HOME

**…Omdat de veren van de Veniks zo mooi en helder van kleur waren, werd zij door iedereen opgejaagd en wilden zij haar vangen, om maar een paar van deze mooie veren voor zichzelf te hebben. De Veniks vluchtte weg van de mensen en ging in een verre, verborgen woestenij wonen, waar geen mensen waren. Er gingen bijna 500 honderd jaren voorbij. De Veniks leefde nog, maar voelde zich moe en had nog weinig kracht over om hoog door de lucht te scheren en zo snel en ver te vliegen dan toen zij nog jong was. De Veniks wilde niet zo blijven leven en zong haar lied tot de zon; “**

**“Zon, o, schitterende zon, maak mij weer sterk en jong”.**

**De Veniks zong dagelijks haar lied, maar er gebeurde niets. Toen besloot de Veniks terug te gaan naar haar eerste woonplaats. Daar gekomen zong zij weer haar lied tot de zon;**

**“ Zon, o, schitterende zon, maak mij weer sterk en jong.”**

**…Plotseling was er een lichtflits, vlammen sloegen op uit het nest en de Veniks veranderde in een laaiende vuurbol. Na een poosje doofde de vlammen uit. De boom was niet verbrand en ook het nest niet. Alleen de Veniks was verdwenen en in het nest was alleen nog een restje zilvergrijze as.**

**De as begon te beven en kwam langzaam omhoog… en van onder de as rees een jonge Veniks op. Zij werd zienderogen groter en sterker, tot zij…**

**En nu zit je middenin een cyclus, je hebt een probleem. Je kunt ervoor weg vluchten, net als de Veniks heeft gedaan en 500 jaar in afzondering gaan wonen. Je kunt ook je vleugels uitslaan en de zon om hulp vragen.**

**Wat je ziet bij de Veniks is dat zij eigenlijk al een oplossing voor het probleem heeft… eerst was zij alleen aan het roepen en aan het wachten en er gebeurde niets. De oplossing werd ingezet toen zij bereid was actie te ondernemen…**

OVER VENIKS / Werkwijze

Mijn counsellingspraktijk ben ik begonnen omdat ik weet dat er heel veel mensen lijden aan overgewicht en dat er elk jaar steeds meer mensen in deze categorie bijkomen.

Graag zou ik zeggen, neem dit pilletje of dat drankje en je bent binnen 5 seconden op je ideale gewicht en verder hoef je niets te doen... Helaas, zo werkt het nu eenmaal niet!

Om andere eetgewoontes aan te leren om zodoende van je overgewicht af te raken, is werk nodig.

Je zult moeten werken aan lichaamsbeweging, je oude denkpatronen loslaten en een dieet volgen.

Hierbij krijg je de begeleiding die je nodig hebt, niet meer en niet minder.

**In mijn praktijk werk ik met 3 stappen tegelijkertijd;**

* Cognitieve therapie, om inzicht te krijgen in je denkpatronen, die leert te herkennen en te draaien om je te steunen in je proces bij het afvallen.
* Lichaamsbeweging, hier staat of valt elk dieet mee, je hebt dit nodig om vet te verbranden, je afvalstoffen sneller af te voeren , endorfine aan te maken (dit is een stofje waar je blij van wordt) en je spieren verstevigen
* En een Dieet. Het dieet die ik in mijn praktijk gebruik, bestaat uit 6 fases. Door deze fases te volgen verandert je voeding- en eet- patroon en creëer je een andere levensstijl.

**Wat levert het je op?**

Je ziet je inzet beloont wanneer je met dit programma werkt. Je voelt je beter, je krijgt meer energie en je zelfvertrouwen groeit en je leven verandert, op alle gebieden.

OVER VENIKS

WAT IS COACHING?

Coaching is een specifieke vorm van begeleiding, waarmee de degene die gecoacht wordt, dat wil zeggen de cliënt, zelf leert zijn of haar problemen op te lossen. Een coach leert met andere woorden de cliënt te leren. Veelal gaat het daarbij om de cliënt bewust te maken van de gevolgen van zijn eigen (ineffectief) gedrag en/of om hem of haar nieuwe vaardigheden en competenties aan te leren.

WAT IS COUNSELLING?

Counselling is ontwikkeld vanuit de behoefte van mensen om meer begrip en duidelijkheid te krijgen over hun kijk op hun leven en om te leren hun doelen te bereiken door betekenisvolle, goed geïnformeerde keuzes en door het oplossen van problemen van emotionele of inter-persoonlijke aard.

WAT IS BEWEGINGSAGOGIE?

Het beïnvloeden, begeleiden en veranderen van het bewegen van mensen met het oog op welzijnsverbetering.

