat oplossingen vaak werden gezocht binnen één aspect van de mens. *Beter je gedachten leren controleren. Mediteren. Gezonder eten en bewegen. Je tijd beter managen. Dieper ademen.* Op zich allemaal mooie interventies. Toch zijn ze in veel gevallen niet toereikend, omdat net als in het voorbeeld van Lisa een aanzienlijk deel van het probleem onopgelost blijft. Uit het onderzoek van Daniel en zijn team kwam bovendien dat een echt fundamentele aanpak alle aspecten van de mens mee zou moeten nemen. Uit de vele casussen en gesprekken kwamen er zeven aspecten bovendien die een rol spelen in zowel overmatige stress als het herstellen of voorkomen ervan. In essentie gaat dit over: *energieregulatie, lichaam, cognitie, emotie, identiteit, interacties en tijd*. Dit werd de basis voor een aanpak die we later de Zeven Pijlers voor Vitaliteit zijn gaan noemen.

Om de Zeven Pijlers verder te ontwikkelen richtte Daniel het Nederlands Expertisecentrum Vitaliteit (NEV) op, met als missie om Nederland te helpen vitaal en veerkrachtig te worden. Met een multidisciplinair team bundelt het NEV de kracht van verschillende vakgebieden. Tijdens de oprichting ontmoette Daniel Bas, een ingenieur die zich had omgeschoold tot coach en trainer op het gebied van stress en vitaliteit. Al op jonge leeftijd kwam Bas in aanraking met stressvolle gebeurtenissen, en tijdens zijn studie ontwikkelde dit zich geleidelijk tot een passie voor het omkeren van stress naar vitaliteit. Om dit te doorgronden verdiepte hij zich tien jaar lang in de neurobiologie,

psychologie en systeemwetenschap. Dat heeft hem uiteindelijk geleid naar een *biopsychosociale* kijk op de mens, op stress en op vitaliteit. De integrale werkwijze die Bas hieruit ontwikkelde als coach en trainer sloot dan ook perfect aan bij de Zeven Pijlers die Daniel had ontdekt.

Vanuit een gedeelde visie om Nederland weer vitaal te zien worden, sloegen Bas en Daniel de handen ineen. Samen met het NEV-team ontwikkelden zij de Zeven Pijlers voor Vitaliteit tot een integrale, schaalbare en meetbare aanpak voor het vergroten van vitaliteit in organisaties. De methode is ondertussen uitgebreid getest in de praktijk, door duizenden deelnemers, in de vorm van online- en incompanytrainingsprogramma's. We horen van deelnemers dat het een verademing is om jezelf met de Zeven Pijlers beter te leren begrijpen als een biologisch, psychologisch en sociaal wezen. En ook deelnemers die geen overmatige stress ervaren zien positieve veranderingen wanneer ze aan hun vitaliteit werken: van meer balans en levendigheid in hun dagelijkse leven, tot aan een plezierigere en vitalere werkcultuur in hun organisatie.

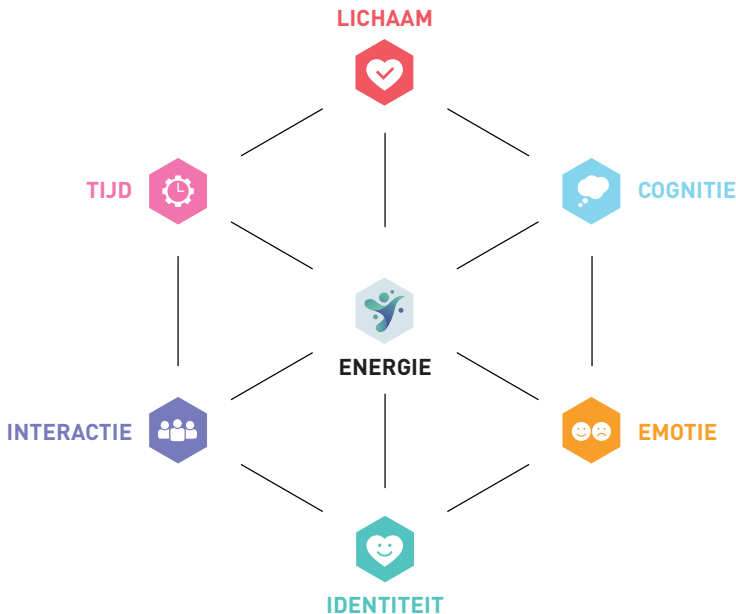
Na jaren van onderzoek, ontwikkeling en validatie, wordt het nu tijd om deze methode beschikbaar te maken voor zo veel mogelijk mensen. Want wij zien vitaliteit niet als een luxe, maar als een noodzaak. Dat brengt ons naar de vraag: *waarom dit boek en waarom nu?* Ons antwoord hierop gaat niet alleen over de onhoudbaarheid van de huidige stressepandemie, ook al zien we graag dat deze zo snel mogelijk wordt opgelost. Belangrijker is dat ons als maatschappij zeer uitdagende jaren te wachten staan. Nog voordat we een oplossing hebben voor de ene crisis staat de volgende alweer klaar. Wij geloven dan ook dat we als maatschappij de komende decennia onze volle potentie nodig hebben om de grotere ecologische, technologische en maatschappelijke uitdagingen te overwinnen. En dat vraagt véél energie van ons allemaal. Daarom zien we het als noodzakelijk dat ieder van ons leert om zichzelf op een duurzame wijze in balans te houden en zich in te kunnen zetten in deze uitdagende tijden.

