

Dit is mijn verhaal: waarom ik MijnVoedingsplan.nl heb opgericht

5 tot en met 11 jaar: de tegenslagen in mijn jeugd (en de details die ik je bespaar ;))

Ken je dat gevoel?

Dat je tegenslagen te verduren krijgt, maar dat je je daarna sterker voelt? Dat gevoel heb ik nu als ik terug kijk.

Mijn ouders en mijn drie jaar oudere broer ben ik dankbaar dat ik als klein jochie heb leren knokken en tegenslagen heb leren overwinnen.

Al op jonge leeftijd moest ik de problemen zelf zien op te lossen. Het is nu iets waar ik elke dag dankbaar voor ben.

Omdat ik het vrolijk wil houden, zal ik je de details besparen. Ik voelde wel zó veel verdriet en eenzaamheid in mijn jeugd, dat ik zo vaak mogelijk weg was van mijn thuissituatie. Bijvoorbeeld naar de voetbalclub. Ik ben het jochie met de bal (toen was ik nog schattig... ;)).



12 tot en met 18 jaar: de gebeurtenis en het nieuwe inzicht.

Ook op de tennis- en badmintonclub was ik zo vaak en zo lang als ik maar kon.

Een racefiets kocht ik om ook op de andere middagen weg te zijn.

Ik vond het heerlijk om de vrijheid van het fietsen te ervaren. Je ontdekt steeds nieuwe paden en je wordt geconfronteerd met jezelf. Je moet het allemaal zelf doen en zelf oplossen, ook al raak je verdwaald. Het gaf me een bijzonder gevoel.

Nu als volwassene heb ik dat gevoel nog steeds en is fietsen één van mijn grootste passies.

Je ziet op me de foto tijdens een mountainbike-clinic.

Thuis werden de ruzies met mijn broer steeds erger. Ik viel bijna elke nacht huilend in slaap.

Op een avond rende ik met mijn tranen naar de dichtstbijzijnde grote boom. Het regende hard en ik had net op school geleerd dat je dood kon gaan als je een boom vasthoudt die door het onweer geteisterd wordt.

Ik omhels de boom en doe een schietgebedje. 'Ik weet niet óf er een God is, maar áls er een God is, dan is het tijd om me te gaan halen. Kom me alsjeblieft halen', smeek ik huilend.

Maar er kwam geen onweer en dus ook geen donderstralen die de boom raakten.

De gebeurtenis zette me aan het denken in de weken daarna. Ik dacht: 'Dat was wel erg makkelijk van me: vragen of een hogere macht me komt halen... opgeven als het tegen zit... en dood gaan.'

Ik besluit om vanaf dan mezelf niet meer te zien als slachtoffer van mijn omstandigheden, maar als iemand die invloed kan hebben op zijn leven. Ook al is het maar een kleine invloed, het is toch invloed. Ik was vastbesloten om mijn schouders onder dit grote probleem te zetten en te kijken waar ik kom met mijn inzet en vechtlust.

Hierdoor zag ik licht aan het eind van de tunnel. Straks, als ik klaar ben met de middelbare school, kan ik verhuizen. Weg. Zo snel mogelijk weg. En zo ver mogelijk weg.

Deze hoop die ik voor mezelf gevonden had, maakte de pijn en het verdriet al iets draaglijker.



19 tot en met 27 jaar: het geheim en de zoektocht.

Als ik met de laagst mogelijke cijfers mijn middelbare school eindelijk haal (ein-de-lijk... ik was slecht in bijna alle vakken en bleef twee keer zitten), weet ik nog niet welke opleiding het beste bij me past. Sport is een passie van me en ik kies voor de Sportacademie aan de andere kant van het land, in Limburg.

Na een paar maanden in de nieuwe stad vraag ik aan de manager van het plaatselijke fitnesscentrum of ik er mag werken als bijbaantje, naast mijn studie.