WAT IS EEN INTAKE?

Als een cliënt naar een counsellor gaat, wordt het eerste gesprek een intakegesprek genoemd. Tijdens dit gesprek:

* maakt de cliënt kennis met de Counsellor
* wordt de werkwijze van Counselling besproken
* worden de randvoorwaarden van een traject besproken
* wordt 'in aanzet' het probleem of de doelstelling besproken

Een intakegesprek is dus erg relevant voor zowel de cliënt als de counselor. Zo moet het 'klikken' tussen de cliënt en de counsellor. Zo moet de hulpverlener uitleggen hoe hij te werk gaat en moet de cliënt akkoord gaan met deze manier van werken. De counsellor moet checken of de hulpvraag van de cliënt binnen zijn competenties valt. Anders moet hij de cliënt doorverwijzen naar andere hulpverlening. En zo zijn er meer belangrijke zaken die tijdens een intake moeten worden besproken.

THERAPEUTEN

**Wilna Rol (Counsellor)**

Op mijn 40e heb ik een studie als verpleegkundige gevolgd.

Na mijn studie heb ik een aantal jaren als verpleegkundige in de psychiatrie gewerkt, hierna heb ik als groepsleider met jongeren en volwassenen gewerkt.

Om mijn werk meer te verdiepen, heb ik een opleiding voor Counsellen en Coachen gevolgd. Ik vind het zo leuk om te doen, dat ik een eigen praktijk ben gestart.

Omdat mijn leven in het teken van gezondheid staat, besloot ik te specialiseren in gewichtscounselling en oplossingsgerichte Counselling. Overgewicht is 1 van de grootste gezondheidsproblemen in Nederland en het is nog steeds actueel in alle leeftijdscategorieën en in alle lagen van de bevolking.

In mijn ervaring komen gewichtsveranderingen niet vanzelf tot stand, het is nodig dat je denkwijze over eten te veranderen, om je dieet vol te houden en de kilo’s voorgoed kwijt te raken.

Ik leer je stap voor stap aan je doelen te werken met opdrachten, oefeningen, to do lijstjes en tips.

En niet alleen op mentaal vlak, maar ook fysiek. Een dieet wordt pas succesvol als je ook je lichaamsbeweging neemt.

**Mireille Dekker (bewegingsagoog en personal trainer)**

Mireille is door mij ingehuurd als bewegingsagoog om de Veniks Slim en Fit Cursussen te ondersteunen.

Zij is opgeleid door het CIOS en het ALO en werkt als zelfstandig Bewegingsagoog en Personal Trainer met kinderen en volwassenen en als fitnessinstructeur in diverse sportscholen.

Zij heeft op diverse scholen, normaal en bijzonder onderwijs, lesgegeven.

Mireille laat je kennis maken met diverse vormen van sportieve activiteiten. Zij weet als geen ander wat het is om weer op te moeten bouwen als je geen conditie meer hebt en zal dit op je eigen tempo laten doen. Zij geeft hele goede instructies over wat er van je verwacht wordt en zij corrigeert je houding wanneer je een oefening op een andere manier uitvoert dan de bedoeling is. Tevens luistert zij heel goed naar je wensen en motiveert en stimuleert je om deze te bereiken. Mireille kijkt naar wat je wel en niet kan indien er lichamelijke beperkingen zijn en past hier haar programma voor jouw op aan. Bewegen is inspannend en werkt daardoor ontspannend.

Mireille geeft haar lessen op verschillende locaties, zowel binnen als buiten. Tevens verzorgd zij niet alleen de groepslessen, maar krijg je ook een individueel programma om thuis uit te voeren. Wanneer je aan het individuele programma deelneemt, krijg je ook een intake gesprek met Mireille en ga je samen met haar een passend bewegingsschema opstellen.

Mireille is ook los van de Veniks Slim en Fit Trainingen als Personal Coach in te huren!

VENIKS SLIM EN FIT TRAININGEN

VENIKS SLIM EN FIT TRAINING

BIJ OVERGEWICHT

De Veniks Slim en Fit Training is een uitgekiend stappenplan in 6 fases waarbij de volgende technieken worden gehanteerd;

