

Ze noemt zichzelf lifecoach, motivator en entertainer. Op haar drukbezochte seminars inspireert ze mensen om uit de slachtofferrol te stappen en zichzelf in beweging te zetten. “Als je stilzit, gebeurt er niets. Wil je verandering dan moet je bewegen.”

Vilna van Betten

“Hoe je je voelt, heb je zelf in de hand”



Vilna van Betten (39) oogt fit en bruisend van energie. En dat terwijl ze naast haar eigen bedrijf ook nog een gezin met drie opgroeiende kinderen runt. Tijdens het interview komt haar oudste zoon thuis van zijn eerste dag op de middelbare school. Vilna is meteen een en al oor, informeert naar zijn dag, maakt een fruit-salade en zet zelfgerolde croissantjes in de oven. “Tijd maken voor mijn gezin vind ik ontzettend belangrijk. Mijn man Maurice en ik zorgen ervoor dat een van ons altijd thuis is voor de kinderen.” Maurice gaf drieënhalf jaar geleden zijn baan in het onderwijs op om een opleiding tot fysiotherapeut te gaan volgen. Sindsdien is hij overdag thuis om voor de kinderen te zorgen. Vilna: “Ik heb Maurice vanaf het begin gestimuleerd om deze stap te zetten, ook al was ik toen nog maar anderhalf jaar voor mezelf bezig. Ik denk dat

het geheim van een goede relatie is dat je elkaar blijft stimuleren in je ontwikkeling. Intussen is Maurice bijna afgestudeerd als fysiotherapeut en binnenkort begint hij ook voor zichzelf. Dus dan gaan we weer een nieuwe fase in. Niet bang zijn voor verandering, zeg ik altijd, *go with the flow!*”


Zijn mensen te bang voor verandering?

“Ja. En op zich is dat niet zo gek. Uit hersenonderzoek blijkt dat ons brein zich van nature verzet tegen verandering. Ervaringen uit het verleden bepalen onze keuzes voor de toekomst. Die ervaringen worden in onze hersenen opgeslagen als patronen, en telkens als we in een soortgelijke situatie terechtkomen, kiest ons brein dat bekende patroon. Gewoontes die op de lange termijn onverstandig, deprimerend of ongezond zijn, worden op die manier >



Over Vilna

Vilna van Betten (1972) volgde de Pabo en werkte twaalf jaar op een basisschool. In de avonden studeerde ze orthopedagogiek en deed ze diverse opleidingen op het gebied van coaching en de hersenen. Ze ontwikkelde de lesmethode 'Lekker in je vel' voor basisschoolleerlingen van de groepen 7 en 8. In 2006 richtte ze het Centrum voor Wellbeing, Coaching & Guidance op in Den Haag. Sinds 2009 geeft Vilna seminars en in september van dit jaar werkte ze mee aan het SBS 6 televisieprogramma *Het zullen je ouders maar zijn*. Ook werkt ze aan een boek.



'Je kunt ervoor kiezen om in de slachtofferrol te blijven zitten. Prima, moet jij weten'

automatismen. Als je doet wat je altijd al hebt gedaan, zul je krijgen wat je altijd hebt gekregen en zul je blijven wie je altijd bent geweest. Als je wilt veranderen en een succesvoller, energieke, gelukkiger en gezonder leven wilt leiden, moet je zorgen dat je nieuwe patronen aanlegt. Dat voelt in eerste instantie raar, onbekend en spannend. Terwijl mensen als ze daar eenmaal doorheen zijn vaak zeggen: had ik het maar veel eerder gedaan."

Hoe krijg je mensen zo ver?

"Door er bijvoorbeeld voor te zorgen dat mijn seminars niet saai zijn, maar een belevenis op zich. We leren het beste wanneer we plezier hebben. Denk maar terug aan je eigen schooltijd: de lessen die je zijn bijgebleven, werden gegeven door leraren

die tot de verbeelding spraken. Daarom werk ik samen met cabaretier en musicus Coen Jutte. Wij maken van de seminars echt een feestje. Mensen nemen het leven vaak veel te serieus. Luchtig ernaar kijken opent deuren. Daarnaast zet ik mensen op mijn seminars in beweging. Want als je stilzit, gebeurt er niets. Wil je verandering, dan moet je bewegen. Voel je je onzeker? Dan is de kans op die nieuwe baan kleiner dan wanneer je je zelfverzekerd voelt. En hoe je je voelt, heb je zelf in de hand. Door de manier waarop je met je lichaam omgaat. Je houding, maar ook je gedachtes en je taalgebruik zijn van invloed. Doe je dit op een positieve of negatieve manier? Ik maak mensen bewust van hun lichaam en hun geest, en van de invloed die ze zelf hebben op hun welbevinden."

Niet iedereen heeft toch in de hand hoe hij zich voelt? Wat als je ziek bent, of verdriet hebt?

