

[← Naar overzicht](#)

Artikel | 05 april 2023

## “Meditatie en ademwerk zijn allesbehalve zweverig”



Hoe voorkom je dat jouw baan met je aan de haal gaat en hoe zorg je ervoor dat je grip krijgt op jouw mentale en fysieke gezondheid? Met Vitale Care, onderdeel van het Care4Life ontwikkelprogramma, proberen wij zorgverleners hierin te ondersteunen. Door middel van inspiratie- en motivatiesessies, maar ook met trainingen in meditatie en ademwerk. Arts Marike Klugkist en trainer Roel Wilbers vertellen over hun ervaringen.

Roel (46) heeft een achtergrond als fysiotherapeut en geeft daarnaast verschillende trainingen in onder andere meditatie en ademwerk. Hoe hij bij Vitale Care betrokken raakte? “Ik ken Stefan Ottenbros, de oprichter van TalentCare, via mijn werk. We ontdekten dat we de gemeenschappelijke passie delen over welzijn en vitaliteit in de breedste zin. Dat leidde tot een verdere samenwerking.”

## Goed voor jezelf zorgen

Kort daarna geeft Roel, tijdens de Persoonlijk Leiderschap Dag, zijn eerste workshop aan de werknemers van TalentCare. Dat smaakt naar meer en dus brainstormen Roel en Stefan door. “Inmiddels verzorg ik twee keer per week online sessies in meditatie en ademhalingstraining voor het Vitale Care-programma.”

Marike (28) is één van de regelmatige deelnemers. Voor TalentCare werkt zij als arts in de ouderenzorg. Daarnaast heeft ze al langere tijd interesse in leefstijl, vitaliteit en zelfzorg. “Ik ging al vaak naar buiten en sportte veel, maar tegenwoordig probeer ik ook op gezette momenten me meer bewust te worden van hoe ik écht in mijn vel zit. Onder andere met meditatie en ademwerk. Dat is belangrijk voor me, omdat werken in de zorg regelmatig heftig is.”

Bovendien denkt Marike dat dit werk in de toekomst alleen maar zwaarder wordt. “Vooral gezien de vergrijzing en daarnaast de hogere werkdruk met minder personeel, meer complexe psychosociale problemen en meer complexe zorgproblemen. En vergeet de administratiedruk niet. Om in die omstandigheden warme zorg te blijven leveren en überhaupt als zorgverlener niet opgebrand te raken, is het noodzaak dat ik goed in mijn vel zit.”

“Mensen hebben vaak geen idee meer van hoe te ontspannen” –

Roel

Als Marike zich niet lekker voelt, merkt ze dat ze als een kip zonder kop over de werkvloer rondrent. “En dat zie ik ook regelmatig bij collega’s gebeuren. Ik denk ook omdat veel opleidingen weinig aandacht aan zelfzorg besteden. Jammer, want als je als zorgverlener gestrest bent, wordt jouw zorgverlening daar ook niet beter van. Bovendien loop je meer risico om opgebrand te raken.”

Roel herkent dit beeld: “Het is net als bij loodgieters bij wie thuis de kraan lekt; medische professionals zorgen vaak ook slecht voor zichzelf. Ze cijferen zichzelf op hun werk vaak weg voor hun cliënten. Wat ze dan doen voor ontspanning in hun vrije tijd? Vaak zoeken ze hun toevlucht tot een beeldscherm via sociale media, Netflix of gamen, of gaan ze sporten. Dat is geen ontspanning, maar eigenlijk niet meer dan afleiding. Veel mensen weten niet meer hoe ze tot ontspanning komen. Meditatie- en ademwerk kunnen daarbij helpen. Dan richt je de aandacht namelijk echt op jezelf.”

## Down-to-earth

Marike merkt dat mensen soms nog sceptisch zijn over meditatie en ademwerk. “Maar ik had zelf na de inspiratiesessie van Roel meteen het gevoel dat het mij kon helpen om beter voor mezelf te zorgen. Meditatie en ademwerk zijn naar mijn idee echt onderschatte technieken om tot rust te komen. En daardoor goede hulpmiddelen om de hoge werkdruk en de toenemende complexiteit in de zorg beter aan te kunnen.”

“Als duizenden jaren oude technieken niet zouden werken, waren ze er vast al een keer mee gestopt” –

Roel

Roel herkent het zweverige beeld dat nog steeds rond meditatie en ademwerk hangt. “En dat is zonde, omdat mensen het daarom soms niet uitproberen. Terwijl het ze juist veel op kan leveren. Het verzuim door mentale klachten is sky-high. Inmiddels zelfs hoger dan het aantal ziekmeldingen door klachten aan spieren en gewrichten. Wat opvallend is: we vinden het normaal om met fysieke klachten naar de fysiotherapeut of huisarts te gaan. Maar ga je met mentale klachten naar een coach, psychiater of psycholoog, dan kijkt men je al snel vreemd aan.”

