

## Interview met Barbara

### Hoe lang doe je al wat je doet en hoe ben je Health Expert geworden?

Ik ben ALTIJD geïnteresseerd geweest in gezondheid, maar ik begon mijn gezondheidsopleiding in 2011, toen ik in Azië woonde. Het was moeilijk om een baan te vinden als buitenlander. Ik dacht: "Waarom er niet het beste van maken en doen wat ik altijd had moeten doen", en dat was een opleiding voeding en gezondheid volgen. Ik begon vrouwen in Azië te adviseren en ontdekte dat ik het heel leuk vond om advies te geven.

### Jij helpt mensen met slaapproblemen. Hoe is dat zo ontstaan?

Het is een heel verhaal en moet terug in het verleden. Ik was zo rond de 15. Mijn moeder slikte slaappillen, dat deed ze al sinds haar 18e. Als kind vind je daar niks van, maar als puber begon ik er toch wel eens over na te denken. Waarom heb je een slaappil nodig om te slapen? Ik was in die tijd al bezig met voeding en gezondheid, en had ergens (in de bibliotheek!) gelezen dat knoflookpillen gezond waren voor je hart, voor het reinigen van je bloed, voor je weerstand enz. enz. dus ik slikte elke dag braaf zo'n pilletje.

### Gemeen plannetje...

Zo'n pilletje leek verdacht veel op het slaappilletje van mijn moeder. Ik kreeg een idee en ik smeedde samen met mijn 10 jarige broertje een gemeen plannetje. Wij wisselden elke avond het slaappilletje van mijn moeder om voor een knoflookpilletje. Dit was heel makkelijk. Mijn moeder was namelijk een gewoontedier: Om 18:00 uur eten, om 20:00 het nieuws kijken en om 22:00 het pilletje, dat keurig netjes bovenop een kast klaar lag in de woonkamer. Zo kon mijn moeder nog even een half uurtje voor de t.v. zitten suffen alvorens naar bed te gaan. Na dit één week vol gehouden te hebben konden mijn broertje en ik het niet meer laten en vroegen mijn moeder hoe ze de afgelopen week had geslapen. "Nou, prima hoor" was het antwoord. En "hoezo?". Giegelend vertelden wij ons verhaal en mijn moeder hoorde het met ongeloof aan. "Jaaaaa??? Ech???". Ik vroeg aan mijn moeder of het niet eens tijd was om gewoon maar van die pillen af te gaan. En toen gebeurde er iets wat ik tot op de dag van vandaag niet begrijp. Mijn moeder ging diezelfde week nog naar de huisarts om dit verhaal te vertellen. En met de vraag of ze kon gaan stoppen met de slaappillen. De huisarts was furieus en zei dat het heel gevaarlijk was geweest wat haar kinderen hadden gedaan. En nee, ze mocht niet van de pillen af. Ze mocht hooguit wat minderen, onder strikte begeleiding van de huisarts. Mijn moeder was van het type met veel respect voor de huisarts. Ze had ook haar speciale 'dokersstemmetje' als ze met de huisarts sprak: "ja dokter, nee dokter". Het feest ging dus niet door. Mijn moeder ging gewoon weer door met de slaappilletjes. Als 15-jarige heb je wel andere dingen aan je hoofd dus ik ben er verder niet op ingegaan en liet het voor wat het is.

### Pilletjes in mijn huis

Als iemand van wie je houdt komt te overlijden, komt het natuurlijk nooit gelegen, op z'n zachts gezegd. Zo ook mijn vader. Mijn eerste baby was nog maar 5 weken oud toen mijn vader

onverwachts overleed aan een aneurysma. Het was natuurlijk vreselijk voor ons allemaal, maar speciaal voor mijn moeder. Mijn vader was haar jeugdliefde geweest. Ze wilde niet alleen in huis na het overlijden van mijn vader dus verbleef ze tijdelijk bij ons in huis. Ze had een zak slaappillen meegenomen. Zo, of ik ze onder mijn hoede wilde nemen. Dit waren de pillen die ze in de loop der jaren had verzameld. Ze was gaan minderen met de slaappillen en wat ze over had, bewaarde ze. Dit zonder overleg met de huisarts. Die gewoon stug slaappillen was blijven voorschrijven. Ze wilde de pillen uit veiligheidsoverwegingen niet in haar eigen huis hebben, voor het geval dat.... Ze drukte me op het hart dat ze niet dood wilde, dat ze nog genoeg reden had om te leven, want ze hield van ons, en van de kersverse baby. Ze wilde graag het leven als oma meemaken. Die pillen hebben jarenlang in mijn kast gelegen, goed verstopt in een hoekje. Ik durfde ze niet naar de apotheker te brengen, het waren er te veel, misschien zou ik allerlei vragen gaan krijgen? Of mijn moeder in de problemen brengen. Toen mijn moeder in 2017 overleed aan de gevolgen van longkanker ontdekten we nóg meer pillen in haar huis. Ik hield ontzettend veel van mijn moeder en dit pilletjesverhaal achtervolgt mij vaak. Temeer omdat ik haar altijd zo afwezig en traag vond. Waarom iemand van 18 aan de slaappillen? Waarom haar leven lang? Had ze deze pillen ook geslikt tijdens haar zwangerschap? Hebben mijn broertje en ik daar gevolgen van? Daar heeft ze me nooit een duidelijk antwoord op gegeven. Waarom kon ik het zo moeilijk bespreken met haar? Was er een betere oplossing geweest? Iets simpels, zoals het verhaal hieronder.

