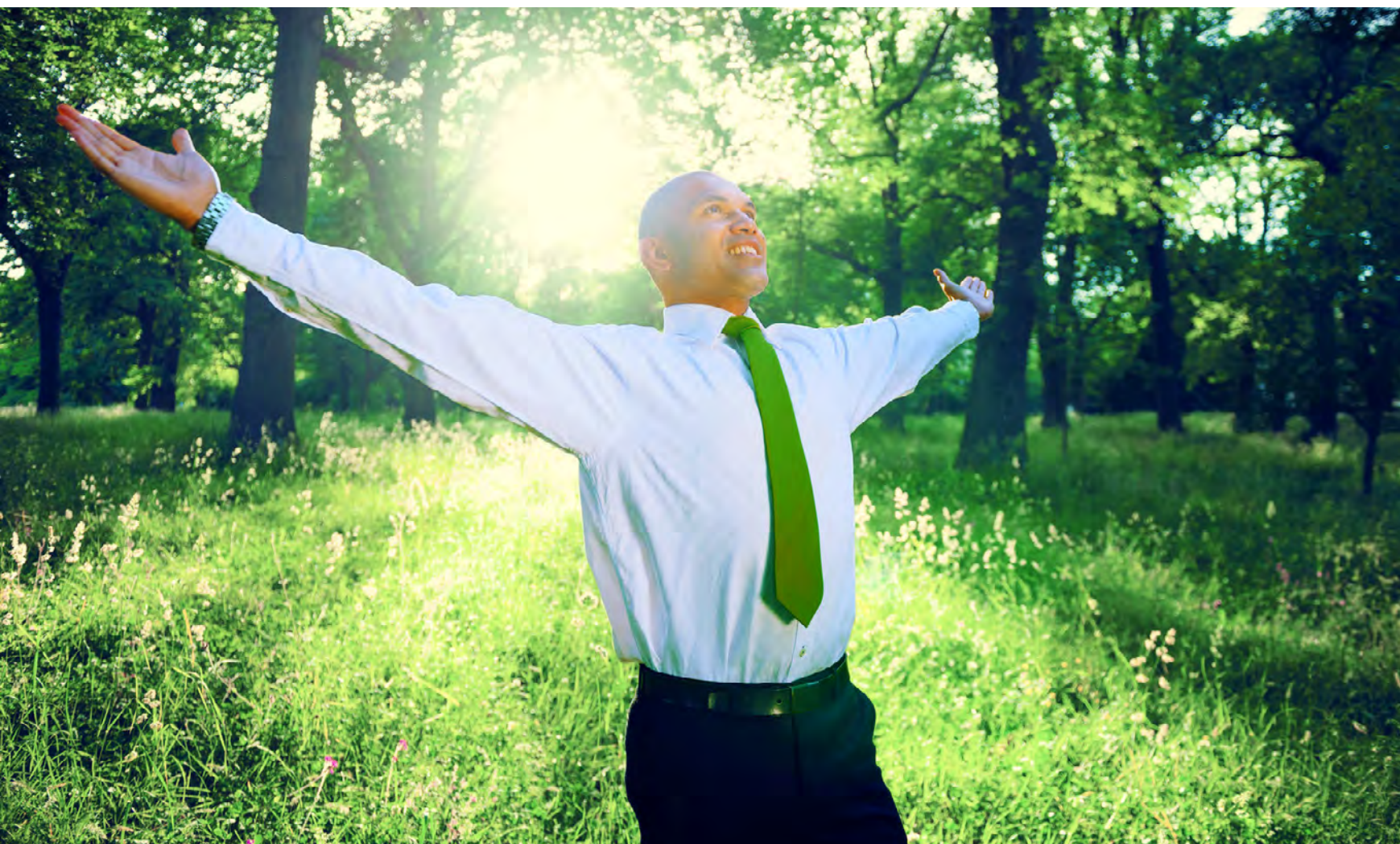




Wat doen fitnessondernemers aan gezondheidskwaal nummer één?

“Een derde van het ziekteverzuim in Nederland wordt veroorzaakt door werkgerelateerde psychische klachten. Daarmee is zogenoemde psychosociale arbeidsbelasting (PSA) de meest voorkomende beroepsziekte in ons land.”

Stress is anno 2014 de grootste beroepsziekte van ons land geworden. In de eerste helft van 2014 had 10% van onze beroepsbevolking te maken met stressklachten. Dat is acht keer zoveel dan in 2009!