De manager geeft me een kans en ik mag fitness en spinning geven.

Enorm onzeker voel ik me, maar ik leer van elk gesprekje en ik kan de hele avond lachen met de mensen in het gezellige fitnesscentrum. Ik heb nooit geweten dat ik zó veel en zó intens kon lachen...

Onbewust heb ik me toen voorgenomen om te laten zien dat ik wél wat waard ben, ondanks de diepe onzekerheden die ik toen voelde.

Ik zei tegen mezelf: 'vanaf nu ga ik elke seconde keihard werken. Ik ga me elke dag ontwikkelen en mezelf verbeteren om te laten zien dat ik wél iets kan.'

Vervolgens ben ik dit gaan doen op het gebied van opleiding en werk:

1. De Sportacademie.
2. Op cruiseschepen in Amerika werken als Personal Trainer en het geven van workshops over training en voeding.
3. Vestigingsmanager en regiomanager in de fitnessbranche.
4. Workshops geven aan instructeurs en managers over effectief communiceren.
5. Tweede hbo-opleiding: voeding.
6. Post-hbo psychologie.
7. Manager Sportzaken en docent voeding bij een ROC.

Tijdens deze periode droeg ik een geheim met me mee waar ik me onzeker over voelde.

Vanaf mijn 19^e merk ik dat mijn buik uitzet nadat ik iets eet of drink. Het maakt niet uit wat. Het gebeurt zelfs met water. Alleen heel suikerrijk voedsel zorgt voor iets meer klachten.

Na een aantal onderzoeken in het ziekenhuis, komt de specialist kalm naar hem toe en het enige wat hij zegt, is: 'maak je geen zorgen, maak je geen zorgen'.

Maar het opzetten van mijn buik werd steeds erger. Ik had geen idee waardoor het kwam, maar ik was vast besloten dit probleem op te lossen.

Ondanks de onzekerheid die ik voelde van mijn klacht, probeerde ik het positieve ervan in te zien. Ik dacht: 'ik krijg hier gratis een grote puzzel. Laat ik mezelf uitdagen en die proberen op te lossen.'

Ik kon toen nog niet bedenken dat dit de meest uitdagende puzzel van mijn leven zou worden.

De zoektocht naar een diagnose en een oplossing voor deze klacht gaat beginnen. Wat ik in de jaren daarna doe, is dit:

1. 10 andere huisartsen vragen.
2. Ruim 30 andere onderzoeken laten doen naar mijn buik in ziekenhuizen over heel Nederland.
3. Medicijnen proberen van huisartsen zoals antidepressiva, maagzuurremmers en psylliumvezels.
4. Psychotherapie bij een psycholoog (vertellen en huilen over mijn jeugd en daardoor verwerken).
5. Tientallen verschillende supplementen, pillen en poedertjes uitproberen.
6. Verschillende diëten, zoals glutenvrij en lactosevrij eten.
7. Twaalf alternatieve behandelingen, zoals hypnotherapie en homeopathie.
8. Er gewoon helemaal niet meer mee bezig zijn. Dus gewoon negeren van de klacht.

Maar niets werkt. Geen enkele behandeling levert ook maar iets op. Nou ja, dat ik een ervaring rijker ben...

Ik blijf doorzetten en zoek verder op internet en in boeken. Uiteindelijk kan ik de diagnoses terugbrengen tot twee mogelijkheden: aerofagie (overmatig lucht inslikken) of maldigestie (verstoorde vertering in de darm).

Dan stuit ik op nieuwe wetenschappelijke onderzoek over aerofagie. Dus ik vol enthousiasme naar mijn huisarts. Brommend en grommend schrijft de huisarts de verwijsbrief uit. Het is de zoveelste keer dat ik bij hem langs kom met een mogelijke oplossing. Hij is ervan overtuigd dat de klacht niet op te lossen is.