### **Mijn eigen slaapprobleem, en de kinderlijk simpele oplossing**

Mijn eerste baby dus, het was 2005. Ik had overal vertrouwen in. Dat de geboorte goed zou gaan, dat wij het wel zouden redden als ouders. Er waren twee dingen waar ik bang voor was: de pijn tijdens de geboorte en slaapgebrek. Ik heb gesmeekt om een ruggenprik en die kreeg ik. Opgelost. Maar slaapgebrek is me absoluut niet bespaard gebleven. Ik ben nog nooit zo moe geweest, ik sliep dwars door al het gehuil heen en mijn man moest me regelmatig wakker porren om de baby te gaan voeden. Ik was een wrak en kon niet echt genieten van de babytijd. Maar gelukkig duurde dit 'maar' zes maanden. Eindelijk had madam door dat je overdag wakker hoort te zijn en 's nachts hoort te slapen.

In 2011 verhuisden wij als gezin naar Singapore. De kinderen waren 2 en 6. Mijn man was al maanden eerder voor ons uitgereisd en ik runde het in Amsterdam tijdelijk alleen. Het ging goed, ik had een fijne baan, toffe baas en leuke collega's. Maar... ik was wel moe. Natuurlijk vond ik dit logisch met 2 kleine kinderen, een baan, alles alleen runnen en ook nog eens een verhuizing naar het buitenland regelen. Eenmaal in Singapore, voelde ik me eindelijk gesetteld na ongeveer 6 maanden, maar ik was nog steeds moe. Ik was zelfs zo moe dat ik letterlijk op de vloer in slaap kon vallen. Als ik met mijn jongste kind op de grond zat te spelen, speelde ik het liefst Doornroosje. Dan kon ik lekker op de grond liggen. Het klinkt vreemd maar ik was zo moe, dat ik van vermoeidheid moeite had met slapen. Uiteindelijk ben ik naar de huisarts gegaan want ik was echt gebroken en wanhopig. Ik had me mentaal al voorbereid op een mogelijk advies om slaappillen te gaan gebruiken. Mijn antwoord zou keihard 'nee' geweest zijn. Ik had mijn moeder in gedachten, hoe ze altijd suffig door het leven ging, dat wilde ik niet. Ik wilde niet aan de pillen, ook niet tijdelijk. Of toch wel? Ik stond zwak, misschien had ik toch wel 'ja' gezegd als de huisarts mij had kunnen overtuigen? Ik had een goede band met mijn huisarts en vertrouwde haar. Wie weet. Maar het liep anders. Ik kreeg het beste advies ooit! Duizendmaal dank aan dokter June Tan van International Medical Clinic in Singapore!!!! Die gewoon, een supersimpele oplossing had voor mijn slaap/energieprobleem. Het was namelijk..... vitamine B tekort! Ze liet een bloedtest doen, ik had dezelfde ochtend nog uitslag, en ik ging ik de deur uit met een potje vitamine B. Binnen één dag merkte ik al verschil en binnen 3 dagen voelde ik me prima en na één week voelde ik me gewoon weer, mezelf. Ik was stomverbaasd. Hoe kon zo iets

simpels als vitamine B zoveel impact hebben? En hoe briljant is het dat er mensen op deze planeet rondlopen die zo'n oplossing aandragen? Zelf had ik die link nooit kunnen leggen. Ik met al mijn kennis over voeding, ik at toch gezond? Hoe kon ik nou vitamine B tekort hebben? Achteraf gezien begrijp ik dat ik helemaal niet zo gezond at. Ik vond het een briljante link, voeding en slaap.... Ik besepte hoe belangrijk voeding en slaap was en besloot me onder te dompelen in de wereld van de voeding en slaap. Om erachter te komen dat slaap door zoveel meer factoren verstoord kan worden dan door voeding. Slaap is een ingewikkelde materie. Dat maakt het zo interessant om die ene vraag te kunnen beantwoorden: 'Waarom slaap je slecht?'

