

# De zeven dimensies van gedrag

DilemmaMethode™

Tweede druk, januari 2018

DILEMMAMANAGER B.V.

Dijkzichtweg 9

8028 PC Zwolle

Tel.: 038-4533925

### **Teksten en redactie**

Boan Kattenberg

Wout Fontane Pennock

### **Vormgeving**

Elvira Koek

**Copyright © 2018 DilemmaManager**

### **Alle rechten voorbehouden**

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

### **All rights reserved**

No part of this book may be reproduced by print, photoprint, microfilm, or any other means, without written permission from the publisher.

# Inhoud

1.	De zeven dimensies van gedrag.....	4
2.1	Dimensie 'fysiek' .....	5
2.2	Dimensie 'mentaal' .....	6
2.3	Dimensie 'situationeel' .....	7
2.4	Dimensie 'intrinsiek' .....	8
2.5	Dimensie 'conditionering' .....	9
2.6	Dimensie 'intellectueel' .....	10
2.7	Dimensie 'relationeel' .....	12

# 1. De zeven dimensies van gedrag

Sinds mensenheugenis probeert men te verklaren waarom mensen doen wat ze doen. Hoe gedrag tot stand komt en hoe gedrag gevormd kan worden. Met deze kennis kunnen we niet alleen meer regie voeren over ons eigen gedrag, maar ook het gedrag van anderen begrijpen, voorspellen of zelfs beïnvloeden.

Wetenschappelijk onderzoek heeft ons de afgelopen decennia veel nieuwe kennis en inzichten opgeleverd die ons helpen de totstandkoming van gedrag beter te begrijpen. Deze kennis kan bijvoorbeeld worden ingezet om te voorspellen of iemand bij een bepaalde functie of opleiding past, op welke gebieden iemand zich het beste kan focussen in de persoonlijke en professionele ontwikkeling, of het preventief screenen op risicogedrag binnen een organisatie.

DilemmaManager zet deze kennis en inzichten in om mensen te ondersteunen zoveel mogelijk regie te voeren over hun eigen gedrag teneinde de kans op uitval, onbalans of ongewenst gedrag te beperken en het maximale uit de eigen ontwikkeling te halen.

In dit document zetten wij de zeven dimensies die van invloed zijn op de gedragsontwikkeling van mensen uiteen en gaan wij in op de onderlinge verbanden tussen deze dimensies. De zeven dimensies zijn:

- 1) Fysiek (Het lichaam)
- 2) Mentaal (Moraal)
- 3) Situationeel (Context)
- 4) Intrinsiek (Persoonlijkheid)
- 5) Conditionering (Kennis en vaardigheden)
- 6) Intellectueel (Cognitieve capaciteiten)
- 7) Relatieveel (Rationaliteit)



## 2.1 Dimensie 'fysiek'

De fysieke dimensie heeft betrekking op de invloed van ons lichaam op ons gedrag. In relatie tot ons gedrag wordt dit belangrijke aspect vaak als vanzelfsprekend ervaren: als we gezond zijn denken wij er niet of nauwelijks over na. We merken dan weinig van de invloed van ons lichaam op ons gedrag, omdat we geen belemmeringen ervaren. Maar 'achter de schermen' gebeurt er een hele hoop. Zo wordt onze hartslag en ademhaling aangestuurd door ons autonome zenuwstelsel, bereid het sympathische zenuwstelsel ons voor op vecht- of vluchtreacties en brengt het parasympathische zenuwstelsel ons in een staat van rust. Naast het autonome zenuwstelsel stuurt de hypothalamus ook onze hormoonhuishouding aan, dat onder andere ons voedingsgedrag, slaap-waakritme en voortplantingsgedrag beïnvloed. Kennis en bewustwording van deze processen kunnen ons helpen om hierop te anticiperen en optimaal te presteren.

