



20 Augustus 2025 | Harold Stevens | Preventie

DE WERELD OP ZIJN KOP: over AED's, loopbanden en luiheid

Tijdens een netwerkbijeenkomst sprak ik een dame die als therapeut graag bedrijven wilde helpen. “Hoe kom ik daar binnen?” vroeg ze. Ik voelde met haar mee. Want het klinkt zo logisch: mensen helpen gezonder, vitaler en bewuster te leven. Maar de praktijk is weerbarstig. Ik legde haar uit dat het niet eenvoudig is. Bedrijven worden platgebeld door individuele coaches, therapeuten, trainers. Iedereen wil ‘iets’ doen met vitaliteit. Maar tussen willen en binnenkomen zit een wereld van verschil. Vertrouwen win je niet met een pitch, maar met jaren van bouwen.

In 2018 zijn wij begonnen met onze missie: organisaties en mensen gezonder, vitaler en bewuster maken. Maar dat is hard werken geweest. Je komt er niet met alleen je inhoudelijke kwaliteiten. Je hebt een lange adem nodig, een stevig sales- en marketingplan, accountmanagement, en een flinke dosis doorzettingsvermogen. En dan nóg... Heb je eindelijk een vertrouwensband opgebouwd, dan kan je contactpersoon van baan wisselen en mag je opnieuw beginnen.

Tijdens diezelfde bijeenkomst ontstond er een discussie over AED's. Een bedrijf had software ontwikkeld om die apparaten te monitoren – want ja, sommige hingen er al 10-15 jaar, en bleken niet meer te werken op het moment suprême. Iedereen was enthousiast: technologie die levens redt! Een ondernemer deed er nog een schepje bovenop. Hij wist niet eens waar de dichtstbijzijnde AED hing op zijn bedrijventerrein. “Daar moet een app voor komen!” riep hij. En natuurlijk, hij had een punt. “Want zitten is het nieuwe roken”, riep hij en als zijn hart, of die van een collega het zou begeven, wilde hij dat er snel gehandeld zou kunnen worden. Maar ergens be kroop me een ongemakkelijk gevoel.. **Is dit niet de wereld op zijn kop?**

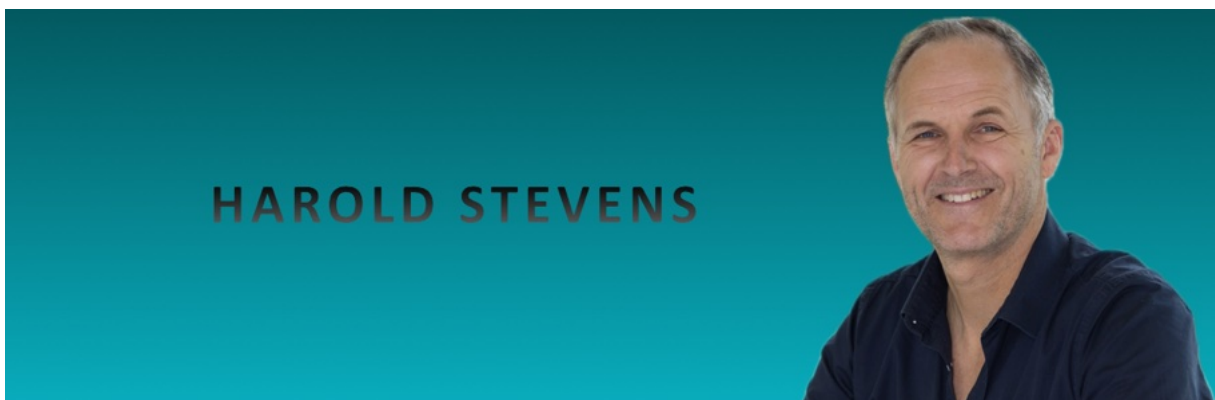
We automatiseren het maaien van het gras, het bewerken van het land, en sluiten vervolgens een fitnessabonnement af om onder TL-licht (lees mijn column [“Licht op gezondheid”](#)) ons lichaam ‘terug te winnen’. We investeren in technologie en medicatie die levens kan redden. We ontwerpen slimme software voor noodgevallen, maar zijn nauwelijks bereid te investeren in leefstijlverandering die die noodgevallen kan helpen voorkomen. En ja, we weten het allemaal, maar **waarom doen we het dan niet? Waarom zijn we liever lui dan moe?**

Misschien is het geen onwil, maar een gebrek aan **zingeving**. Doe jij als mens eigenlijk wel wat je vanuit je diepste kern te doen hebt in dit leven? Volg je je bestemming, of loop je een pad dat (door je ouders/verzorgers) voor je is uitgestippeld, maar dat niet bij je past? Leef je nog wel in verbinding met jezelf, met je lichaam, je waarden, je ziel?

Misschien zijn we moe omdat we onszelf al te lang aan het negeren zijn. Omdat het werk dat we doen, of de omgeving waarin we leven, geen energie meer geeft. Omdat we doelen nastreven die ooit logisch leken, maar nu als een last voelen. Omdat we geven zonder te ontvangen. Of nemen zonder ooit te geven.

Deze vragen zijn ongemakkelijk. Maar nodig. Want vitaliteit is niet alleen fysiek. Het is ook emotioneel, sociaal, spiritueel. Het vraagt om eerlijkheid. Om opnieuw afstemmen. Op jezelf. Op het leven. Op wat werkelijk telt.

Luiheid leidt tot ziekte. Maar misschien is die luiheid een signaal. Een uitnodiging om opnieuw te kiezen. Bewust. Betekenisvol. Levend. Want de echte levensredders zijn geen apparaten, maar keuzes. Keuzes die je elke dag opnieuw kunt maken.



AUTEUR HAROLD STEVENS | COLUMNS | 200825

Harold Stevens is ondernemer, auteur van het boek [“De droom van Ha’adam”](#), psychosociaal therapeut, trainer en coach voor de vitaliteit en het welzijn van mens en organisatie.