





Werken aan duurzame gedragsverandering in de Betuwe

Gezond gasthuis

Tekst: MP tekst

Beeld: Inge van de Weem

Midden in de Betuwe wordt een nieuw concept op het gebied van zorg en gezondheid geïntroduceerd. Pur Sang en Partners is initiatiefnemer en gaat hier een 'gezond gasthuis' realiseren. Een gasthuis waar alles draait om gezondheid en waar klanten zich thuis voelen en tegelijkertijd gast zijn. Naar oude tradities krijgt het gasthuis de naam van de oprichter: Gasthuis Pur Sang. En dat is tegelijkertijd een verwijzing naar de visie en kernwaarden van dit gasthuis.

In en om het gasthuis is het mogelijk voor gasten om zowel fysiek, mentaal, sociaal als spiritueel 'rondom gezond' te werken. Dat kan door regelmatig op bezoek te komen, een interventie te doorlopen, een seminar te volgen of een korte kuur te ondergaan.

Gasthuis nieuwe stijl

Vanaf de middeleeuwen was een gasthuis een instelling waar zieken en ouderen verpleegd en verzorgd konden worden. Later werd een gasthuis ook een instelling voor andere doelgroepen. Aanvankelijk werden gasthuizen gebouwd door de kerk of gesticht door een bisschop, later ook door leken. De stichter werd ook vaak de naamgever van het gasthuis.

In de 18e en 19e eeuw was de zorg in de gasthuizen niet goed. In de 20e eeuw zijn er veel gasthuizen opgeheven. De

goede gasthuizen ontwikkelden zich tot moderne ziekenhuizen. En nu, in de 21e eeuw, neemt Pur Sang en Partners het initiatief tot een gasthuis nieuwe stijl, een gezond gasthuis!

Om dit zo meteen ook te ervaren is bij de aanvang van het plan al goed nagedacht over waar een gezond gasthuis aan moet voldoen. De locatie is belangrijk: in het groen, in de natuur en in een rustige omgeving.

Hart van de Betuwe

Het gasthuis ligt letterlijk en figuurlijk midden in de Betuwe. De Betuwe is een prachtig gebied tussen de Waal, Nederrijn en de Lek. De Betuwe bestaat uit drie delen: de Over-Betuwe, de Neder-Betuwe en de Tielervwaard. De landstreek valt zowel onder bestuursregio's Arnhem-Nijmegen als Rivierenland.



Moderata Duran

De kloosterhoeve van Frans Vandueren heeft van de monniken in de middeleeuwen een heel actueel thema meegerekregen: 'Moderata Duran' = matigheid is duurzaam. Het lijkt erop dat de multiple crisis waar we ons heden ten dage in bevinden de oorzaak kent in het tegenovergestelde. Overvloed, weelde, verspilling, luxe (meer dan het nodige) en het idee dat alles onuitputtelijk is, is niet alleen de oorzaak van de financiële crisis, maar ook van de klimaatcrisis en misschien ook wel van de zingevingscrisis waar ook over wordt gesproken. Matigheid is duurzaam is dan ook niet voor niets het uitgangspunt van Frans Vandueren, ontwerper en auteur uit het Belgische Heers. Pur Sang heeft met VDF, het ontwerp bureau van Frans en zijn drie zonen, samengewerkt om deze uitgangspunten in de praktijk te brengen. Want ook voor VDF staat

gezondheid voorop in de realisatie van (ver)bouwplannen. Dat betekent dat de gebruiker of gast van het gebouw de harmonie met de functionaliteit ervaart. Thema's die daaraan bijdragen zijn bijvoorbeeld licht, lucht, groen, ruimte, gevoel en veiligheid, die allen meewerken aan een ontspannen ambiance en een positieve beleving.

In het kader van duurzaam verbouwen heeft Pur Sang er voor gekozen om materialen uit het pand waar mogelijk te hergebruiken. Voor de inrichting wordt enkel naar gebruikt en origineel meubilair van Nederlandse ontwerpers (Dutch Design) gezocht. Wanneer het niet nodig is hoeven deze spullen niet steeds opnieuw worden gemaakt, de hele wereld over worden getransporteerd om aan het einde van de rit ergens op een grote afvalberg te belanden. Matigheid is duurzaam.





De Linge stroomt van oost naar west door de Betuwe. De Betuwe staat vooral bekend om haar fruitteelt (appels, peren, kersen), dit komt vooral vanwege de goede bodemgesteldheid van het gebied. De naam Betuwe betekent 'goede grond', waarbij de Veluwe 'slechte grond' zou betekenen. Althans dat is de ene verklaring van de naam. De andere verklaring is dat het is afgeleid van de Bataven, die dit gebied als thuisland hebben gehad.

De Betuwe is een veelzijdig gebied, waar cultuurhistorie, nostalgie, water en natuur hand in hand gaan. Tussen de fruitboomgaarden, met in het voorjaar de overweldigende bloesem, langs de kronkelige rivieren en slingerende dijkes is het iedere dag genieten in de Betuwe.