* Hoe je ondermijnende gedachten aanpakt,
* je problemen overwint,
* hoe het bij een uitgebalanceerd dieet werkt,
* je op basis van cognitieve therapie leert hoe je moet afvallen en
* hoe je anders over eten leert denken.
* 1e fase, deel 1 begin van de voorbereiding voor je met je dieet begint
* 2e fase, deel 2 laatste voorbereiding voor je met je dieet begint
* 3e fase, aanvang met je dieet, beginfase, zorgt voor snel gewichtsverlies
* 4e fase, voortgangsfase, hiermee bereik je het streefgewicht
* 5e fase, stabilisatiefase, hiermee consolideer je het bereikte gewichtsverlies en voorkom je jojo effect
* 6e fase, volhardingsfase, permanent gewichtsverlies door het volhouden van een gezond en uitgebalanceerd eetpatroon
* Lichaamsbeweging

**Andere Veniks Slim en Fit Trainingen;**

**Voor de Jeugd**

**bij de Adolescentie**



**bij het slikken van de anti conceptiepil**



**Na Bevalling Zonder Borstvoeding**

**Na de Bevalling Tijdens de Borstvoeding**



**Tijdens de Menopauze**

**Stoppen met Roken**

EETSTOORNISSEN

Een eetstoornis is een gestoord voedingspatroon.

Dit kan gaan om;

* verminderde eetlust bij bijvoorbeeld een depressie,
* het kan ook gaan om een doorgeslagen vermageringswens, dat leidt tot uitgesproken ondergewicht
* een min of meer normaal gewicht, waarbij het eten van grote hoeveelheden eten, die bij een normaal eetpatroon, nooit en te nimmer na en het overgeven centraal staat.
* overgewicht, waarbij het overeten en vreetbuien centraal staat. Het gaat om overgewicht die gepaard gaat met een stijging van de vetmassa en niet van de spiermassa. Het overeten kan een reactie zijn op een ingrijpende gebeurtenis
* Over- of ondergewicht hoeft niet altijd een gevolg te zijn van een emotioneel onbalans. Het kan ook een lichamelijke oorzaak hebben en het is zaak deze oorzaken eerst door een arts uit te laten sluiten!

**Diabetes type I**

* Deze ziekte overkomt je. Het is niet te zeggen hoe je eraan gekomen bent, maar je hebt het en je moet het er maar mee doen. Je kunt je hierbij machteloos, boos en verdrietig voelen. Het lijkt wel of je bijna nergens meer zeggenschap over hebt en je leven alleen nog bestaat uit het nemen van bloedsuikers, het spuiten van insuline en het tellen van calorieën.

**Diabetes type II**

* Vaak ontstaat diabetes type II ten gevolge van overgewicht. In overleg met je diëtiste ga je anders eten, om je gewicht te verminderen en meer te bewegen. Wanneer je gewicht is verminderd, verbeterd vaak ook je bloeddruk (lager), verlaagt je cholesterol en hoef je ook steeds minder insuline of tabletten te gebruiken. Bij de meeste diabeten van type II is er kans dat de diabetes verdwijnt wanneer ze gewicht zijn kwijtgeraakt. Een mooi vooruitzicht, toch?

**Stress**

* Stress is een veel voorkomend fenomeen. Vaak moet je alles in balans hebben: werk, gezin, huishouden, eten koken, scholing en vrijetijdsbesteding. Je wilt het meestal perfect doen en als er ook maar iets mis gaat, lijkt alles wel mis te gaan.
* Op een gegeven moment ben je moe. Je valt uit tegen anderen, je kunt niets meer hebben, alles draait de soep in en hoe harder je probeert alles onder controle te krijgen, des te meer lijk je de controle te verliezen.
* Het eerste wat je laat vallen zijn de dingen die je leuk vindt en vaak ga je makkelijker en ongezonder eten en minder of niet bewegen.
* Je moet ingrijpen en het stuur omgooien, kijken waar je verbeteringen aan kunt brengen, om hulp vragen, taken verdelen, dingen laten vallen, zodat je weer kwaliteit van leven kunt hebben en alles weer als een goed geoliede machine gaat lopen. Je leven behoort gewoon weer leuk te zijn, toch?

**Burn Out**

* Hierbij begint het met stress en wanneer je geen verbeteringen heb kunnen aanbrengen, blijft het vermoeide gevoel. Je hebt geen energie, je valt uit tegen anderen mensen en alles is teveel. Bij de minste of geringste tegenslag barst je in huilen uit en trek je je terug of ga je voor jou moeilijke situaties vermijden of je gaat je op anderen afreageren door te schelden en/of te slaan. Je zit vast in een negatief spiraal en je heb geen zicht meer. Je zelfbeeld wordt steeds lager en je voelt jezelf steeds waardelozer.
* Hierbij vervalt ook het gezonde voedingspatroon. Waarom zou je eten? Of je gaat juist veel eten, uit frustratie.
* Wanneer je eet is dat vaak op de vreemdste tijden en wat je eet zal vaak bestaan uit suikers en vetten. Koek, snoep en vette happen.