Afgelopen mei in heeft minister Asscher in Den Haag het startsein gegeven voor een plan om werkgerelateerde stress aan te pakken. Het werd hoog tijd, want de cijfers liegen er niet om. Als we deze epidemie geen halt toe roepen, zit straks een kwart van onze beroepsbevolking thuis met een burn-out op

de bank. De grote vraag is wat doen fitnessondernemers in Nederland aan gezondheidskwaal nummer één voor het te laat is? Rob Szepesi van Tacoyo Nederland ziet hier kansen voor progressieve fitnessondernemers die Body & Mind lessen op het programma hebben staan, zoals bijvoorbeeld de groepsles Tacoyo.

Burn-out

“Laat ik eerst eens uitleggen wat een burn-out is”, begint Szepesi. “Want over dat onderwerp bestaan veel misverstanden. Burn-out is een serieuze lang aanhoudende energiestoornis waardoor ook simpele taken te veel energie kosten om goed uit te voeren. Zelfs een ommetje met de hond kan al te veel energie kosten, laat staan optimaal presteren op het werk of sporten. De huidige wetenschap vertelt ons dat een combinatie van hoge werkdruk en stress -deze zijn niet hetzelfde- een van de vele oorzaken zijn, maar de grootste boosdoener zit hem in te weinig herstel of ontspanning. Als je mensen die onder dezelfde grote werkdruk staan met elkaar vergelijkt, zie



je vaak grote verschillen. Het goed kunnen herstellen of ontspannen op het juiste moment, blijkt doorslaggevend om goed te kunnen omgaan met druk of werkdruk. De werkdruk verlagen door bijvoorbeeld timemanagement is dus wellicht niet de knop waaraan we moeten draaien ter voorkoming van stress. Jezelf de vraag te stellen 'in welke mate ben ik me bewust van stress en in welke mate kan ik dit loslaten door bijvoorbeeld op tijd micro-pauzes in te lassen' is veel belangrijker.

Bij Tacoyo zeggen we dan ook: 'manage your energy, not just your time.'

Szepesi vervolgt: "Ik hoor u al zeggen dat dit alles meer een psychologisch probleem lijkt dan een fysiek gezondheidsprobleem. Dat klopt. Sterker nog, iemand die midden in een ernstige burn-out situatie verkeert en moeite heeft zijn bed uit te komen, zal niet uw fitnesscentrum binnen stappen. Toch kunnen fitnessondernemers het probleem niet negeren, want we bevinden ons in een zeer verraderlijke tijd. De grote opkomst van het digitale tijd-

perk is niemand ontgaan. De keerzijde is dat iedereen alles wil hebben, beleven en doen en wel op dit moment." Dit principe geeft een extra sociale druk die vooral voor onze jonge beroepsbevolking een steeds grotere stressfactor aan het worden is. Szepesi: "Daarnaast krijgt die groep steeds sneller grotere verantwoordelijkheden, want we moeten in korte tijd steeds meer doen met steeds minder mensen. Deze factoren dragen naar mijn inzicht mee in het exponentieel stijgen van stress gerelateerd verzuim in Nederland, vooral onder relatief jonge mensen."

Het American Stress Institute onderzocht dat maar liefst 80 tot 90% van alle ziekten een relatie heeft met stress. Het gaat dus allang niet meer om burn-outklachten alleen, maar om bijna alle gezondheidsproblemen waar mensen mee te maken hebben. "Denk eens aan Obesitas", ligt Szepesi toe. "In welke mate denkt u dat stress van invloed is op het steeds dikker worden? Hoeveel van uw leden hebben de doelstelling af te vallen en hoeveel van uw

leden lukt het de benodigde (mentale) gedragsverandering te bewerkstelligen? De meeste fitnessondernemers onderschatten het mentale aspect van bewegen en ontspanning. Dit resulteert in slechte resultaten, niet behaalde doelstellingen en ontevreden klanten.”

Preventie

Uiteindelijk gaat het natuurlijk om preventie. Om nu en in de toekomst klaar te zijn voor klanten die niet alleen willen bewegen, maar zich vooral bewust willen zijn dat de combinatie van bewegen en ontspannen een combinatie is om stress en burn-outklachten tegen te gaan, of om andere puur lichamelijke doelstellingen te behalen zoals afvallen. 40% van de mensen in Nederland zegt behoefte te hebben aan extra maatregelen om werkstress te voorkomen. De overheid zet in op een vier jarenplan om stress en werkdruk aan te pakken en maakt hier geld voor vrij. Een op de drie mensen die thuiszit, heeft psychische klachten.

Het is niet de vraag of het fitnesscentrum hier een rol in moet spelen, maar vooral wanneer er actie ondernomen wordt?

