

De passie van Millie van der Heijden: vitaliteitscoach

26-05-2014

Op 1 januari maakt Millie van der Heijden (44) de overstap naar een eigen praktijk waar ze als vitaliteits- en leefstijl- coach aan de slag gaat.



Van huis uit is ze een betaklant met HTS diploma bedrijfskunde op zak. Daar zat een grote organisatie-advies-kant in, maar ook een groot technisch gedeelte (ze moest lassen, boren en frezen). Kwam via de afstudeerrichting marketing bij KPN terecht en rolde daar het communicatie vak in. Dat deed ze in totaal 14 jaar, waarvan 5 jaar bij de provincie voor onder meer Infra, mobiliteit en openbaar vervoer. Per 1 januari maakt Millie van der Heijden (44) de overstap naar een eigen praktijk waar ze als vitaliteits- en leefstijl- coach aan de slag gaat.

Lampje

“Via de cursus M-power, waar het onder meer ging over inzicht in jezelf en onderzoek naar waar je echte passie ligt, begon er een lampje te branden. Communicatie is een leuk vak en ik heb het ontzettend naar mijn zin. Maar ik werd steeds nieuwsgieriger naar wat ik nog meer zou kunnen.” Via het Mobiliteitscentrum werd ze een dag lang doorgezaagd met diverse testen. Uiteindelijk kwam er een profiel uit dat helemaal niet leek op een ‘communicatiemens’. “Rare gewaarwording dat iets wat je al twintig jaar doet, toch niet zo dichtbij je wezenlijke kern ligt. Maar de balans leek goed, totdat later het gevoel het overnam en ik besloot om er toch iets mee te gaan doen.” Ze wilde niet op haar 60^e spijt hebben dat

ze haar hart niet had gevolgd. Via een kennis, werkzaam in de zorg, viel de term vitaliteitscoach. “Ik had daar nog nooit van gehoord maar had er wel meteen een beeld bij.”

Stresskip

“Vitaal, gezond en fit zijn; het zijn allemaal dingen die bij mij passen. Ben gaan googelen en lezen over mogelijkheden en opleidingen. Het voelde alsof het allemaal voor mij geschreven was; hier was ik naar op zoek. Het gevoel van: jaaaa ik volg mijn hart!

Bij vitaliteits- en leefstijlcoaching gaat het niet alleen maar over eten. Want als je slecht slaapt, weinig beweegt en heel veel stress hebt, red je dat niet alleen met gezonde voeding. En andersom is dat precies zo. Bezig zijn met een combinatie van die factoren, daar geloof ik heel erg in.”

Millie heeft tot nu toe geen moment spijt gehad. “Dit past volkomen bij mij. Ik heb mijn hele leven veel gesport, blink nergens in uit maar vind het gewoon heerlijk om te doen; ik word er blij van. Vanaf mijn 25^e ben ik me voor voeding gaan interesseren ook omdat ik last had van prikkelbaar darm syndroom (PDS, meest voorkomende chronische darmstoornis, red.). Ik ben op mijn voedingspatroon gaan letten. Ook ben ik een enorme stresskip; ga altijd maar door, alles belangrijk, 80 uur in een dag willen stoppen etcetera. Ik nam veel te weinig tijd voor ontspanning. Door de studie krijg je heel veel inzicht in jezelf. Je moet eerst duidelijkheid hebben over je eigen dingen, diep in jezelf graven voordat je met die materie voor anderen iets kunt betekenen. Wat is stress, wat is de oorzaak ervan, wanneer is het schadelijk, wat kun je er tegen doen en hoe kun je het beste ontspannen,?” Gevraagd naar de definitie van een optimaal vitaal mens antwoord Millie zonder knipperen: “Iemand die zin heeft in het leven en kan doen wat hij/zij wil doen. Kortom iemand die lekker in z'n vel zit”

Vooroordelen

Mensen willen op de weg naar gedragsverandering goed begeleid worden. Er is heel veel aanbod op deze markt. Maar de samenwerking met de specialismen, waar ze voor kiest, wordt gewaardeerd. Met potentiële cliënten houdt ze vooraf een intakegesprek aan de hand van een vragenlijst. “Dat begint bij de medische geschiedenis waardoor ik kan inschatten of ik mensen kan helpen of dat ik ze moet doorverwijzen. Het is ook belangrijk welke trajecten iemand al heeft doorlopen en wat iemand van mij wil. De motivatie moet wel goed zijn. Ik speel in op de coachvraag. Dat kan zijn op gebied van voeding, maar ook richting beweging of stress. Ik kijk altijd naar het totale leefpatroon van mensen.”

