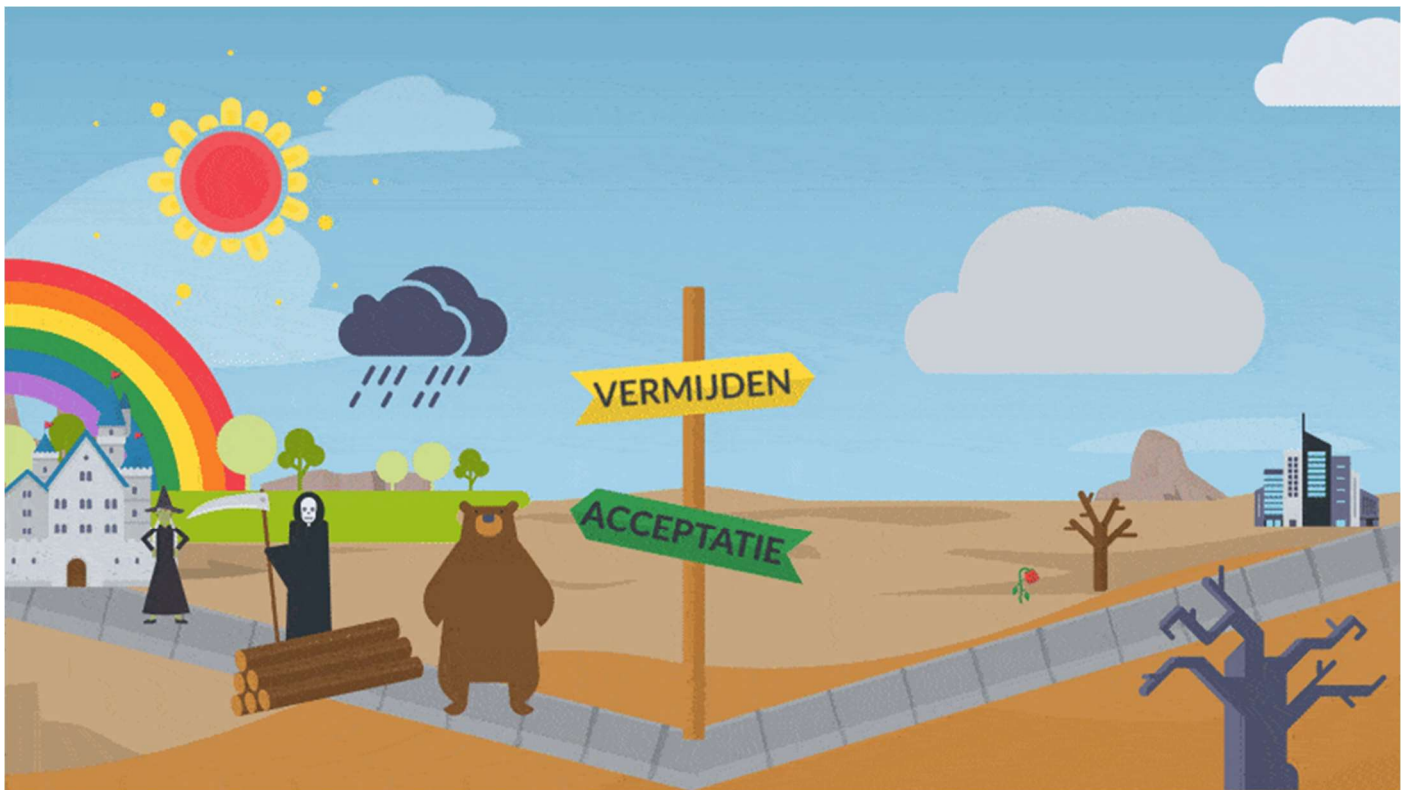


## Vitaal inspiratie Juli 2024

April doet wat ie wil. En Juli trouwens ook 😊.  
Doe jij ook wat je wilt?

Dit waren de eerste zinnen van deze vitaal-inspiratie die ik dus rond April begon te schrijven. Daarna heb ik het blijkbaar weer even losgelaten en lag de focus op andere zaken.