Naast deze meer onbewuste processen, zijn we soms ook heel bewust van de invloed van ons lichaam op ons gedrag. Dit is met name het geval wanneer we ziek zijn of last hebben van een lichamelijke beperking. We worden dan belemmerd in ons gedrag, wat er in sommige gevallen zelfs voor zorgt dat we ons huis of zelfs het bed niet meer uit kunnen komen. Samengevat heeft ons lichaam en onze lichamelijke fitheid dus een enorm grote invloed op ons gedrag. Het onderhouden van een goede lichamelijke conditie stelt ons in staat om zoveel mogelijk regie over onszelf te kunnen voeren.

Voorbeelden van de invloed van ons lichaam op ons gedrag:

- Het aanmaken van adrenaline, waardoor we in een staat van opperste paraatheid komen;
- Een goede lichamelijke conditie, waardoor sommige mensen zelfs een marathon kunnen rennen;
- Een gebroken been waardoor we tijdelijk in een rolstoel moeten zitten;
- Griep, waardoor de lichaamstemperatuur wordt verhoogd en we maar het beste kunnen uitzieken;
- Neurologische beperkingen, waardoor ons evenwichtsorgaan verstoord kan raken of we geheugenbeperkingen ervaren.



## 2.2 Dimensie ‘mentaal’

Net als de fysieke gesteldheid (zie Dimensie ‘fysiek’), heeft onze mentale gesteldheid ook een grote invloed op ons gedrag. Deze mentale gesteldheid kan worden gezien als een balans, met draagkracht aan de ene kant en draaglast aan de andere kant. Onze draagkracht wordt onder andere gevormd door ons zelfvertrouwen, ervaringen, opvoeding en opleiding en vormt als het ware de bron waaruit we kunnen putten bij het najagen van succes en voldoening, het overwinnen van weerstand en het verwerken van teleurstelling en tegenslag. De draaglast die we ervaren, komt voort uit onze zorgen en verplichtingen en kan ervoor zorgen dat we minder of nog nauwelijks in staat zijn om ons te ontwikkelen of om nieuwe uitdagingen aan te gaan.

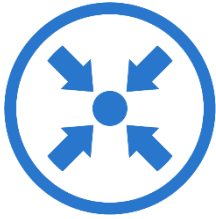
De mentale dimensie verandert over tijd, omdat ook ons zelfbeeld, zorgen en verplichtingen kunnen veranderen. Wanneer onze draagkracht bijvoorbeeld laag is en we een hoge draaglast ervaren, spreken we van een verhoogde mentale belasting. Dit kan er onder andere voor zorgen dat we eerder zullen terugvallen op ons primaire gedrag, we meer prikkelbaar zijn of weinig energie ervaren om nieuwe dingen op te pakken.

De mentale belasting wordt in kaart gebracht door middel van de mentale balans-vragenlijst, waarin de draagkracht wordt afgezet tegen de draaglast. In de onderstaande tabel staan een aantal onderwerpen genoemd welke door middel van deze vragenlijst in kaart worden gebracht.

Draagkracht	Draaglast
Zelfbeeld	Teleurstellingen
Opvoeding en opleiding	Stress of spanning
Normen en waarden	Zorgen over de toekomst
Opgedane ervaringen	Verplichtingen, feitelijke of mentale
Energieniveau	Zorgtaken voor gezin, familie of vrienden

De mentale dimensie heeft een aantal zaken gemeenschappelijk met de fysieke dimensie. Ten eerste zijn deze beiden veranderlijk over de tijd. Daarnaast kunnen deze dimensies er beiden voor zorgen dat het individu belemmerd wordt in het vertonen van ‘normaal’ of gewenst gedrag. Een goede mentale en fysieke conditie zijn in zekere zin een voorwaarde voor het kunnen vertonen van gewenst, functioneel of professioneel gedrag. Is er sprake van een slechte fysieke en/of mentale gesteldheid, dan ‘gaat de boel op slot’ en valt het individu terug op de intrinsieke gedrevenheid (zie Dimensie ‘intrinsiek’). Aangeleerde, meer professionele, gedragspatronen kunnen dan minder adequaat of soms zelfs helemaal niet meer worden opgebracht.