“Over gezonde voeding zijn vele wijsheden. Ik kan goed duidelijk maken wat gezond eten is. Het gaat om een goede verhouding tussen eiwitten, koolhydraten en vetten, genoeg

vitaminen en mineralen. Het heeft ook met variatie te maken; hoe meer je van alles een beetje eet, des te beter het is. “

“Mijn taak is ook om er echt voor de mensen te zijn. Zonder oordeel aandacht voor hun problemen hebben. Zeker ook bij mensen met obesitas. Er zijn enorme vooroordelen over mensen die zwaarlijvig zijn. Ze proberen van alles maar het lukt niet, worden gediscrimineerd en hebben vaak depressieve klachten. Het is dan belangrijk dat iemand zonder oordeel naar je kijkt, een veilige omgeving creëert en je echt helpt. Goed gemotiveerd zijn om je doelen te behalen is wel de basis.”

Lopen

Zitten wordt volgens Millie ook wel ‘het nieuwe roken’ genoemd. Veel zitten geeft, net als bij obesitas en roken, een grote kans op vroegtijdig overlijden. “We zijn er ook niet voor gemaakt. We zijn gebouwd om te lopen. Als jager en verzamelaar liep een mens gemiddeld 19 km. per dag. Onze bouw, vatenstelsel, spieren, pezen, gewrichten, ons DNA is gemaakt om te lopen. Bij hardlopen zorgt juist de druk dat de botten sterker worden. En bontontkalking is wel een veelvoorkomende kwaal. Veel mensen lopen aan het begin letterlijk veel te hard van stapel. Als je jaren niets hebt gedaan en je gaat ineens als een gek rennen, gaat het fout. Begin maar met een uur wandelen. Als je dat met een hartslag van 120- 130 volhoudt, kun je vervolgens heel rustig gaan hardlopen. Zorg wel dat je rompstabiliteit (alle buik- en rugspieren) goed in conditie is. Anders krijg je gauw heup-, enkel- en knieklachten.”

Patroon

Millie probeert vooral inzicht te krijgen waarom mensen doen wat ze doen. “Het gaat erom bepaalde patronen te herkennen. Dat er een verbinding komt tussen wat je weet wat je doet en hoe je je voelt; de verbinding maken tussen lichaam en geest. Niet zweverig, maar op zoek naar wat iemand diep van binnen weerhoudt om een gezond leefpatroon na te streven. Soms zijn die gesprekken zwaar en onbevredigend. Maar als je later hoort dat er in de tijd tussen twee gesprekken toch inzicht is gekomen, dan voelt dat wel heel goed. Pas als je zelf tot de conclusie komt, dat je niet goed bezig bent, kun je daaraan gaan werken. In het begin nam ik veel verhalen mee naar huis, maar gaandeweg de studie heb ik geleerd daar afstand van te nemen. Daar zijn verschillende technieken voor en die heb je nodig om jezelf te beschermen.”

De website www.eengoedleven.nl is klaar, ze is aangesloten bij de beroepsvereniging; Millie is vitaliteitscoach. “Ik werk samen met een voedingscoach en voor het bedrijfsleven een coach die daar al dertig jaar ervaring mee heeft, een fysiotherapeut, een personal trainer,

een atletiekvereniging etc. Ik kan het echt niet alleen. Al verdien ik geen cent met mijn praktijk, de opleiding heeft me al zoveel gebracht, dat is onbetaalbaar.”

Guerilla

Millie van der Heijden voert al geruime tijd guerrilla acties op gebied van gezondheid en vitaliteit. Samen met Suzanne Oomen en Hutten Catering verzong ze, onder de vlag van Het Gezonde Werken, een dubbele vitamine D-donderdag voor meer vitamine D-producten in de kantine. Ze startten een Yammer group en nodigden ism DBZFysio collega's uit voor een vitaliteitscheck. Dat werden er 100! “We konden het niet aan, maar we lieten zien dat er animo voor was.” Daarna samen met Ruud van Nistelrooij, Mohamed el Haddad en Tiny Dankers het hardlopen voor beginners gestart en daaruit kwam de Powerlunch weer voort. Nu wil ze gaan e-coachen. Allemaal zonder budget. “Collega's zijn heel enthousiast en zo hoop ik de organisatie ook wat vitaler te maken”