Als ik deelnemers de vraag stel wat ze eigenlijk het liefste willen en ze komen met wensen en diepere verlangens is het mooiste dat ze dit ook beginnen voor te stellen. Het voorstellingsvermogen is een krachtig middel. Dan beginnen dingen ook mogelijk te worden. De weg er naartoe hoeft niet altijd makkelijk te zijn. Er kunnen hobbels of obstakels zijn. Ben je bereid deze hobbels te nemen en op welke manier ga je er mee om.



### De metafoor van de weg van vermijding en acceptatie

Stel. Je hebt de keuze!

Linksaf is de weg van acceptatie. Deze weg is vol lastige hobbels, gevaar en verdriet. Echter, het is ook een weg met kleur, energie, liefde en geluk. Kies je het pad van acceptatie, dan kies je voor het leven met alles erop en eraan.

Rechtsaf is de weg van vermijding. De weg van vermijding is gewoon rechtdoor. Het is er saai! Niks te beleven. Geen pijn en ook geen geluk. Geen kleur, geen kraak noch smaak.

Dus, stel, je staat op een kruispunt in je leven, welke weg kies jij?

Voorbeelden van wat deelnemers eigenlijk willen:

- Meer rust en stilte ervaren
- Meer sporten
- Ontspannen bewegen
- Vrijer bewegen
- Omgaan met druk, spanning, stress, zorgen, angst
- Een nieuwe zinvolle levensinvulling
- Omgaan met lichamelijke aanhoudende klachten
- Meer vertrouwen in het lichaam
- Meer zelfvertrouwen
- Energie overhouden na een werkdag om .....met kinderen te kunnen spelen, te kunnen koken, sociale activiteiten, sporten enz.
- Terugkeren naar het werk
- Anders omgaan met eten, je relatie met gewicht en je gezondheid
- Minder streng zijn voor mezelf

Als ik deelnemers mag begeleiden in dit stuk doe ik dit aan de zijlijn. Ik hoop dat er ruimte mag ontstaan voor alles wat je bent of doet, dus ook voor de dingen die je niet leuk vindt aan jezelf. Dat er wat compassie mag ontstaan voor je eigen worstelingen. In plaats van de vooroordelen en afkeuring die velen van ons ervaren, zou er dus best wat meer steun en begrip mogen zijn. Je doet je best, je mag falen, kwetsbaar zijn en menselijk. Geef jezelf toestemming en moed om te falen en dit geregeld te blijven doen. Dit maakt dat je kan leren en groeien.

**ACT (acceptance and commitment therapy) =**



## Leefstijltherapie een praktijkvoorbeeld

Door met een sporter te kijken naar de leefstijlfactoren hebben we inzicht gekregen in herstel belemmerende factoren op aanhoudende pijn.

- We hebben het gehad over pijn, uitleg en gedachten hierover helder gekregen
- Er is aandacht geweest voor slaapmanagement: specifiek aanpassingen met koffie drinken en schermtijd in de avond om de slaapkwaliteit positief te beïnvloeden.
- We hebben stressmanagement ingezet, door hart focus ademen toe te passen en het kritische verstand wat dicteerde samen te herkennen en deze iets minder serieus te nemen
- Het beweegprogramma is tijdelijk aangepast en er zijn ook weer plannen gemaakt voor de langere termijn om een perspectief te hebben. Tijdens het bewegen is er extra aandacht geweest voor een goede opbouw, lenigheid, stabiliteit en beweegplezier.
- Op het gebied van voeding hebben we benoemt wat er goed gaat en waar de valkuilen en uitdagingen liggen.

In het onderstaande schema zie je waar de deelnemer vandaan kwam en via de pijltjes op het huidige niveau zit en nog een paar wensen heeft en mogelijkheden tot groei.