Onze fysieke en vooral mentale gesteldheid zijn vaak van ons gezicht ‘af te lezen’. De expressie van onze gemoedstoestanden worden emoties genoemd. Hoewel de mate van het uiten van emoties mede afhankelijk is van onze persoonlijkheid, zijn de uitingen van emoties grotendeels universeel: bijna alle te onderscheiden mensen of bevolkingsgroepen uiten emoties vaak op dezelfde non-verbale wijze in hun mimiek. Hoewel niet de emoties zelf, maar de onderliggende gemoedstoestanden ons gedrag vooral beïnvloeden, hebben emoties op zijn minst een sociale functie: anderen laten ervaren hoe wij ons voelen.



## 2.3 Dimensie 'situationeel'

Onder de situationele context wordt verstaan: 'Alle invloeden, prikkels en belevingswaarden die vanuit de fysieke of sociale omgeving worden ervaren en van invloed zijn op het gedrag.'

Stel, je bevindt je op een treinstation en je wilt het perron een verdieping hoger op gaan. Het liefst neem je de trap om in beweging te blijven. Aangezien er echter alleen een roltrap is, word je door de (fysieke) omgeving beperkt in je keuze. Was er wél een trap aanwezig geweest, dan had je namelijk hiervoor gekozen. Stel nu dat je wel de keuze hebt: er is zowel een trap als een roltrap. Je ziet een groep reizigers voor je de roltrap nemen. Je weet de weg niet precies, dus kies je ook maar voor de roltrap en loopt achter de groep reizigers aan. Terwijl je eigenlijk het liefst met de trap was gegaan, iets wat jij je terdege beseft als je eenmaal op de roltrap staat. In dit geval heeft de sociale omgeving een invloed uitgeoefend op jouw gedrag.

Dit soort omgevingsinvloeden hebben niet alleen een effect op onze alledaagse gedrag, maar soms ook op belangrijke wendingen in ons leven, zoals de keuze voor een bepaalde opleiding of baan.

Bovenstaande voorbeelden illustreren de 'kracht van de situatie'. Sociaal psychologisch onderzoek van de afgelopen decennia heeft aangetoond dat een groot deel van ons gedrag wordt beïnvloed door ons aan de sociale en/of fysieke omgeving aan te passen. En vaak zonder dat we dit doorhebben. Marketing- en sales afdelingen, maar ook steeds meer overheden weten hier al jaren op in te spelen. Een aantal voorbeelden van zaken in de (sociale) omgeving die van invloed zijn op ons gedrag:

- **Schaarste:** we willen zaken verkrijgen die slechts tijdelijk beschikbaar zijn en gaan hierdoor eerder over tot aanschaf. Actiekortingen of een beperkte voorraad zijn voorbeelden van het toepassen van schaarste.
- **Autoriteit:** we zijn geneigd mensen in witte jassen of met een titel voor hun naam als meer betrouwbaar in te schatten. Dit soort invloeden zie je vaak in reclameboodschappen.
- **Sympathie:** we doen eerder dingen voor mensen die we aardig vinden. Ook mensen die zaken gemeenschappelijk hebben met ons (zoals een voornaam, uiterlijk of cultuur) kunnen eerder op onze sympathie of hulp rekenen of veroorzaken minder weerstand.
- **Consistentie:** 'Wie A zegt, moet ook B zeggen'. Mensen houden vaak vast aan eerdere uitspraken, beloften of acties. Soms zelfs als dit tegen hun werkelijke standpunt of overtuiging in gaat. Dit fenomeen wordt ook wel gewoontetrouw genoemd.
- **Wederkerigheid:** om onze sociale relaties te onderhouden, houden we (vaak onbewust) bij of we nog bij iemand in het krijt staan, of dat we juist van iemand anders nog wat tegoed hebben. Dit wordt ook wel de emotionele verevening genoemd.
- **Sociale bewijskracht:** Goed voorbeeld doet goed volgen, luidt het gezegde. We vertonen vaak liever geen gedrag waardoor we 'buiten de boot' vallen. Vanuit evolutionair perspectief worden we hierdoor namelijk buiten de groep geplaatst, wat onze kans op overleving in gevaar brengt. Dit gedrag wordt ook wel aangeduid met 'kuddegedrag'.