"Er gebeurt altijd wel iets in het leven. Het gaat erom hoe jij daarmee omgaat. Het begint er al mee hoe je 's morgens wakker wordt, wat zeg je dan tegen jezelf? Zeg je: 'Pff, ik wou dat ik kon blijven liggen', of zeg je: 'Ha, de zon schijnt, ik ga er een topdag van maken'? Dat maakt een wereld van verschil. Ik weet het, het klinkt simpel, maar dat is het ook! Je gedachtes hebben ontzettend veel invloed op hoe je je voelt. Als je je daar eenmaal bewust van bent, is de volgende vraag: hoe ga je verder? Je kunt ervoor kiezen om in de slachtofferrol te blijven zitten. Prima, moet jij weten. Maar dan ga je je dus niet beter voelen.

“We nemen het leven vaak veel te serieus. Luchtig ernaar kijken opent deuren”

Je kunt er ook voor kiezen om jezelf een nieuwe kans te geven. Oók als je ziek bent of verdriet hebt. Als er een deur dichtgaat, is er altijd ergens nog een raam dat je open kunt zetten.”

Waar haal jij al die wijsheid vandaan?

“Ik krijg vaak te horen: ‘jij hebt makkelijk praten, jou zit alles mee’. Misschien ziet dat er voor de buitenwereld zo uit, maar wie mij kent, weet dat dat niet klopt. Ik heb keihard gewerkt om dit te bereiken en ik heb ook de nodige tegenslag gehad. Na jarenlange pijnklachten bleek ik een probleem met mijn nier te hebben. Toen het werd ontdekt, was ik net zwanger van mijn eerste kind. De hele zwangerschap heb ik plat moeten liggen met veel pijn. Toen mijn zoon was geboren, kreeg ik een zware operatie voor mijn kiezen. Toch lukte het me om in die periode positief te blijven. Misschien mede doordat ik als kind een keer aan de dood ben ontsnapt. Op mijn negende viel ik door een glazen deur. Er stak een scherf van tien centimeter in mijn hals. Mijn vader, die toevallig thuis was, heeft de scherf erin laten zitten en is meteen met me naar de Eerste Hulp gereden. Dat was mijn redding, bleek later, want die scherf drukte mijn halsslagader, die was geraakt, dicht. Als m'n vader hem eruit had getrokken, was ik hoogstwaarschijnlijk doodgebleed. Ik herinner me nog goed hoe rustig mijn vader bleef tijdens die rit naar het zieken-

huis. Die rust en zijn vertrouwen in de goede afloop betekenden veel voor me op dat moment. Tien jaar later bracht ik mijn vader naar de Eerste Hulp, nadat hij tijdens ons gezamenlijke hardlooptochtje een hersenbloeding had gekregen. Ik sprak toen net zo rustig en vol vertrouwen tegen hem. Ook hij kwam er weer bovenop. Mijn vader is nu mijn soulmate voor het leven. Hij is gepensioneerd en slaat geen seminar van me over.”

Waarom wil je zo graag andere mensen helpen?

“Helpen is niet het juiste woord. Mensen zijn namelijk niet hulpbehoevend, in wezen hebben ze alles in huis. Ik begeleid hen alleen om hun onbenutte potentieel naar boven te halen. Ik wist al vroeg dat ik iets voor anderen wilde betekenen. In eerste instantie richtte ik me op kinderen. Toen ik voor de klas stond, verbaasde ik me erover dat we kinderen overal les in geven, behalve in de belangrijkste vraag: hoe leef je het leven leuk en handig? Ik heb toen een eigen lesmethode ontwikkeld, ‘Lekker in je vel’. Een manier om positief om te gaan met negatieve ervaringen, je

‘Als je doet wat je altijd hebt gedaan, zul je krijgen wat je altijd hebt gekregen’



weerbaar op te stellen en je zelfvertrouwen te vergroten. Later bedacht ik dat de dingen die ik aan kinderen leerde net zo goed opgaan voor volwassenen. Zo ontstond het idee voor mijn centrum voor Wellbeing, Coaching & Guidance. Het was vanaf het begin een succes. Eerst coachte ik mensen één op één, later kwamen daar de seminars bij. Daarmee bereik ik in één keer heel veel mensen en dat geeft energie. Intussen heb ik duizenden mensen kunnen inspireren, van jong tot oud, van topman tot huisvrouw.”

Je wordt al ‘de nieuwe Oprah’ genoemd...

“Ik vind dat een groot compliment, want ik bewonder Oprah. Zij heeft voor velen de deur geopend om met hun persoonlijke verhaal naar buiten te komen. Maar ik zie mezelf niet als ‘nieuwe Oprah’. Ik heb mijn eigen persoonlijkheid en kwaliteiten. Bovendien ga ik anders te werk dan zij. Mensen hoeven bij mij niet hun hele hebben en houden op tafel te gooien. Praten over je problemen heeft volgens mij niet zoveel zin; we hebben allemaal dingen meegemaakt die ons hebben gevormd. Waar het mij om gaat, is hoe we daarmee omgaan. Dat we ons leven in eigen hand nemen, om zo het beste uit onszelf te halen. In die zin ga ik dus een stapje verder dan Oprah. Ik wil wel, net als zij, het verschil maken voor mensen. En als ik daarvoor een groot podium krijg, zal ik die kans met beide handen aangrijpen.” ◀

tekst: Francine Postma | fotografie: Ester Gebuis | styling: Maaike Verdurmen | visagie: Manon Boerema | locatie: Kitsch & Kunst aan de Rotte | m.m.v.: Gooische Fashion Outlet, Sissy Boy