

zij maakt verschil

eva



Word
abonnee...
en kies je
cadeau!

**Eva op cursus:
Verbeter je
seksleven in
12 weken**

EEN VRIENDELIJKE
UITSpraak IS EEN
KORF VOL HONING,
ZOET VOOR DE ZIEL
EN GEZOND VOOR
HET LICHAAM.



**GEZONDE VOEDING:
SLAAN WE DOOR?**
ENJOY.

VASTEN: DE BEZEM
DOOR JE LIJF

**Goed
gezond!**

Ik & mijn prothese

EO-VROUWENMAGAZINE / NUMMER 1 / 2014



€4,50

Timin.../Oké ik zou wel ietsjes slanker willen zijn!

eva van de maand

In deze rubriek komt maandelijks een inspirerende *Eva*-vrouw aan het woord.

"Per jaar sterven er wereldwijd ruim 34 miljoen mensen aan welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes. Een groot deel daarvan is onnodig. Door een gezonde levensstijl kun je veertien jaar langer leven met een veel betere kwaliteit van leven." Ze zegt het met stemverheffing, vitaliteitscoach Rosaline Ratering. De geestelijke en lichamelijke gezondheid van mensen gaat haar aan het hart. Juist omdat ze christen is.



“Mam, er zit hutspot in mijn hoofd”, zei hij

“Je wilt toch dat je kinderen gezond zijn?! Wij zijn Gods kinderen en de Here God houdt van ons. Dus onze gezondheid en ons welzijn gaan Hem aan het hart. God brengt leven en genezing. Natuurlijk is het heus niet alleen maar glorie en hal-leluja als je gezond leeft. Er is nog ziekte in deze wereld. Maar ook als je ziek bent, is een gezonde levensstijl in je voordeel. We hebben ook verantwoordelijkheid gekregen.”

Wiebeltje

Zelf is Rosaline inmiddels 51. Toch heeft ze het gevoel dat ze juist in de beste tijd van haar leven zit. Dat is niet altijd zo geweest. Rosaline weet uit eigen ervaring hoe belangrijk balans en gezond leven zijn. “Beweging en turbulentie horen wel bij mij. Ik ben altijd heel ondernemend geweest. Mijn moeder noemde me als kind Wiebeltje. Ik ben de oudste van drie. Ons gezin was een liefdevol, hardwerkend gezin. Mijn ouders zijn ook echte doeners. Ze waren er altijd voor ons. Daar ben ik zo dankbaar voor. We werden opgevoed met het geloof. Mijn vader uitte zich daarover minder, maar mijn moeder had echt een persoonlijk geloof. Ik weet nog dat ik als klein meisje gek was op regenbogen. Voor mijn verjaardag wilde ik er graag een hebben. Toen ik erom vroeg, zei mijn moeder: ‘Dat kan ik je niet geven, dat kan alleen God. Hij maakt de regenbogen.’ Op mijn verjaardag stond er een prachtige regenboog aan de hemel en zelfs nog een tweede erboven. Wat was ik gelukkig die dag!

Als klein kind kon ik destijds nog simpel vertrouwen, maar naarmate je ouder wordt, wordt het niet eenvoudiger. Ik had de christelijke boodschap wel meegekregen, maar die zat toch vooral in mijn hoofd. Ik wist wat er in de Bijbel stond, en dat moest je gehoorzamen. Maar dat je ook kunt leven vanuit vertrouwen dat wat God zegt, bedoeld is voor jouw heil? En dat Hij alleen maar het beste met jou voorheeft? Nee, dat

wist ik niet.