Ik ga het nieuwe onderzoek doen in het UMC in Utrecht. Een dag later krijg ik de uitslag van de professor. 'We denken te weten waardoor het komt dat je buik er zo uitzet. We zien dat je zeer veel lucht inslikt. Veel meer dan normaal'.

Het waren maar een paar simpele zinnestjes, maar voor mij voelde dit als een grote doorbraak na jarenlang onderzoeken doen en informatie opzoeken erover.

'Oké, maar hoe is het op te lossen?' Vraag ik vol verwachting.

'Er is niet veel over aerofagie bekend en er zijn ook niet veel behandelmethode over bekend. Het enige wat zou kunnen werken, is logopedie. Maar de resultaten zijn wisselend.'

'En hoe verklaart u dat mijn klacht verergert als ik iets neem met veel suiker?'

'Dat weet ik simpelweg niet', zegt de professor kalm.

Het eerste wat ik doe als ik thuis ben, is op zoek gaan naar logopedisten die gespecialiseerd zijn in aerofagie. Totaal doe ik bij zes logopedisten die gespecialiseerd zijn in aerofagie een langdurige behandeling. Ondanks alle inzet (logopedisten zijn echt superaardig!), is er geen enkel effect. Ik moet iets anders verzinnen.

Ondertussen voel ik me steeds vermoeider door het vele werken, studeren en krachttrainen, maar naïef als ik was, neger ik alle signalen en blijf doorgaan.

Als ik op een dag ga wandelen, zak ik opeens door mijn hoeven.

Ik kan me nog net vasthouden aan een hekje om niet op de grond te smakken. Mijn lichaam is aan het ingrijpen en schreeuwt om slechts één ding: liggen en rust nemen.



28 jaar: de plotselinge herstelperiode.

Mijn baan bij het ROC zeg ik op. Ik wil me volledig richten op het kunnen helpen van mensen. Daarin wil ik mijn eigen organisatie starten.

Ik denk een paar weken vakantie te nemen vanwege mijn vermoeidheid en dan te gaan starten, maar de vermoeidheid houdt aan. 'Na volgende week zal die vermoeidheid wel over zijn', denk ik steeds.

De eerste twee maanden blij ik 14 uur per etmaal te moeten slapen en de overige uren voel ik me meer slapend dan wakker. Het enige wat ik kan doen, is liggen. Zelfs tv kijken lukt vaak niet van de vermoeidheid.

Daar zit ik dan: geen energie, geen baan, geen collega's, geen auto, geen geld, geen vriendin, geen familie en geen zicht op verbetering van mijn klachten. Maar ik heb nog wel iets anders: mijn hart.

Na een jaar van alleen maar vermoeidheid, denk ik bij zichzelf: 'hmm, dit kan wel eens een burn-out zijn'. Ik Googel 'burn-out' en zie dat dit behandeld kan worden door een psycholoog. Ik ga actief aan de slag om mijn burn-out aan te pakken en me weer helemaal in balans te voelen.

De oplossingen die voor mij werkten, waren:

1. Accepteren dat je een probleem hebt.
2. Hulp zoeken: een psycholoog in mijn geval.
3. Cognitieve gedragsverandering: wat zijn je overtuigingen en weet je 100% zeker dat die kloppen? Bij mij was een diepe overtuiging: 'ik moet altijd keihard werken om te laten zien dat ik het wél waard ben'.
4. Leuke dingen doen waar je energie van krijgt.
5. Variatie in je activiteiten. Voor mij was dit: niet alleen maar liggen, maar ook af en toe iets anders doen wat me lukte op de die dag.
6. Mediteren.

Omdat ik de dingen graag vanuit de positieve kant bekijk, noem ik mijn burn-out liever 'herstelperiode'. Ik vind dat je jezelf nooit als een slachtoffer moet zien, maar als iemand die invloed heeft. Ik werkte actief aan mijn herstel en dat heeft me veel opgeleverd: nieuwe inzichten en ik kwam erachter wat ik echt wilde en waar ik gelukkig van werd.