**Depressie**

* Hierbij heb je te maken met hetgeen beschreven staat bij stress en burnout, maar tevens heb je te maken dat de werking van de neurotransmitters verstoord is. De neurotransmitters, serotonine en noradrenaline zijn verantwoordelijk voor het gevoel, de stemming en het humeur. Doordat er een te laag gehalte is aan deze stoffen, verslechterd de stemming, de eetlust neemt af en wanneer je wel wilt eten kies je vaak voor koek, snoep en vette happen.
* De zin in seks neemt af,je bewegingen worden trager, spreken gaat langzamer en het gevoel van eigenwaarde verdwijnt. Je komt veelal tot niets en als je actief wordt, dan is dat meestal aan het einde van de dag en ga je pas laat naar bed. Ook komt het voor dat je het niet op kunt brengen om uit bed te komen en je te wassen (douchen) en aankleden. Of Wanneer je gevoelens Vlak zijn of overwegend negatief en je niets meer voelt, zoals vreugde of verdriet en niets je meer vreugde kan schenken en je de wereld ziet als 1 zwart gat, nemen de gedachten aan zelfdoding toe.

**Herstellend van kanker**

* Vaak heb je aardig ingeleverd wanneer je herstellend ben van kanker. Het is belangrijk dat je goed eet en beweegt. Dit is om het herstel te bespoedigen. En natuurlijk wil je straks ook weer aan het werk, leuke activiteiten ondernemen en de kwaliteit van je leven verbeteren.
* Je bent bezig geweest om niet alleen je ziekte te overwinnen, maar tevens om te gaan met het idee dat je kunt sterven. Hierbij ben je vaak meer bezig met je gezin en anderen in je omgeving om hen bijstand te verlenen en te troosten. Hierbij heb je jezelf vaak helemaal weggecijferd om er maar voor te zorgen dat het hen goed gaat.
* En dan ben je herstellende en dan ineens blijk je in een diep gat te zijn gevallen en vraag je jezelf, wat is er gebeurt?

**Eetstoornissen**

**Anorexia Nervosa**

* Uitzonderlijke angst voor zwaarlijvigheid. Het begint vaak met een ideaal beeld om slanker te worden. Er wordt geen streefgewicht vastgesteld. Het enige wat men wil is magerder worden. Het lichaamsbeeld gaat niet mee, men blijft zich dik voelen, ook nadat er flink is afgevallen. Het omgaan met eten is een obsessie. Er wordt voortdurend gepraat over eten, gewicht en lichaamsomvang.

**Orthorexia Nervosa**

* Deze eetstoornis is verwant aan Anorexia Nervosa. Het belangrijkste kenmerk hieraan is dat deze persoon vervuld is aan de gedachte of zelfs een obsessie heeft voor gezond eten. Hierdoor mijdt de persoon bepaalde soorten voedsel waarin weinig of geen vet en conserveringsmiddelen zit. Deze persoon gaat vaak over tot het veganisme en eindigt met het vaak alleen nog eten van rauwe groenten en fruit, vaak ook nog biologisch geteeld.

**Boulimia nervosa**

* Dit is een stoornis waarbij de persoon steeds terugkerende eetbuien heeft binnen een aantal uren en die een aantal handelingen plegenom de voedselopname compenseren en gewichts toename tegenhouden, zoals laxeren, overgeven en overmatig sporten.

**Binge Eating (eetbui stoornis)**

* Net als bij Boulimia Nervosa hebben personen die lijden aan deze stoornis perioden waarin ze grote hoeveelheden voedsel tot zich nemen, maar in tegenstelling tot Boulimia ontbreekt de drang om gewichtstoename te compenseren. Als gevolg hiervan ontstaat meestal overgewicht of zelfs obesitas. De schaamte hierover kan zelfs leiden tot psychische problemen wat weer tot gevolg heeft tot meer eetbuien.

**Overgewicht en Obesitas**

* Overgewicht kan ontstaan door overmatig eten wat overgaat in eetbuien meerdere malen in de maand. Vaak wordt er gegeten om zich getroost te voelen, minder eenzaam te zijn of om er minder aantrekkelijk uit te zien. Vooral als er een traumatische gebeurtenis heeft plaats gevonden.

**Nachtelijk Eten**

* Dit gebeurt vaak wanneer men nog slaapt of half- slaapt. Eigenlijk kun je het zien als slaapwandelen waarbij het doel de koelkast is. Bij nachtelijk eten kunnen de personen zich dit vaak niet herinneren. De vraag is of je aan deze stoornis iets kunt doen, of dat er eerst een slaaponderzoek plaats moet vinden.