	Huidige cijfer	Gewenste cijfer
beweging	4 → 7	9
Slaap	4,5 → 8	9
Ontspanning	6 → 8	8
voeding	6	8

## Lichter leven

Naast deze benadering van leefstijlfactoren die van invloed zijn op spier- peesklachten werk ik op dit moment ook graag met deelnemers aan **lichter leven**. Dit gaat over de relatie met eten, de relatie met je gewicht en je gezondheid en uiteindelijk gaat het hier vaak over de relatie met jezelf. Met als doel: het accepteren en omhelzen van wie je werkelijk bent, terwijl je op weg gaat om je doelen en dromen te verwezenlijken.

Dit zijn korte trajecten tussen de 5-10 training & coachingsmomenten die ik met je richt op anders kijken naar je gewicht en je relatie met eten. Iedereen die ooit (langdurig) geworsteld heeft met zijn gewicht, weet hoe ingewikkeld dit onderwerp is.

Iedere dag zien we in alles om ons heen de weergave van 'perfectie', het zogenaamde schoonheidsideaal. Het geeft het beeld dat slank goed is en putjes of vetrollen slecht zijn. Al die prikkels van buitenaf kunnen ertoe bijdragen dat we onszelf compleet verliezen.

- Wil jij ook gezond leven en goed voor jezelf zorgen, maar alles in balans?
- Gezondere keuzes maken, maar op een mildere manier waarbij je jezelf soms ook minder gezonde dingen toestaat?
- Wil je bewust bezig zijn met je eetgedrag en dat soms ook compleet los kunnen laten?
- Zoveel mogelijk bewust kiezen, maar soms bijvoorbeeld op vakantie gewoon eten zonder er goed over na te denken.
- Wil je accepteren van het lichaam dat je hebt, waarbij het niet uitmaakt of je aankomt of afvalt? De worsteling met eten loslaten en niet meer op je gewicht letten. Of op een milde manier bewust bezig blijven met je streefgewicht.

## **Samenwerking met SPAT verandert (voor bedrijven en medewerkers)**

Ik ben in 2022 intern opgeleid in de SPAT Academy van SPAT verandert. Hierdoor beheers ik als coach – naast mijn eigen expertise – de methode van Intelligent Bewegen. Ik werk er nu twee jaar mee en ik zet het bij elke deelnemer in. Het is voor mij genieten om met deze methode deelnemers te mogen begeleiden in hun proces richting een waardevol en vitaler leven.

Een gezonde medewerker die kan presteren

Met deze verzuimaanpak komt een medewerker fysiek en mentaal in beweging om stress gerelateerde klachten de baas te worden. Het doel is een gezonde medewerker die kan presteren.

- Snelle werkhervatting
- Besparing verzuimkosten
- Garantie op resultaat
- Veerkrachtige medewerker
- Intelligent Bewegen methode

Vanuit deze samenwerking kunnen er deelnemers via bedrijven in contact met SPAT verandert komen. Deze organisatie legt de contacten met het bedrijf en koppelt de deelnemers aan een coach in de desbetreffende regio. Dan zijn er verschillende trajecten die worden aangeboden: Persoonlijke ontwikkeling en Terug in balans.

Ben je als bedrijf/organisatie benieuwd naar de mogelijkheden en wil je werken aan het verzuim van je werknemers? Wil je eens op een andere moderne manier hier naar kijken en investeren? Kijk eens op de website of vraag me er naar.

Hieronder de video onder (aan de pagina) via deze QR code die weergeeft wat de methode inhoudt:



## **Beweeggroep "Totaal Vitaal"**

Vanwege de samenwerking met SPAT heb ik besloten de beweeggroepen 'Totaal Vitaal' te noemen. In de groepen wordt er aandacht geschonken aan je fysieke gezondheid via stabiliteit, kracht, uithoudingsvermogen en lenigheid. Op het gebied van je mentale gezondheid train je bijvoorbeeld, aandacht, beslissingen maken, geheugen, zelfsturend vermogen, reel zelfbeeld, inhibitie en evalueren. Ook schenken we af en toe aandacht aan de emotionele gezondheid door bewuste oefeningen of opdrachten uit te voeren individueel, in duo's of met de hele groep. Deze oefeningen zijn dan gericht op voelen, grenzen opzoeken/bewaken, verbinding maken en zelfvertrouwen.