Mensen die het wellicht nog als niet tastbaar of concreet zien, willen volgens Roel aan het juiste adres. “Mijn lessen zijn down-to-earth en toegankelijk. Ik ga naar de kern van de eeuwenoude meditatie en de ademhaling en koppel dat los van de zaken die meer horen bij de Aziatische cultuur of het boeddhisme.” Hij vervolgt lachend: “En als het echt niet zou werken, waren ze er in al die eeuwen vast een keer mee gestopt.”

## Online sessies

De meditatie- en ademwerksessies van Vitale Care worden online aangeboden. Roel: “Een bewuste keuze, omdat de werknemers van TalentCare overal in het land werken. Zo kan iedereen zich bij de workshops aansluiten. Ook hoef je na afloop niet meer naar huis te rijden. Is de sessie afgelopen, dan kun je die rustige staat blijven ervaren. Dat verkleint de kans om meteen weer overprikkeld te raken.”

“Deelname aan de sessies is heel laagdrempelig” –

Marike

Marike beaamt dit: “Enorm fijn is dat. Dat relaxte gevoel houdt ik lang vast. En hoe luxe is het dat je iedere maandag en donderdag een uur lang met een professional kan werken? Gewoon vanuit je eigen huis. Daarnaast is deelname heel laagdrempelig. Doordat het online is, bepaal je zelf wanneer je bij een sessie aansluit. En kun je een keer niet, dan is dat ook geen probleem.”

Roel: “De lessen zijn ook niet aan elkaar gekoppeld. Je kunt dus inderdaad aansluiten wanneer je wilt. Ik begeleid je in het proces, het effect genereer je zelf. Zie het als hardlopen: het trucje verandert niet, maar hoe vaker je het doet, hoe beter je erin wordt.”

## Ambassadeur

Marike zet de technieken van Roel steeds vaker in op de werkvloer. “Ik doe dagelijks twee keer een ademhalingsoefening. Die duren slechts een minuut, maar ze zorgen voor enorm veel rust in m’n hoofd tijdens en na mijn diensten. Met een ademhalingsoefening neem je echt even gas terug. Zo lukt het me om uit de waan en druk van de werkdag te stappen en voel ik wat ik tijdens de werkdag nog moet doen om de vaak heftige gebeurtenissen te kunnen afsluiten. Essentieel voor mij om ’s nachts gewoon normaal te kunnen slapen.”

“Sluit gewoon een keer aan om het zelf te ervaren” –

Marike

Omdat ze zo enthousiast is over de workshops van Roel, werpt ze zich steeds vaker op als ‘ambassadeur’ voor Vitale Care. “Met dit interview, bijvoorbeeld. Maar gelukkig merk ik dat steeds meer collega’s interesse krijgen voor goede zelfzorg.”

## In balans komen

Roel werkt met de deelnemers van Vitale Care op een bewuste en toegankelijke manier aan vitaliteit. “Dat doen we met heldere technieken die de balans, productiviteit en rust in jezelf verhogen. Bovendien leren de deelnemers zichzelf steeds beter kennen. Ze ontdekken hun grenzen en weten daardoor beter wanneer ze pas op de plaats moeten maken. Dat draagt bij aan hun mentale weerbaarheid.”

Marike sluit af: “Het enige dat ik nog wil toevoegen: sluit gewoon een keer aan bij een sessie. Ook als je je twijfels hebt. Is het niets voor jou, dan heeft het je slechts een uur van je tijd gekost. Al durf ik te zeggen dat je meteen het effect merkt. Hoe klein dat ook is.”

## Enthousiast geworden?

Vind hier meer informatie over Vitale Care.

[← Naar overzicht](#)

Zorgcoördinator

Michelle Verwijs

**Meer weten?****Neem direct contact met mij op!**

Wil jij net als Roel en Marike ook werken aan jouw vitaliteit? Ik vertel je graag meer over het werken en ontwikkelen bij TalentCare.

 →

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief



- > Alle vacatures
- > ANIOS vacatures
- > HBO Verpleegkundige vacatures
- > MBO Verpleegkundige vacatures
- > Verpleegkundige vacatures
- > Over ons
- > Wat bieden wij
- > WeCareAcademy
- > Nieuws

☎ 085 - 130 45 45

✉ info@talent-care.nl

📍 Brinklaan 137, 14-04 GD Bussum

🕒 ma-vr: 8:00-22:00uur

🕒 za-za: 9:00-18:00uur

🗺 Sitemap

**Volg ons**

[in](#) [@](#) [f](#)

Webbureau Webfluencer