Hoe gaan de Zeven Pijlers voor Vitaliteit je hierbij helpen? De Zeven Pijlers vormen samen een unieke en integrale aanpak die je gaat helpen om de biologische, psychologische en sociale aspecten van jouw leven beter te begrijpen, in balans te brengen en te versterken. In dit boek ga je met behulp van de Zeven Pijlers een bijzondere hulpbron in jezelf ontdekken en ontwikkelen: *de verbinding met je Vitale Zelf*. Het Vitale Zelf is je meest pure levendigheid. Het is een kernachtige beleving van jezelf als levend wezen, afkomstig uit de oudste delen in je brein. Uit deze plek in jezelf komt de biologische, stuwende kracht die je hele leven lang zoekt naar meer vitaliteit, plezier en nieuwe energie. Hoe meer verbinding je krijgt met deze hulpbron in jezelf, hoe dieper en duurzamer jouw vitaliteit wordt – ook in uitdagende omstandigheden.

Je krijgt in de verschillende pijlers allerlei manieren aangereikt om meer in verbinding te komen met je Vitale Zelf. Zo helpen we je te bouwen aan een *opwaartse spiraal van vitaliteit*, waar we in hoofdstuk 1 nog veel meer over vertellen. Vanuit deze opwaartse spiraal ontstaat er niet alleen meer veerkracht in het omgaan met stress, maar vooral ook een *stuwkracht* waarmee je jezelf kunt ontplooiën en je capaciteiten kunt ontwikkelen. Hoe meer jij op deze manier gaat leven vanuit je Vitale Zelf, hoe beter je ook mensen om je heen kunt helpen om hetzelfde te doen. Want een van de mooiste kwaliteiten van vitaliteit is de impact die je als vitaal mens hebt op je omgeving. De beroemde Amerikaanse literatuurwetenschapper Joseph Campbell vat dit prachtig samen: ‘De invloed van een vitaal persoon vitaliseert.’ Als jij vitaler wordt, vitaliseer je ook anderen om je heen. En dat kunnen we met z’n allen goed gebruiken om naast een vol en vitaal leven óók de grotere uitdagingen van onze tijd het hoofd te bieden.

## De Zeven Pijlers voor Vitaliteit

Voordat je zo aan de slag gaat met het eerste hoofdstuk willen we je een overzicht geven van de Zeven Pijlers. Je ziet in Figuur 0.1 een illustratie van de pijlers en hoe ze als netwerk met elkaar verbonden zijn. Elke pijler beïnvloedt immers de andere pijlers. Zo werken positieve veranderingen binnen elke pijler dus door in andere aspecten van je leven. We zullen nu eerst kort beschrijven wat je in elke pijler kunt verwachten en wat het je gaat opleveren.



*Figuur 0.1. De Zeven Pijlers voor Vitaliteit. Energie staat centraal in dit model; daarom-  
heen staan de andere pijlers met elkaar in verbinding. Elke pijler draagt zo bij aan je  
energieregulatie. Daarnaast beïnvloedt elke pijler ook de andere pijlers. Zo kunnen de  
positieve veranderingen binnen elke pijler doorwerken in andere aspecten van je leven.*



### **Pijler 1: Energie**

Hier leer je om een neerwaartse spiraal van stress te voorkomen en een opwaartse spiraal van vitaliteit te ontwikkelen, door hulpbronnen voor vitaliteit op te bouwen. Je verdiept hierbij het bewustzijn van je energieregulatie en je ontwikkelt een persoonlijke vitaliteitsmeter.