Ondertussen leefde ik mijn leven met veel gedrevenheid. Ik ben heel doelgericht en weet goed wat ik wil. Kom ik er niet rechtsom, dan maar linksom. En als ik een focus heb, ga ik er voor 200 procent voor. Dat ondernemende heeft er altijd al ingezet, maar er zat alleen geen visie achter mijn gedrevenheid. Dertien jaar geleden bereikte ik een dieptepunt. Mijn huwelijk liep stuk. Ik wil daar niet zoveel over vertellen, maar weet dit: als je je huwelijk om zeep wilt helpen, moet je vooral de volgende dingen doen. Je moet stoppen met dagelijks te bidden voor je man, hem niet meer respecteren, geen seks meer hebben, niet meer samen praten en ook niet meer lachen. Zover was het gekomen, toen ik besloot weg te gaan. Mijn zoon was in die tijd vijf. Door de scheiding moest ik fulltime gaan werken in plaats van parttime. Ik kon een baan krijgen die goed betaalde en mooi op mijn cv stond, en liet me bij mijn besluit leiden door geld. Het bleek een baan te zijn die helemaal niet bij mij paste. Ondertussen ging het met mijn zoon helemaal niet goed. Ik was ergens anders gaan wonen, omdat ik degene was die wilde scheiden. Maar ik moest daardoor een eind rijden naar zijn school. Op school werd hij gepest en ik zag hoe het steeds slechter met hem ging. ‘Mama, er zit hutspot in mijn hoofd,’ zei hij op een gegeven moment tegen me. Ik moest wat doen en vroeg mijn ouders om hulp. Dat is het beste besluit van mijn leven geweest. Mijn zoon kon bij hen in het dorp naar school en is bij hen gaan wonen. Met de ouderwetse rust, regelmaat en reinheid zag ik hem opbloeien. Er viel een enorme last van me af. Maar ik had er wel last van dat mijn kind die klappen had gekregen. Mijn keuzes hadden invloed op zijn leven en op dat van andere mensen.”

Burn-out

“Ik belandde zelf in een burn-out. Een burn-out is altijd een optelsom van din-

gen die niet kloppen in je leven. Het was bepaald geen pretje, ik kon niks meer. Ik viel gewoon om. Ik was alles kwijtgeraakt. Mijn fundament was niet goed. Zolang het mooi weer bleef, kon het huisje nog wel blijven staan, maar toen het ging stormen, ging het huis neer. Iets waar ik in die tijd ook mee worstelde, is dat ik een verslavingsgevoelige persoonlijkheid ben. Als er onvrede was, ging ik online shoppen. Was er pijn en verdriet, dan verdoofde ik dat met alcohol. Ik dronk wijn niet omdat ik het lekker of gezellig vond, maar om te verdoven. Het betekende niet dat ik alcoholverslaafd was in de zin dat ik lalend over straat ging, maar er is een grijs gebied in alcoholgebruik. Ik zie om me heen ook dat het voor veel mensen gewoon is om elke dag te drinken, maar als je 3 à 4 glazen per dag drinkt, dan is dat gewoon niet gezond voor je. Tijdens mijn burn-out werkte de verdoving voor mij heel goed, maar het was wel tijdelijk. Het houdt je ook verslaafd, want als je jezelf verdooft, los je de problemen niet op.”

Chaos

“Nood leert bidden, absoluut. In de chaos van mijn leven kwam de Here God. Maar als ik een relatie met God aanging, kon ik Hem wel vertrouwen? Een vriendin van fitness nam me mee naar de kerk. Dat bleek dezelfde kerk te zijn waar ik als meisje kwam. En wat zo mooi was: de mensen kenden me nog! Ze wisten mijn naam. Daardoor voelde ik me zo gekend. Er werd met me gebeden voor herstel van vertrouwen. Dat is het punt van waaruit er genezing en heling kwam voor mijn ziel en lichaam. Ik ben opnieuw tot geloof gekomen. Ik zei tegen de Here God: ‘Mijn leven ligt in scherven, maar wilt U er weer iets van maken?’ Ik dacht zelf aan een soort mozaïek uit de scherven. Maar wat deed de Here God? Hij maakte iets nieuws! Hij sprak rechtstreeks tegen me. Ik kreeg een beeld alsof ik een sms van God kreeg, waarin stond:



Op 22 februari vertelt Rosaline Ratering in het radioprogramma *Open Huis Weekend* over haar werk en hoe ze daartoe kwam. 12.00-14.00 uur, Radio 5

'Stop met drinken. Vertrouw mij!' Dat was echt ontzettend moeilijk. Ik was beschadigd in het vertrouwen van mensen. Ook het stoppen met drinken was moeilijk. Maar als je God uitnodigt in je leven, zal Zijn Heilige Geest je helpen. Dus ben ik gestopt. En de Here God heeft mij liefde gegeven in een taal die ik begreep. Door dingen die voor mij belangrijk waren. Zo kreeg ik op een gegeven moment een huurhuisje vlak bij mijn ouders in de buurt, zodat ik mijn zoon veel meer kon zien. Dat bracht rust en stabiliteit. Wanneer je een levende relatie hebt met de Here Jezus en je bouwt op de rots, dan kun je vandaaruit een bron van levend water worden.