29 jaar: de hergeboorte en de nieuwe mindset.

Tijdens de zoektocht naar het vinden van mijn balans, blijf ik doorzetten om mijn buikklacht opgelost te krijgen. 'Misschien heeft mijn balans wel invloed op mijn buikklacht', dacht ik.

Een lichaamsgerichte therapie deed wel veel met me (er kwamen veel emoties los en mijn herstel werd bevorderd), maar op mijn buikklacht had het uiteindelijk slechts een beetje invloed.

Er was dus iets anders aan de hand, maar wat?

Op de foto zie je me tijdens het geven van een workshop. Omdat ik wat nerveus was, had ik van mijn buikklacht meer last dan normaal.



Na anderhalf jaar van herstellen, voel ik me als herboren. Je zou kunnen zeggen: ik voelde me weer helemaal Bassie & Adriaan.

Ook kan ik mezelf nu goed aanvoelen. Daardoor ben ik ook beter in staat om andere mensen goed aan te voelen en hen ook beter te kunnen helpen. Ik voel me nu vrij in mijn hoofd en daardoor veel gelukkiger. Ook ben ik nu beter in staat om liefde te voelen en liefde te delen. Relaties krijgen meer diepgang en betekenis.

Door het nadenken en mediteren in mijn herstelperiode kwam ik erachter dat mijn mindset ('ik moet altijd keihard werken') ervoor zorgde dat ik zo hard werkte.

Ik ontwikkelde een andere mindset:

'Vanaf nu ga ik alleen nog maar dingen doen waar ik volledig achter sta en van elke dag een feestje maken. Mijn gezondheid zet ik voorop. Nooit meer stressen. Mijn energie ga ik gebruiken voor dingen die me voldoening geven en voor de zaken die ik belangrijk vind, zoals het helpen van andere mensen.'

Door met mezelf aan de slag te gaan en gesteund door de lichaamsgerichte therapie en wijze adviezen van therapeuten, merk ik dat ik mijn gevoel weer langzaam maar zeker terug krijg. Het lijkt erop dat ik mijn gevoel had uitgeschakeld in mijn jeugd om te kunnen overleven. Door onder andere dit gebrek aan gevoel, heb ik mijn emoties en mijn vermoeidheid niet goed kunnen aanvoelen. Gevolg is dat ik door mijn grenzen heen ben gegaan en mezelf over de kop heb gewerkt.

30 tot 31 jaar: de inzichten van de life coach.

Inmiddels ben ik in een appartement gaan wonen met veel groen om me heen. Het grenst aan een mooi bos waar ik vaak wandel en fiets. Het werkt verfrissend voor me, voor zowel lichaam als geest.

Gelukkig doet de aardige buurman al het onderhoud van ons 'boerderijtje'.

Zelf ben ik zó onhandig... als de burens mij met een hamer of schroevendraaier zien rondlopen, bellen ze de politie.

Als ik buiten ga zitten op mijn werkstoel onder de ladder van de buurman die hij daar nog had staan, komt hij vrolijk aanlopen en zegt: 'nooit onder een ladder gaan zitten, Bob. Dat brengt ongeluk, haha'. Terwijl de oude man voorzichtig omhoog klautert op diezelfde ladder, antwoord ik vanuit mijn stoel met een droge glimlach: 'van een ladder áfdonderen, dat geeft meer ongeluk, denk ik'.

Ik ben hem elke dag dankbaar voor al het groen om me heen en het mooie uitzicht.

Een traject bij een life coach ga ik doen die ook lichaamsgerichte therapie doet. Ik dacht: misschien heb ik er wat aan voor mijn buik en anders leer ik er altijd weer van.

Als hij vraagt over mijn verleden, leer ik méér van hem dan ik had kunnen vermoeden.

