

VITALITEIT

De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor vitaliteit. In de media, maar ook in organisaties en daarbinnen op zowel individueel en team- als organisatieniveau. Hierbij wordt vaak een onderscheid gemaakt tussen mentale, emotionele en fysieke vitaliteit. Er is steeds meer informatie beschikbaar over hoe op al deze niveaus fit te blijven, soms in de vorm van handige apps. Heel hard nodig als je hard werkt, dus veel bestuurders die ik ken werken serieus aan hun conditie en proberen in de slipstream ook hun organisaties enthousiast te maken voor een fit en *mindfull* bestaan. In de meeste leiderschapsprogramma's is aandacht voor energiemangement en gezondheid en bij veel organisaties kun je gezondheidschecks doen en bewegingsplannen maken. Bij de VU kon je dat zelfs kiezen als kerstpakket. Ook ik volg al jaren enthousiast twitteraccounts – van bijvoorbeeld collega Jaap Seidell – die vol staan met wetenswaardigheden rond voeding, beweging en gezondheid. Ik kom steeds meer boeken tegen van voedingsgoeroes die gretig aftrek vinden, ondanks de crisis in het boekenvak. Daarnaast volg ik al jaren training bij een personal trainer die me van vier jaar chronische rugpijn heeft afgeholpen en heb ik met veel plezier het 'top

performer' programma van Lifeguard gevolgd, dat al jaren voor bestuurders wordt verzorgd in samenwerking met EY en Achmea. Interessant en inspirerend en met resultaat, want ik voel me op mijn vijftigste stukken energiever dan op mijn dertigste. Kortom: ik ben helemaal om en draag dit graag uit om anderen te inspireren om hier mee aan de slag te gaan. Echter, er zit ook een hele andere kant aan dit 'vitaliteitsdenken'. Het begint namelijk een beetje te lijken op 'maakbaarheidsdenken'. Gezondheid heb je in eigen hand en zwaarlijvigheid is een zwakte en wordt geassocieerd met een lager IQ. Sterker nog: mensen die de lift nemen en suiker in de koffie gooien worden steeds meewariger aangekeken. Brood gaat in de ban, vreemde bessen en zaden sluipen ons menu binnen en al die gezonde levensmiddelen kosten handen vol met geld. Kortom: **GEZONDHEID WORDT STEEDS MEER IETS VAN DE ELITE, EN ALS JE IETS OVERKOMT DAN HEB JE HET AAN JEZELF TE WIJTEN**. Ik ben benieuwd welke kant het op gaat met deze drang naar een vitaler bestaan. Wat gebeurt er in de toekomst met je verzekeringspremie, je uitkering bij ziekte en arbeidsongeschiktheid als je niet genoeg stappen hebt gemaakt volgens je stappenteller? Wie gaat je

bewegingen nog meer registreren, behalve je smartphone? En welke consequenties worden hier in organisaties aan verbonden? Hoe welkom ben je nog als je BMI bovengemiddeld is? En wanneer worden bewegingsprogramma's verplicht gesteld in het kader van de productiviteit en efficiency? Dus laten we ook een beetje relativeren en als adviseurs, coaches en interim-managers blijven reflecteren op wat duurzame inzetbaarheid nog meer mogelijk maakt. Want onze rol is immers om vitale organisaties mogelijk te maken. En dat betekent niet als een doorgeschoten personal trainer steeds harder pushen op efficiency en effectiviteit, maar ruimte maken voor reflectie, zorg voor elkaar, echte aandacht en een goed gesprek. En vooral heel hard blijven lachen, zoals collega Rob van Eijbergen altijd zegt.

*Prof. dr. Yvonne Burger is verbonden aan het Center for Executive Coaching van de Vrije Universiteit.
www.feweb.vu.nl/center-for-executive-coaching.*

Reageren? www.yvonneburger.nl