Op dit moment zijn de mogelijkheden op :

- maandagochtend 10.00-11.15 uur
- woensdagochtend 10.00-11.15 uur
- vrijdagochtend 10.30-11.45 uur

Er is mogelijkheid te wisselen tussen de verschillende groepen als je wisselende diensten hebt met werk of een keer verhindert bent op je eigen trainingsmoment. Er is op maandag nog ruimte en op vrijdag.

Op verzoek en mijn enthousiasme voor bijna alle beweegvormen, gaan we 1 september met een groot gezelschap suppen. Zo vieren we samen de zomer en beginnen het seizoen actief.

Diegene die niet actief mee kunnen of willen doen, zijn uiteraard ook welkom bij de afterparty.

Op dit moment ben ik in gesprek met mogelijke trainers die de training kunnen overnemen als ik een keer verhindert ben vanwege vakantie, studie of ziek zijn. Zodra hier meer helderheid is, stel ik je op de hoogte.

## Vallen en opstaan nieuwe data

Afgelopen 1 juni hadden we een mooie ronde van Vallen en opstaan. Dit waren de woorden die we terugkregen van alle deelnemers en vorige:

Aandacht | Lucht | Delen | Waardevol | Bewustwording | Rust | Tevreden | Mooi | Groei | Veiligheid | Verbinding | Begrip | Liefde | Uitnodiging | Warm | Zacht | Indrukwekkend | Inspirerend | Vol van alles | Confronterend | Samenhangend | Rustig lijf | Hartelijk | Leerzaam | Dankbaar | Respect

We plannen opnieuw een impactvolle dag voor wie met meer mildheid en realistische verwachtingen naar zichzelf wil kijken én daar naar toe wil bewegen. Een verrassend programma dat je bij zal blijven. Met ervaringen die je gaan helpen in het dagelijkse leven.

**Zaterdag 7 september of Zaterdag 2 November** is de volgende gelegenheid om dit avontuur met jezelf aan te gaan.

Ps.... Oók voor mannen die zo stoer zijn dat ze ook wat van hun kwetsbaarheid durven te laten zien.

Voor meer informatie

<https://mariekfysiovitaal.nl/vallen-en-opstaan/>



**VALLEN ÉN OPSTAAN**

Impactvolle dag voor wie met meer mildheid en realistische verwachtingen naar zichzelf wil kijken én daar naar toe wil bewegen.

Afwisseling binnen én buiten  
Ervaringsoefeningen met impact  
Rust en ruimte voor zelfreflectie  
Liefdevolle aandacht voor jezelf  
Praktisch en effectief  
Kleine groep

Ben je NIEUWSGIERIG naar jezelf en BEREID te stoelen met je verhaal? Neem dan contact op!

Marijke Wierdsma | [www.marijakfysiovitaal.nl](http://www.marijakfysiovitaal.nl) | [info@marijakfysiovitaal.nl](mailto:info@marijakfysiovitaal.nl) | 06 28 46 3373  
Anita Eskink | [www.efi-oa.nl](http://www.efi-oa.nl) | [info@efi-oa.nl](mailto:info@efi-oa.nl) | 06 55 90 85 60

## Reviews

### Vallen en opstaan

- De vallen en opstaan training gevolgd. De training heeft voor mij veel goeds gedaan. Wat een mooie dag met een afwisselend programma. Al met al heeft alles bij elkaar mij weer in de goede richting geduwd.

