

MENTAAL VITAAL

Weg van de besognes van alledag. En gaan we terug naar wat voor ons werkelijk belangrijk is: een gezonde geest in een gezond lichaam.

door RIK BOOLTINK
foto's: GETTY IMAGES E.A.

Voor veel mensen is het een normale gang van zaken: je koopt en eet gezond, je peigert je af in de sportschool en zorgt op z'n tijd voor voldoende ontspanning. Vooral de sauna is een ideale locatie om een pas op de plaats te maken. Bij menigeneen staat alles in het teken van lichamelijk gezond blijven, weet wellness-expert Dirk Jan Meijer. „Maar de gezondheid tussen de oren wordt nogal eens vergeten.” En dat terwijl psychische klachten als angst en depressie veelvoorkomende oorzaken van ziekteverzuim zijn.

De maatschappij heeft de afgelopen decennia een snelle transformatie doorgemaakt naar een kenniseconomie. Er is nauwelijks nog een beroep te vinden waarbij je je hoofd niet nodig hebt. Of het nu gaat om een kantoorbaan als accountant of om kassawerk bij een winkel, het mentale vermogen is altijd van doorslaggevend belang. „Wie met psychische klachten te kampen heeft, ziet dat direct terug in zijn werk”, meent Meijer, lid van de raad van advies van de Dutch SPA & Wellness Association (DSWA).

De conditie van het brein neemt daarom een belangrijke plaats in. In onze competitief ingestelde samenleving, waarin de agenda vaak uitpuilt van privé- en werkafspraken, kan het werk boven de pet uitstijgen. Ook heeft de economische teruggang bij

De weg naar het wellness-centrum weten we tegenwoordig gemakkelijk te vinden. Het voornaamste doel van het bezoek is om uiterlijk jong te blijven. Toch valt er in de wereld van wellness langzaam een ontwikkeling te bespeuren waarbij de psychische gezondheid steeds meer aandacht krijgt. De naam van het fenomeen: mental wellness.

menigeneen zijn sporen achtergelaten; daardoor wordt in veel gevallen een nog groter beroep op de mentale capaciteit gedaan. Daarom kan het volgens Meijer geen kwaad om aandacht aan de psychische gezondheid te schenken.

Overgewaaid uit het buitenland is het begrip 'mental spa'. Uitgangspunt daarbij is dat je niet alleen van buiten, maar ook van binnen jong blijft. Met de huidige ingeburgerde vormen van wellness – onder meer gezichtsbehandelingen, massages en saunabezoek – is het niet of nauwelijks te vergelijken. Je moet bij mental wellness eerder denken aan onder meer een braingame, een bezoek aan de acupuncturist of neuroloog



LEEFSTIJLPROGRAMMA

Mentale vitaliteit speelt volgens Dirk Jan Meijer een belangrijke rol. Overgewicht, vraatzucht, obesitas – het zijn allemaal begrippen die met enige regelmaat terugkeren. „De wil om de problemen aan te pakken, begint vanbinnen. De sleutel tot succes is de mind, die bepaalt alles.” Daarom pleit Meijer voor allesomvattende leefstijlprogramma's; niet alleen de lichamelijke, maar ook de psychische gezondheid wordt hersteld. Door alle faciliteiten in een goed vitaliteitsconcept te integreren, kunnen betere resultaten worden bereikt. Intussen zijn er in ons land al enkele voorbeelden van wellnesscentra waarbij fitness, wellness en gezondheidszorg elkaar stevig omarmen.

• „De gezondheid tussen de oren wordt nog wel eens vergeten”, stelt expert Dirk Jan Meijer.

worden gevestigd in de nabijheid van verzorgings- en gezondheidscentra. Vanwege de toegenomen leeftijdsverwachting, maar ook door het grotere belang dat aan kwaliteit van leven wordt gehecht, lijkt mental wellness alles in zich te hebben om een groot succes te worden. „Bij de actieve stroming is de gast bezig om de gezondheid via inspanning te bevorderen, maar bij dit type staat vooral de passieve stroming voorop. Daarbij is de gast bezig met geestelijk welzijn, rust en ontspanning”, stelt hij.

In het aanbod van wellnesscentra worden bijvoorbeeld speciale programma's voor alzheimerpatiënten opgenomen. „Alzheimer is een ramp. Met heel eenvoudige dingen kun je op een passieve manier het proces remmen. Denk onder meer aan sudoku en andere hersengymnastiek. Daarnaast kunnen de hersenen worden beziggehouden met snoezelen, geluidstrillingen en aromatische geuren.”

of aan begeleiding van een professionele health coach.

Momenteel zijn er in ons land amper initiatieven die zich specifiek met het mentale aspect bezighouden. Natuurlijk kennen we de health coach, die je lichaam en levensstijl ter preventie onder de loep neemt, maar daarmee houdt het wel op. Verscheidene landen hebben een forse voorsprong op ons. Op enkele bestemmingen is het zelfs al mogelijk om in de trein, op het vliegveld en tijdens een cruise met gerichte oefeningen aan mental spa te doen. Zo is het in Azië een volledig ingeburgerd fenomeen.

Met het oog op de vergrijzing ziet het ernaar uit dat ook in Ne-

derland de aandacht voor mentale vitaliteit een snelle opmars gaat maken. „Als mensen na hun 65e stoppen met werken, degenereren de meesten. Ik zie het aan sommige vrienden van mij; de assertiviteit en het reactievermogen worden minder. Van het ene op andere moment hoeven zij zich geestelijk niet meer zo in te spannen, terwijl het juist belangrijk is om de hersenen bezig te houden. Om toch vitaal te blijven, kunnen zij dit in een wellnesscentrum bijvoorbeeld met een braingame prima doen”, zegt Meijer, die eigenaar van Living Well SPA & Wellness Group is.

De mental spa's, die een toekomstgerichte trend zijn, zullen