De inzichten van de coach brachten me begrip en rust. Ik kon nu begrip opbrengen voor de situatie van mijn drie gezinsleden. En hen zelfs vergeven.

32 jaar: afvallen en het oprichten van een organisatie om mensen te helpen.

Ik heb ontzettend veel zin om lekker aan de slag te gaan en om mensen te gaan helpen. Omdat ik dit zo goed mogelijk wil doen, besluit ik de post-hbo opleiding Voeding bij Sport te volgen.

Daarnaast richt ik me helemaal op mijn gezondheid. Mijn gewicht is behoorlijk toegenomen doordat ik niet in balans was en minder kon bewegen.

Er moeten wat kilo's af. Wat voor mij goed heeft gewerkt met afvallen, is dit:

1. Actief zorgen dat je in balans raakt. Het initiatief en de verantwoordelijkheid nemen.
2. Hulp zoeken bij professionals.
3. Plezier en voldoening hebben in je leven, zodat 'troost-eten' niet nodig is als opvulling.
4. Gezondheid als hoogste prioriteit maken.
5. Zes keer per dag eten als structuur.
6. Caloriearm eten, maar wat toch goed vult.
7. Water als hoofddrank zien en andere (suikerrijke) dranken af en toe als guilty pleasure.
8. Gezond eten wat meer energie geeft.
9. Elke dag 1 tot 2 keer even wandelen.
10. Bewegen en daar plezier uithalen, zoals tennissen, fietsen, gevarieerde krachttraining of groepslessen volgen.

Een jaar de tijd neem ik om me te gaan voorbereiden op het opzetten van een organisatie: hoe werkt het met alle regeltjes, administratie, belastingen, jaaropgaves, samenwerkingen, verzekeringen, het laten bouwen van een site, enzovoorts.

Ook ga ik ruim honderd boeken lezen over ondernemen, voeding, in balans komen en meer energie.

De fitnesscentra in mijn buurt, mail ik het volgende: 'mag ik jullie leden helpen met afvallen of fitter worden?'

Ergens voelde ik dat dit mijn roeping was: 'Een bijdrage leveren aan het geluk van mensen door hen sterker, strakker, fitter en energiever te maken'.

Eén manager reageert enthousiast en ik mag mijn praktijk starten in een mooi fitnesscentrum waar ik steeds meer leden mag helpen met hun voeding en het in balans komen.

Ook mensen van verder weg willen graag een consult. Om hen tegemoet te komen, ontwikkel ik een online service. Ik maak samen met mijn webbouwer een online platform en noem het MijnVoedingsplan.nl.

Omdat er steeds meer vraag komt naar de online service, bouw ik het platform steeds verder uit. Ik luister daarbij goed naar klanten en verwerk hun feedback om de service beter te maken.

Waaróm ik zo graag andere mensen wilde helpen, wist ik toen nog niet.

33 jaar: de puzzel oplossen.

Hoe is het nu verder gegaan met je buik, vraag je je misschien af :)

Tijdens het ontwikkelen van mijn cursussen, doe ik een opzienbarende ontdekking over mijn buikklacht. Ik stuit op een boek over ademhaling en kom achter de waarschijnlijke oorzaak.

‘Je ademhaling kan verstoord raken als je intense stress als kind meemaakte, bijvoorbeeld als je vaak het gevoel had dat je er niet mocht zijn. Je houdt je adem dan vaak in en dat kun je meenemen als volwassene.’

Het was dus logisch dat álle onderzoeken naar mijn buik lieten zien dat lichamelijk alles goed werkte, behalve dan dat lucht inslikken. Een kwestie van gedrag, blijkt uiteindelijk. Mijn ademhaling ontwikkelde zich in mijn jeugd niet goed waardoor ik ook als volwassene mijn adem te veel in hield, letterlijk.

De oplossing? Het vaak doen van ademhalingsoefeningen onder andere. De ademhalingsoefeningen werken goed voor mij. Het is pittig om dat in je leven in te passen, maar het heeft zijn waarde.