### Persoonlijk traject Bloei & Groei

- Tijdens de voorbereiding voor de marathon kreeg ik klachten aan het heupgebied. Met deze klachten ben ik naar Marieke gegaan en het was erg mooi dat ik snel terecht kon i.v.m. de paar weken die ik nog had richting de start. Wat ik erg goed vond, is dat ze verder kijkt dan alleen naar de klachten en de behandeling hiervan. Ook kijkt ze naar overige factoren die van invloed kunnen zijn, waar je niet direct aan denkt. Samen met haar hebben we snel een behandelplan kunnen opzetten, en verbetering volgde al snel. Als resultaat heb ik toch nog kunnen starten in Rotterdam en zelfs kunnen finishen :). Ik heb Marieke ervaren als een echt vriendelijke en kundige therapeut, die verder kijkt dan naar je specifieke klachten.
- Ik heb een jaar geleden met Marieke contact gezocht, met als reden, het plezier en vertrouwen in het sporten/bewegen weer terug te krijgen, nadat mijn gezondheid mij even, min of meer in de steek liet. Daarnaast was mijn doel om uiteindelijk meer energie over te houden en een prettige balans te creëren. Gelukkig bleek dit al vrij snel de juiste keuze en kijk ik met een TROTS gevoel terug op het volgen van dit traject! Het heeft mij veel inzicht gegeven in mijn eigen kunnen en ben daardoor ook blijven "plakken" en sport nu wekelijks op de woensdagochtend in een leuke groep mee. Ik heb Marieke als een positieve en zeer prettige coach/persoon leren kennen en kan het anderen zeker aanraden! Marieke, bedankt!
- Ik had pijn onder in mijn rug. Op advies van iemand kwam ik bij Marieke. Marieke is een spontane, leuke en professionele vrouw. Door verder te kijken dan alleen rugklachten kwamen wij samen er ook achter dat mijn zelfvertrouwen ook een "ding" was en dit ook invloed had in mijn dagelijkse dingen/ werk/ sport en privé. Door het traject groei en bloei samen met Marieke te doen is mijn zelfvertrouwen gegroeid en gaat het sporten ook weer beter( omdat ik zelf nu grenzen aan kan geven wat op dat moment nodig is.) Ze geeft je tips en helpt je weer vertrouwen te geven in het sporten en jezelf! Ook kreeg ik handvaten mee voor hoe nu verder te gaan. Ik ben zeer tevreden en ben gegroeid in zelfvertrouwen!

## Vakantieperiode

De vakantie komt eraan. Hoe ga je deze beleven? Heb je verheugmomenten staan of houdt je van je een lege agenda, verre reizen, lekker dichtbij of geen vakantie? Welke dingen vind je belangrijk en wil je aandacht geven? Waar krijg je energie van en welke dingen vinden de rest van je gezin belangrijk?

Wij gaan dit jaar een camper huren en een week in Nederland vertoeven. We hebben onze wensen naast elkaar gelegd, gezocht en gevonden. We kunnen er zwemmen, klimmen, yoga en chillen in de natuur op een kleinschalige camping. Ben je benieuwd naar onze ervaring of waar we naartoe gaan, vraag het me gerust en ik doe je verslag. Ook gaan we voor het eerst met de kinderen naar de zwarte cross. En we hebben nog een aantal dagen zonder activiteiten staan, heerlijk.

Dat betekent voor de praktijk en de beweeggroepen dat ik afwezig ben van 13 Juli t/m 4 Augustus. En dan ga ik 5 augustus weer ga opstarten. Ik wens je ook alvast een prettige vakantie.





Leuk dat je deze vitaal inspiratie hebt gelezen.

*Heb je opmerkingen, zie je een foutje, wil je graag met me meedenken of iets toevoegen aan de volgende vitaal-inspiratie? Laat het me weten! Ik ben te bereiken via mail, facebook, instagram en op mijn site.*

Energieke groet,

Marieke

ABG-code zorgverlener: 04247075 | ABG-code onderneming: 04068913  
Geregistreerd algemeen en sportfysiotherapeut BIG-nummer: 59064754104

Varsseveldsestraatweg 70a | 7122 NM Aalten | Tel. 06 - 284 633 73  
Rekeningnummer: NL90RABO0347187528 | Btw-nummer: NL003064558B31 | KvK nummer: 76238938  
info@mariekefysiovitaal.nl | [www.mariekefysiovitaal.nl](http://www.mariekefysiovitaal.nl)