**Overgewicht bij kinderen en ouderen**

* Overgewicht kan ontstaan om op gewicht te komen die noodzakelijk is voor bijvoorbeeld een sport. Overgewicht kan ook ontstaan door overmatig eten, omdat het kind het lekker vindt of omdat er een behoefte aan controle bestaat, die alleen beheersbaar lijkt door het nemen of weigeren van voedsel. Het overgewicht kan komen doordat het kind gepest wordt en zich door eten getroost voelt. Tevens kan het overgewicht ontstaan door verkeerde voedingskeuzes die alleen bestaan uit koolhydraten en vetten en gebrek aan beweging.
* Bij ouderen kan een eetstoornis ontstaan door bijvoorbeeld een verlies ervaring of trauma in hun huidige bestaan, ten gevolge van een eetstoornis in de jeugd. Er vindt een terugval plaats of gelijkwaardige symptomen die gelijk zijn aan de symptomen die men ziet bij kinderen.
* Over- of ondergewicht hoeft niet altijd een gevolg te zijn van een emotioneel onbalans. Het kan ook een lichamelijke oorzaak hebben en het is zaak deze oorzaken eerst door een arts uit te laten sluiten!

WORKSHOPS

22 november 2011, Tijd; 19.30 uur

Workshop :

Hoe maak ik plezier

**Voor wie?**

Voor ouders die door de zorg van hun kinderen zodanig worden opgeslokt worden, dat ze geen tijd meer overhouden of mogelijkheden hebben om plezier te maken!

Kom, geef je op en “ lets have fun”

Onze gastvrouw is deze avond Petra. Zij heeft ons uitgenodigd omdat zij als geen ander weet hoe druk je het hebt als ouder van een kind met Autisme. Je bent zo bezig met het zorgen voor de ander, dat je bijna vergeet dat je ook voor jou moet zorgen. Niet alleen als ouder, maar ook als partner en als individu. Neem de gelegenheid, stap even uit de situatie en laat je verrassen!

We zien je graag komen,

Groetjes,

Mireille en Wilna en Petra

Opgeven via e-mail of mobiel bij;

Petra, te Julianadorp

MASSAGES

* Bij ondersteuning van gewichtsverlies, om de afvalstoffen te helpen draineren
* Bij spanningen, rug, armen, schouders nek

BEDRIJVEN

* Heeft uw personeel zittend werk en wilt u hen steunen om een gezondere levensstijl te kunnen handhaven?
* Heeft u een modellen bureau en wilt u dat uw modellen een gezonde levensstijl handhaven?
* Wilt u eens iets anders voor uw teambuilding?
* Is het fut uit uw team en wilt u dat er meer energie rondgaat?
* Wilt u meer plezier in uw bedrijf? Weleens aan een workshop gedacht?
* Beoefent u topsport en heeft u behoefte aan een personal Trainer?
* Wilt u het ziekteverzuim terug dringen?
* Zijn er spanningen tussen werknemers of tussen werkgever en werknemer of tussen partners in een bedrijf? Weleens aan oplossingsgerichte Counselling gedacht?
* Veniks Slim en Fit Trainingen voor uniformen en beroepen (leger, brandweer etc.)
* Re-integratie na ongeval en behandeling

Neem vrijblijvend contact met ons op en informeer wat de mogelijkheden zijn!

NIEUWSBRIEF / Actueel

* ZELF AANPASBAAR

ZAKELIJK

**Tarieven**

* **Counselling of Coaching 75,- euro per uur**
* **Bewegingsagogiek en personal training 50,- euro per uur**
* **Veniks Slim en Fit Training 10 weken 175,-euro**
* **Veniks Slim en Fit Gezins Training 200,-euro per sessie, v.a 4 personen, elk persoon extra 50 euro**
* **Ontspanningsmassage 25,- euro per ½ uur**
* **Workshops 27,50 euro p.p**
* **Studenten 25,- euro per uur**
* **Deelname aan studie Eetstoornissen 17,50 euro per sessie**
* **Bedrijven, afhankelijk van de wensen tarieven op aanvraag**

LINKS

* Rouw en verlies [www.zilt-tij.nl](http://www.zilt-tij.nl/)
* Naat(allergieën) en pma (stress) [www.neurovisie.nl](http://www.neurovisie.nl/)
* Verslavingscoach
* Vereniging voor ouders van kinderen met Autisme

CONTACT

Wilna Rol (Counsellor en Coach)

tel. Nr; 06-23840031

Mireille Dekker (Bewegingsagoog en Personal trainer)

tel.nr; 06-11640610

contact@veniks.nl