Ik hou zelf ontzettend veel van mijn slaap, ik koester het en neem het heel serieus.

### **Waar is jouw slaapexpertise op gebaseerd?**

Voornamelijk op mijn ervaring met gezondheidsproblemen over het algemeen. Ik merkte dat zodra mensen een gezond gewicht hebben, of gezonder gaan leven, hun slaap er ook op vooruit gaat. Ik ben het verhaal gaan omdraaien. Als mensen problemen hebben met slaap, werk ik ten eerste aan een betere gezondheid. De 'bijwerking' is dan een betere nachtrust. Ik ben zelf geen expert in de zin dat ik zelf onderzoek doe in een ziekenhuis, of laboratorium. Ik ben expert omdat ik de ontwikkelingen op het gebied van slaap op de voet volg. Omdat ik de onderzoeken lees en die kan vertalen naar praktische oplossingen. Die onderzoeken zijn overigens voor iedereen beschikbaar omdat ze gepubliceerd worden in gerenommeerde vakbladen. De slaaponderzoekers doen wereldwijd heel mooi werk en wij kunnen daar wat mee. Wat mij betreft hoef ik niet in een laboratorium of ziekenhuis te werken om expert te zijn op het gebied van slaap. Mensen met serieuze slaapproblemen, bijvoorbeeld bij het vermoeden van slaapapneu, stuur ik door naar een kliniek.

### **Wie zijn jouw klanten precies?**

Ongeveer 50% van mijn klanten zijn mensen die proberen af te vallen, en de andere 50% zijn drukke ondernemers die te maken hebben met verschillende gezondheidsproblemen, zoals maag-/darmklachten, vermoeidheid en slaapproblemen. Veel van deze ondernemers zijn mannen.

### **Wat gebeurt er als je nog niet met mensen zoals ik hebt gewerkt?**

In plaats van de begeleiding uit ervaring te gebruiken, zal ik de kennis uit uitgebreide, betrouwbare medische onderzoeken gebruiken en deze kennis op jouw situatie toepassen. Stel, jij hebt een gezondheidsprobleem dat ik nog niet eerder heb behandeld, dan zal ik onderzoek doen, gebruikmakend van betrouwbare bronnen. Ik zal dan inschatten hoe succesvol de voorgestelde behandeling zou kunnen zijn en in overeenstemming met de klant een plan opstellen. Soms schakel ik de expertise van een collega in.

### **Waarin verschil je van andere gezondheidsexperts?**

Met de wind meewaaien' is niet mijn ding. Paleo, Keto? Het is misschien geschikt voor sommigen, maar zeker niet voor iedereen. Ik ben dol op het bijhouden van alles wat met gezondheid te maken

heeft, dus je bent zeker op de hoogte van de laatste ontwikkelingen. Ik blijf bij met wat onderzoek te bieden heeft. Wat betreft mijn klanten: ik ben heel goed in tussen de regels door lezen, wat er écht bij je speelt en wat jou motiveert om af te vallen of je gezondheid te verbeteren.

### **Met wat voor soort persoonlijkheid werk je het beste en wat wordt er van mij als klant verwacht?**

Ik heb mijn klant hard nodig om zijn gezondheid serieus te nemen. De grootste veranderingen en verbeteringen vinden namelijk buiten onze sessie plaats. Uiteindelijk moet jij als klant actie ondernemen. Veel van mijn klanten beschouwen hun gezondheid bijna als een 'project' waarmee ze serieus aan de slag gaan. Dit klinkt serieus maar gezondheid is ook een serieuze zaak. Met dit soort klanten werk ik graag samen en dit maakt mij extra gemotiveerd om resultaat te boeken. Mijn instructies zijn simpel en goed gedoseerd, niet teveel, niet te weinig, precies wat mijn klant op dat moment aankan.

### **Voor welke mensen zullen jouw programma's NIET werken?**

Personen die eigenlijk geen verandering willen of nog niet klaar zijn voor verandering: als je niet bereid bent om stapsgewijze (zelfs kleine) veranderingen in jouw dieet en/of leefstijl aan te brengen, zijn mijn programma's waarschijnlijk niet geschikt. Verandering is soms eng, of vervelend, maar wel noodzakelijk. Totdat de verandering een gewoonte wordt, en dan valt de verandering vaak enorm mee!