Szepesi heeft een aantal tips waardoor een ondernemer zich kan richten op deze doelgroep. Vooraf is het wel handig om te wat stress is en wat het met het lichaam doet.

'De meeste fitnessondernemers onderschatten het mentale aspect van bewegen en ontspanning'

Iedereen heeft wel eens een druk moment, de meesten zelfs meerdere per dag. Ook zal iedereen wel eens stress beleven, maar wat doet stress nu eigenlijk in het lijf? Dit is wellicht een eyeopener voor velen. Als je er simpel over nadenkt, is er lichamelijk gezien niet veel verschil tussen stress en intensief bewegen. Omdat de hartslag bij beiden omhoog gaat, de spanning in de spieren verhoogt en je het warmer krijgt of begint te zweten. Het grote fysieke verschil zit hem o.a. in de aanmaak van hormonen die bij sport een goed gevoel geven (waaronder dopamine) en bij stress een minder fijn gevoel (bijvoorbeeld Cortisol), maar verder is de lichamelijke reactie van intensief bewegen te vergelijken met stress.

“Hier kunnen we ons voordeel mee doen”, legt Szepesi uit. “Als we mensen leren hoe stress via bewegen aanvoelt op het lichaam en, belangrijker nog, hoe het voelt als deze stress weer wordt losgelaten, dan geef je mensen handvatten mee om stress te herkennen. Mijn pleidooi is deze doelgroep ruimte te bieden binnen het fitnesscentrum van nu en de toekomst. Eigenlijk zouden alle fitnesscentra er op gericht moeten zijn

om niet alleen Body-, maar zeker ook Mind- specialisten in huis te halen.”

Tacoyo is een van de methoden die binnen haar groepsles met dit principe werkt en als enige groepsles in Nederland heel bewust micro-pauzen inlast om heel goed te voelen wat stress (bewegen) in het lijf doet en hoe dat voelt. Bijna alle yogavormen of Body & Mind-lessen werken met het principe van bewust (na)voelen om de deelnemers bewust te maken van wat er gebeurt in het lijf; bij inspanning maar vooral bij ontspanning. Hierdoor worden deze lessen vaak ingezet als anti-stress training ter voorkoming van bijvoorbeeld een burn-out.

Szepesi: “Het probleem ontstaat hier dat de meeste yogavormen erg moeilijk zijn, een zweverig/spiritueel karakter hebben en vaak niets doen voor het hart-long systeem. De laatste factor is bij het oplossen van stressklachten van groot belang, want de aanmaak van dopamine, serotonine en endorfine, blijkt vele malen groter als ook het hart-long systeem wordt aangesproken. Uiteraard zorgen bijna alle yoga-achtige vormen voor diepe ontspanning en mijn tip zou dan ook zijn eerst een intensieve groepsles of spinningles te volgen en daarna een rustige Yoga les voor iedereen met stressklachten.”

Tacoyo combineert beiden vertelt Szepesi. “Het biedt een intensieve, algemene totaaltraining in combinatie met micro-pauzes en diepe ontspanning, zodat gewerkt wordt aan twee aspecten. Het leert mensen simpelweg te ontspannen en de rust te nemen die zo hard nodig is voor herstel. Het mooie is dat het lijf zelf dit mechanisme al in zich heeft. Het enige wat nodig is, is om hier bewust mee om te gaan.”

Body & Mind voor het bedrijfsleven

Door deze tweeledigheid, 'inspanning = betere conditie' & 'ontspanning = omgaan met stress', lenen Body & Mind-lessen en, specifiek, de Tacoyo groepslessen zich heel goed om aan te bieden binnen het bedrijfsleven.

Begin dit jaar is Tacoyo Nederland dan ook gestart met een nieuwe opleiding voor aangesloten clubs om Tacoyo Clinics te geven binnen het bedrijfsleven. Hier liggen kansen voor iedere fitnessondernemer die zijn bedrijfsfitnessprogramma's serieus wil laten groeien. Het aanbieden van een fitnessabonnement voor bedrijven alleen is niet meer van deze tijd, bedrijven willen totaalprogramma's die naast bewegen een oplossing bieden voor beroepsziekte nummer één: stressklachten. Daar kunnen ze binnen de kosten van hun verzuim het meest besparen. Voor bedrijven is het een simpele rekensom geworden. Er zal nu en in de toekomst gewerkt moeten worden aan de fysieke maar vooral mentale gezondheid van hun werknemers. Zou dat niet mooi zijn als dat allemaal binnen uw eigen fitnesscentrum plaatsvindt?

De Tacoyo groepslessen vind je op zo'n 70 locaties in Nederland.

Meer informatie kunt u vinden op www.tacoyo.nl.