Wat uiteindelijk voor mij heeft gewerkt om mijn buikklacht te verminderen:

1. Ademhalingsoefeningen.
2. Voeding aanpassen: zes keer op een dag een kleine maaltijd (minder druk op je buik).
3. Lichaamsgerichte therapie.
4. Minder suiker.
5. Mediteren.
6. Stress zo veel mogelijk vermijden. De stress vóór zijn door alles beter voor te bereiden.
7. Gezonde voeding nemen.

Mijn buikklacht is nu vrijwel helemaal weg. Het wordt alleen erger als ik slecht adem of als ik ongezond eet. Ik weet nu waardoor het komt en dat geeft me rust. Die rust zorgt weer voor minder klachten. Ik accepteer dat dit mijn zwakke plek is, zoals we die allemaal hebben.

Vrijwel elke arts raadde me af om naar oplossingen te blijven zoeken, maar ik ben door gegaan. Mijn eigen huisarts in die tijd was zelfs geïrriteerd als ik weer eens met nieuwe ideeën aan kwam om de puzzel te kunnen oplossen.

Als je mij zou vragen wat ik het moeilijkst vond aan deze zoektocht, was dát het: de mensen moeten overtuigen dat het wél kan.

Maar ach, ik vergeef het hen. Ze zijn opgeleid binnen bepaalde richtlijnen.

Holistisch denken, lichaamsgerichte therapie, ademhalingsoefeningen en voeding is vaak volkomen vreemd voor artsen, vooral voor de wat oudere artsen.

Het is de taak aan de nieuwe generaties artsen om zich open te stellen voor wat meestal veel beter werkt dan pillen. En wat overigens ook véél voordeliger én gezonder is.

Ik was er altijd van overtuigd dat ik achter de oorzaak van mijn buikklacht kon komen en dus ook oplossingen kon vinden. Zolang je je er maar voor inzet en voor vecht.

34 jaar: de speech vanuit mijn hart.

Onverwachts overlijdt mijn vader op 84-jarige leeftijd aan een hartstilstand in zijn slaap.

Op de crematie geef ik een speech uit mijn hart. De grote zaal vol met mensen blijf ik vredig blijf aankijken. Ik geef aan dat ik begrip heb voor mijn drie gezinsleden en dat ik hen vergeef. Ook vertel ik hoe belangrijk ik het vind om elkaar te blijven helpen, vooral bij tegenspoed.

Tijdens het verwerken van de dood van mijn vader – de weken na de crematie – kom ik erachter waaróm ik zo graag andere mensen wil helpen.

Mijn verhaal vertel ik je niet om medelijden op te wekken. Ik voel me juist dankbaar en gelukkig. Het gaat om een totaal andere boodschap.

We hebben allemaal onze obstakels in het leven. Groot of klein, maar ze zijn er. Ook in jouw leven.

Laten we onze obstakels niet alleen als iets negatiefs zien, maar ook als iets positiefs. Namelijk als uitdagende puzzels die we kunnen oplossen.

Dus als een geschenk om het beste uit onszelf te kunnen halen, om iets te kunnen overwinnen, om er sterker uit te komen en ons verder te brengen dan we ooit voor mogelijk hebben gehouden.

Het mooie is: hier is geen talent voor nodig. Iedereen kan het. Ik had weinig talent op school en in sport, ik heb geen vader gehad die me heeft uitgelegd hoe het leven in elkaar zat of waar ik op kon terug vallen.

Als ik het kan, kan jij het ook.

Laten we andere mensen helpen en inspireren.

Als jij jouw obstakels overwint of alleen al de eerste stap zet naar je droom, dan ben je een inspiratie voor je hele omgeving.

Hopelijk heb je wat gehad aan de tips die in het verhaal zaten, zodat ook jij je binnenkort weer helemaal Bassie & Adriaan voelt :)

Groetjes,

Bob