Van gemeentehuis naar gasthuis

Net als de locatie is ook het pand zorgvuldig gekozen. Wanneer echtheid en puurheid kernwaarden zijn is het ook van belang dat het pand authentiek is. Natuurlijk is het belangrijk dat alle gewenste functionaliteiten gerealiseerd kunnen worden, maar het vertrekpunt is

wel de gast en hoe die het gaat ervaren. Pur Sang en Partners heeft deze plannen uitgewerkt op basis van eigen ervaringen, inzichten en het gedachtegoed van Frans Vandueren (zie kader) en Pur Sang. De uitdaging was een monumentaal pand te vinden met voldoende ruimte zonder dat het groot zou worden. De gekozen villa is in de 19e eeuw opnieuw gebouwd op een oudere bouwplaats uit

omgeving. De villa is omgeven door een parkachtige tuin met een historische aanleg en diverse monumentale bomen. De openheid zorgt dat de natuur echt binnen komt kijken. Tijdens de verbouwing is het pand weer in ere hersteld waarbij enkel gebruik is gemaakt van pure materialen. Licht, ruimte en gevoel zijn als uitgangspunt voor de omvangrijke verbouwing genomen.

Een gasthuis waar alles draait om gezondheid en waar klanten te gast zijn en zich tegelijkertijd thuis voelen

de 16e eeuw, getuige de aanwezige tongewelven. De statige 'notariswoning' is later in gebruik genomen als gemeentehuis waarvoor het grondig is verbouwd en van de oorspronkelijke details en monumentale waarden weinig over is gebleven.

Er is veel aandacht besteed aan een harmonieuze indeling met respect voor de authenticiteit van het pand en de

In het souterrain zijn de oude kelders uitgegraven en kunnen deze weer worden gebruikt. Het souterrain heeft een mooie verbinding met buiten. Mede om die reden zijn alle fysieke activiteiten in het souterrain gevestigd. Binnen of buiten bewegen, het kan allebei. In de ochtend Thai-Chi in de boomgaard, mindfulness in de voormalige kluis van het gemeentehuis of yoga op het grasveld.



Gasten voelen zich thuis

Er zijn ook vernieuwende ideeën over bijvoorbeeld de receptie of behandelkamers. De receptie van het voormalige gemeentehuis is gesloopt en de muren in oude luister hersteld. Er is geen receptie omdat gasten daadwerkelijk worden ontvangen bij de monumentale voordeur en vervolgens door de gastvrouw (m/v) naar de ontvangstruimte worden begeleid.

De behandelkamers zijn kleine huiskamers geworden. Gasten die bijvoorbeeld een multidisciplinair programma volgen en enkele dagdelen aanwezig zijn krij-

ook op voorbereid. Centraal thema is dat gasten zich thuis voelen in het gasthuis.

Plato en Pur Sang

De filosofie van Pur Sang past helemaal bij het gasthuis van deze tijd. Basis voor de realisatie van het gasthuis zijn authenticiteit, harmonie, soberheid en duurzaamheid. Op een plek waar de natuur binnenkomt en waarbij ruimte en rust het vertrekpunt zijn. Het Pur Sang gedachtegoed zal ook terug te vinden zijn in de exploitatie van het gasthuis. Rondom gezond, gezond management

Het symbool van Pur Sang is het volbloed paard. En in de oudheid werden paarden ook vaak gebruikt om complexe beelden te visualiseren. In het kader van gedragsverandering is de filosofie van Plato inspirerend voor Pur Sang. In de filosofie van Pur Sang zijn er vier perspectieven van waaruit je bijvoorbeeld naar gezondheid kunt kijken. Hoofd, hart, lichaam en ziel. De ziel is voor Plato het belangrijkste, de kern van ieder mens. Hij ziet het lichaam slechts als een verpakking van de ziel. Volgens Plato huizen er in ons twee paarden. Een sober liefdevol wit paard en een gulzig wellustig zwart paard. Rond 370 voor Christus beschrijft filosoof Plato op een treffende wijze de worsteling tussen willen toegeven aan verlangens en het proberen weerstand te bieden aan verleidingen in zijn boek Phaedrus. Treffend wordt de worsteling tussen het volgen van onze lichamelijke impulsen en het luisteren naar ons verstand uiteengezet. Dit doet hij door de ziel te beschrijven als een gevleugeld tweespan. Het

Duurzame gedragsverandering is het leidende thema

gen een eigen kamer. Daar hebben ze een plek voor zichzelf en wanneer ze een individuele afspraak hebben met de psycholoog komt hij of zij naar de kamer van de gast. In sommige programma's is het wenselijk dat gasten ook kunnen overnachten. Daar is de gastenkamer

en Ondernemen pur sang zijn de uitgangspunten. Dat 'proef' je door de echtheid en puurheid van alles in het Gasthuis Pur Sang. Of het nu het duurzame materiaalgebruik is, de echtheid van de inrichting of de puurheid van het eten en drinken.

witte en een zwarte gevleugelde paard zijn voor een wagen gespannen waarop een menner (manager) staat. Het witte nobele paard staat voor liefde, passie, wilskracht en doorzettingsvermogen en houdt van waarheid, matiging en bescheidenheid (hogere gedeelte van de ziel). Het zwarte paard staat voor begeerte, wellust en gulzigheid en is eigenzinnig en respectloos (lagere gedeelte van de ziel). De wagenmenner representeert onze wijsheid, kennis, logica en verstand (het hoofd).