### **Pijler 2: Lichaam**

In deze pijler ontdek je het geheim achter een optimaal functionerend lichaam, dankzij het principe van ritmiciteit. Breng je vijf belangrijkste lichaamsritmes in harmonie voor een gezond, fit en veerkrachtig lichaam.

### **Pijler 3: Cognitie**

Je gaat in deze pijler met helderheid naar je eigen mentale patronen kijken en naar waar deze vandaan komen. Zo kun je jezelf en je eigen gedrag beter gaan begrijpen, krijg je meer rust in je hoofd en maak je betere keuzes, die tot positieve resultaten leiden.

### **Pijler 4: Emotie**

Leer hoe jij jouw leven kunt verrijken met het onderzoeken en verbreden van je emotionele belevingswereld. Ontdek waarom zowel positieve als negatieve emoties waardevol zijn in het worden van je Vitale Zelf én hoe je krachtige positieve emoties kunt creëren.

### **Pijler 5: Identiteit**

Identiteit gaat over hoe jij jezelf ziet, hoe je nog meer jezelf kunt worden en hoe je effectiever je behoeften kunt vervullen. Leer in deze pijler nieuwe manieren om je ware, Vitale Zelf te (her)ontdekken, versterken en uiten in je dagelijkse leven.

### Pijler 6: Interactie

Leer hoe relaties met anderen je meer energie kunnen geven, door verbinding en autonomie in balans te brengen. Verdiep je relaties met verbindende communicatie en ontdek hoe je jouw grenzen beter kunt herkennen, respecteren en aangeven vanuit gezonde assertiviteit.

### Pijler 7: Tijd

Een vitaal mens leidt een betekenisvol leven en gebruikt zijn of haar tijd wijselijk. Leer van je verleden, wees klaar voor de toekomst en leef in het hier-en-nu, om je uiteindelijk bewust te blijven van de kleine dingen die het grote verschil maken.

We raden je aan om altijd met pijler 1 te beginnen, omdat hier de belangrijkste basis wordt gelegd voor de rest van het boek. Daarna kun je opeenvolgend elke pijler doorlopen. Mocht je echter weinig tijd hebben dan kun je na pijler 1 ook verdergaan met een pijler die jou op dit moment het meest aanspreekt. En wil je precies weten welke pijlers op dit moment voor jou de meeste potentie voor verbetering bevatten? Dan kun je via [devitaliteitrevolutie.nl](http://devitaliteitrevolutie.nl) de vitaliteitscan doen om te bepalen welke pijler op dit moment wat extra aandacht verdient.

Aan het begin van elk hoofdstuk neemt Daniel je mee in de persoonlijke verhalen van de mensen die hij de afgelopen jaren over dit onderwerp heeft gesproken. In die verhalen kun je lezen hoe deze mensen een stressvolle uitdaging tegenkwamen binnen een bepaalde pijler, maar ook hoe zij de hulpbronnen van de betreffende pijler hebben ontdekt en hebben leren gebruiken. Na elk persoonlijk verhaal zal Bas je een kijkje geven in de wetenschap achter de pijler en hoe je de bijbehorende principes en hulpbronnen praktisch kunt inzetten in je eigen leven. Aan het eind van elk hoofdstuk vind je een handige samenvatting waarin je de essentie van elke pijler terug kunt lezen. Natuurlijk valt er over elke pijler nog veel meer te schrijven dan

wij in dit boek zullen doen. Mocht je dan ook tijdens het lezen merken dat een pijler jou veel te bieden heeft, dan raden we je aan om hier de verdieping in op te zoeken. Dat kan bijvoorbeeld via de genoemde bronnen in de tekst en in een van onze onlinemasterclasses of -trainingsprogramma's die je kunt vinden op [devitaliteitrevolutie.nl](http://devitaliteitrevolutie.nl).

## Duurzame gedragsverandering

Om alles uit dit boek te halen is het belangrijk dat je de kennis, inzichten en vaardigheden natuurlijk ook echt gaat toepassen, het liefst zelfs dagelijks. In onze trainingsprogramma's laten we mensen daarom elke pijler *minimaal drie tot vier weken* dagelijks oefenen. Dus zelfs al lees je een hoofdstuk in één avond uit, gun jezelf de tijd om hier ook echt elke dag mee te oefenen, al is het maar een paar minuten per keer. In gedragsverandering geldt: *consistency is key*. Gedragsexpert B.J. Fogg van Stanford University laat zien dat je dit bereikt met *tiny habits*. Dat zijn kleine gewoonten die zó laagdrempelig zijn dat je zelfs op momenten van minimale motivatie tóch actie onderneemt. Het enige wat je nodig hebt is een simpel uit te voeren gedraging met een duidelijke trigger, zoals een wekker op je telefoon, post-its op je computerscherm of een kalender aan je muur waarop je elke dag dat je hebt geoefend, afkruist (zie Figuur 0.2). Zo'n trigger zul je dus zelf moeten creëren, maar wij gaan je helpen de vitale gewoonten per pijler zo laagdrempelig mogelijk te maken.