En ik ontmoette de liefde van mijn leven, Rob. Ik bid dagelijks voor mijn man. Hij gelooft dat er iets is, maar heeft geen persoonlijke relatie met God. Of ik dat moeilijk vind? Nee, maar ik gun het hem wel. Ik hoef hem niet te bekeren. Ik hoef alleen maar te leven met God.

Stormen

Is alles nu alleen maar pais en vree? Nee, er zijn nog steeds stormen in mijn leven, maar het huis staat stabiel. Het fundament is goed. Ik maak veel betere beslissingen dan vroeger. En ik betrek de Here God bij alles wat ik doe. Mijn talenten op het gebied van vitaliteit en gezondheid gebruik ik nu voor Gods Koninkrijk. Daarom heb ik in 2012 het initiatief genomen voor *Gezond & Weldoen*. Met het programma *Natuurlijk in balans* wil ik



samen met een netwerk van coaches bijdragen aan een gezondere samenleving. Binnen het programma is aandacht voor lichaam en geest. We beginnen met de Bravo-factoren: voldoende Bewegen, niet Roken, matig met Alcohol, gezonde Voeding en de O van ontspanning. Daarna kijk je dieper. Waar zitten de pijnpunten? Persoonlijk vind ik momenteel de O nog wel lastig. Ik werk tussen de 60 en 70 uur in de week, dus is er niet veel tijd voor ontspanning. Maar Rob en ik wandelen wel veel en gaan minimaal een keer per week samen fitnesssen. We zijn sportmensen, dus voor ons is bewegen ook ontspanning.

De aanpak van *Gezond & Weldoen* is holistisch, maar dan vanuit christelijk perspectief. We noemen het zelf de methode van de kleine pasjes. We willen mensen laten ervaren dat het kan wat we aanreiken. Een fitnessinstructeur zal misschien lachen om hoe wij werken, maar als mensen positieve ervaringen opdoen, helpt dat afhaken voorkomen. Door frustraties geven mensen de moed op. Ingesleten gewoonten moet je spelenderwijs veranderen. Het aanpassen van een leefstijl gebeurt op zielsniveau.

Daarom is het ook zo geweldig dat al onze consultants christen zijn. Het is zo belangrijk om naar iemand als persoon te kijken.

Rommel eruit

Ik kan me er wel kwaad over maken hoeveel er mis is in de voedingsmiddelenindustrie. Er is zoveel rotzooi te koop in supermarkten. Daarom hanteer ik als stelregel: alles wat God heeft gemaakt, wat onbewerkt is, is goed. Alles wat de mens in hoogmoed heeft geprobeerd te verbeteren en uit te buiten niet. Als je lichaam een tempel is, dan houd je die op orde. De rommel moet eruit en het goede erin. Wanneer je de Here God uitnodigt in je leven en aan Hem vraagt: 'Wat vindt U fijn? Wat wilt U?', dan verdwijnt het verlangen naar dingen die niet thuishoren in je leven. Dat is zo mooi. God kan verkeerde verlangens laten afsterven. Wat in Efeziërs 3:20 staat, vind ik daarom ook zo mooi. God kan oneindig veel meer dan wij bidden of denken. Wat Hij doet heeft eeuwigheidswaarde, want Hij is er zelf in. Als je God dus uitnodigt, roep je een eeuwige God aan met oneindige kracht."

'Ik kon niks meer. Ik viel gewoon om'

Rosaline Ratering is al dertig jaar actief in de wereld van gezondheid en vitaliteit als schrijver, coach en docent. Ze heeft een aantal boeken op haar naam staan. Voor meer info: www.gezondenweldoen.nl