De belangrijkste boodschap van Plato is niet dat je het zwarte paard moet negeren of dat je het met brute kracht je wil op moet leggen, maar dat de wagenmenner matigheid als uitdaging heeft. Want het witte en zwarte paard zijn beiden nodig voor een volwaardig leven waarin lichaam en geest in harmonie zijn.

Duurzame gedragsverandering

Goed menen is een kunst. Het is beter om onze driften te beteugelen zonder ze te negeren. We leven in een wereld van overvloed en moeten leren onze begeertes en verlangens beter te begrijpen en aan te voelen. In de oudheid

schreven filosofen als Plato, maar ook Socrates al over de worsteling tussen lichamelijke verlangens en de gevolgen voor gezondheid. Hoe kun je bijvoorbeeld je eetlust beheersen? Met louter

wilskracht gaat dat bijvoorbeeld niet. Het nooit meer eten van de dingen die je juist zo lekker vindt werkt ook niet. Want begrippen als 'nooit', 'eeuwig' en 'oneindig' kunnen wij als mensheid niet bevatten.

Duurzame gedragsverandering is een proces waarbij zowel hoofd, hart, lichaam en ziel zijn betrokken. En dat gaat in fases, maar begint bij het herkennen van het mechanisme 'hoe het werkt'. Pas dan kun je overwegen er iets aan te doen en de verandering inzetten. Het managen van gedragsverandering gaat met kleine stapjes, in veel gevallen komt het neer op aanleren van nieuwe gewoonten. Met het voorbeeld van eten is het dus van belang

om Inzicht in je eetgewoonten te krijgen en kennis over wat minder goed voor je is en wat jouw geschikte alternatieven zijn. En vervolgens een balans vinden tussen gezond eten en voldoende

Alles kan: Thai-Chi in de boomgaard, mindfulness in de voormalige kluis of yoga op het grasveld

bewegen. Het menen van paarden lijkt dan toch gemakkelijker

Het gedachtegoed van Pur Sang en de filosofie van Plato zijn belangrijk voor de gasten, maar ook voor de gastheren en -vrouwen. Duurzame gedragsverandering is het leidende thema. Of het nu gaat om gezondheid, leefstijl of duurzame inzetbaarheid. Gedragsverandering, niet voor even maar voor het leven.

Gastheren en partners

Het Gasthuis kent diverse gastheren. De monumentale villa heeft een aantal vaste 'bewoners' en is ook voor bijzondere gelegenheden te huur. Diverse partners van MoveMens gaan ook gebruikmaken van het Gasthuis Pur Sang wanneer ze





een mini-conferentie, masterclass of invitational conference willen organiseren. Ook voor opleidingen en trainingen in kleine gezelschappen is het Gasthuis Pur Sang uitermate geschikt.

De hoofdbewoner van het Gasthuis is De Gezonde Zaak met een multidisciplinair team bestaande uit (medisch) specialisten, psychologen, fysiotherapeuten en bewegingsdeskundigen. Zij werken aan het (functie)herstel van mensen met lichamelijke en psychische klachten. De multidisciplinaire gedragsinterventies worden landelijk vanuit de 2e lijn vooral ingezet voor SOLK (Somatisch Onvoldoende Verklaarde Lichamelijke Klachten). Op deze nieuwe locatie zullen ook nieuwe programma's met dezelfde uitgangspunten worden opgestart voor bijvoorbeeld obesitas en diabetes gerelateerd aan de zorg. Maar er zijn bijvoorbeeld ook programma's voor duurzame inzetbaarheid van ouderen of zelfverwerkelijking van managers, meer gerelateerd aan het werk dus. Alle programma's hebben als uitgangspunt dat werken gezond is.

Ook de MyFitplan Academy is gevestigd in het Gasthuis Pur Sang. Omdat er voor De Gezonde Zaak mogelijkheden zijn gecreëerd om zowel binnen als buiten te bewegen heeft deze locatie ook ideale praktijkmogelijkheden voor diverse opleidingen en trainingen van MyFitplan.

Verder maakt MoveMens Media regelmatig gebruik van het Gasthuis Pur Sang voor ronde tafel conferenties en masterclasses. De management academy van MoveMens maakt ook gebruik van de voormalige raadszaal in het Gasthuis. □

Meer info? ➡ www.movemens.nl