Daarom vind je in elk van de Zeven Pijlers voor Vitaliteit naast de verschillende verhalen, oefeningen, tips of reflectievragen, altijd ook een of twee essentiële *tools* die je helpen om de vitale gewoonten van deze pijler op en uit te bouwen. Deze tools breken we voor je op in kleine, eenvoudige stapjes die vaak binnen een paar minuten uit te voeren zijn. We raden je aan deze stappen eerst een keer aandachtig te oefenen, zodat je ze vervolgens drie tot vier weken lang dagelijks kunt 'triggeren'.



**Figuur 0.2.** Don't break the chain! Het geheime wapen van comedian Jerry Seinfeld dat hem in zijn beginjaren hielp elke dag één stand-upgrap te schrijven. Ontwikkel zelf ook positieve gewoonten door met *tiny habits* dagelijks en consistent te oefenen. Hang als trigger bijvoorbeeld net als Jerry Seinfeld een kalender aan je muur waarop je elke dag dat je hebt geoefend, afkruist. Naast een herinnering geeft een lange reeks van kruisjes op je kalender ook extra motivatie om door te gaan.

Een laatste tip: gedragsverandering is makkelijker als je het samen doet. Dit geeft niet alleen wat gezonde sociale druk, maar vitaliteit *op zichzelf* draait juist ook om de verbinding met anderen, zoals je nog uitgebreid zult lezen. Maak daarom bijvoorbeeld eens een dertigdagenchallenge met een vriend(in), je partner, gezin of een collega. In onze trainingsprogramma's zien we dat oefeningen meer impact hebben en consistent worden uitgevoerd als ze door tweetallen of groepen worden gedaan – wat we vaak *accountability buddies* noemen.

Of je er nu samen mee aan de slag gaat of alleen, iedereen beleeft de Zeven Pijlers voor Vitaliteit anders. Sommige pijlers heb jij misschien al jarenlang verkend en andere pijlers zijn wellicht achtergebleven. Of je hebt misschien een ingrijpende periode achter de rug, wat je op bepaalde pijlers

sterk heeft uitgedaagd. Mocht je tijdens het lezen merken dat je meer ondersteuning wilt hebben, dan kun je altijd overwegen om een coach of therapeut in te schakelen. Daarvoor staan tips achter in het boek. En onthoud dat je hiervoor niet hoeft te wachten tot zich een crisis aandient: je kunt altijd stappen zetten om je vitaliteit te vergroten.

Ben je geïnteresseerd in ondersteuning van een coach, een verdiepende onlinemasterclass of het uitgebreide onlinetrainingsprogramma van de Zeven Pijlers? Wil je met vitaliteit aan de slag binnen jouw organisatie? Voor meer informatie over deze mogelijkheden, en als je contact met ons wilt opnemen, kun je kijken op: [devitaliteitrevolutie.nl](http://devitaliteitrevolutie.nl).

# PIJLER 1: ENERGIE



*De invloed van een vitaal persoon vitaliseert.*

– Joseph Campbell, *The Power of Myth*

De kern van vitaliteit draait om energie, levendigheid en levenskracht. In deze pijler gaan we daarom kijken hoe je jouw energie op de juiste manier gebruikt. We gaan voorkomen dat je in een neerwaartse spiraal van stress terechtkomt. En we gaan vooral ook kijken hoe je, door je energie goed in te zetten, een opwaartse spiraal van vitaliteit kunt creëren. Om te zorgen dat je duurzaam in balans blijft, helpen we je een persoonlijke vitaliteitmeter te ontwikkelen waarmee je regelmatig bij jezelf in kunt checken, zodat je minder vaak over je grenzen heen gaat. Pijler 1 is het fundament waarop de overige pijlers zijn gebouwd, dus neem je tijd om je dit hoofdstuk eigen te maken. Als eerste kijken we naar het verhaal van Vivienne, die op tijd uit de neerwaartse spiraal van stress stapte en vervolgens op het spoor van de opwaartse vitaliteitspiraal kwam.