Samengevat: de sociale of fysieke omgeving heeft veel invloed op ons gedrag en veel van deze invloeden hebben evolutionaire wortels. Het heeft ons in staat gesteld om te overleven (voortbestaan van de soort) en ons verder te ontwikkelen. Naar mate de kennis van deze invloeden toeneemt, nemen echter ook de voorbeelden toe waarin deze kennis wordt toegepast om ons te beïnvloeden.



## 2.4 Dimensie ‘intrinsiek’

De intrinsieke dimensie wordt ook wel onze persoonlijkheid of karakter genoemd. Dit zijn eigenschappen die bepalend zijn voor ons meer primaire gedrag: het gedrag dat we ‘van nature’ laten zien. Met name wanneer we onder druk of spanning komen te staan, zijn we geneigd om terug te vallen op ons primaire gedrag. Dit gedrag levert ons namelijk het minste weerstand op om uit te voeren. Functioneel (aangeleerd) gedrag, dat minder of zelfs helemaal niet aansluit op ons karakter, komt dan als het ware onder druk te staan. Hoe meer er sprake is van druk, des te groter de kans op onbalans, overvragen of disfunctioneel gedrag.

De persoonlijkheid kan op verschillende manieren in kaart worden gebracht. De meest bekende methode is de zogenaamde BIG-5 vragenlijst, waarmee vijf hoofddimensies van de persoonlijkheid beschreven worden door van elk van de dimensies aan te geven of deze meer of minder van toepassing is op een individu of persoon. Deze vijf hoofddimensies zijn verder onder te verdelen in verschillende sub-dimensies.

De Dilemma Methode maakt een onderscheid tussen veertien sub-dimensies. Voor de weergave ervan wordt gebruik gemaakt van kleurdimensies, te weten **geel** (denkkracht), **blauw** (structuurkracht), **groen** (gevoelskracht) en **rood** (wilskracht). De te onderscheiden persoonskenmerken zijn, per dimensie:

### Denkkracht en waarneming (geel)

- Flexibiliteit
- Onafhankelijkheid
- Variëteit

### Gevoelskracht en sensitiviteit (groen)

- Dilemmasensitiviteit
- Sociabiliteit
- Altruïsme

### Structuurkracht en discipline (blauw)

- Emotionele controle
- Doelgerichtheid
- Punctualiteit
- Conformiteit

### Wilskracht en executiekracht (rood)

- Overtuigingskracht
- Prestatiemotivatie
- Erkenning
- Leiderschap

Elk van deze sub-dimensies (persoonskenmerken) heeft haar eigen kenmerken, talenten en valkuilen. Naast de beschrijving van de individuele kenmerken worden ook samenstellingen van persoonskenmerken beschreven. Hierdoor ontstaat een grote verscheidenheid aan persoonlijkheidspatronen, stereotypen of typologieën, welke op basis van de persoonlijkheid nauwkeurige gedragspatronen kunnen weergeven.

Door middel van het in kaart brengen van deze dimensies wordt inzicht gegeven in wat iemand nastreeft, maar ook wat iemand wil vermijden. Dit maakt het mogelijk om betrouwbare uitspraken te doen over het gedrag, met name in situaties van spanning, druk en stress. Deze analyses worden onder andere vaak toegepast bij selectie- en ontwikkelvraagstukken.





## 2.5 Dimensie ‘conditionering’

De dimensie ‘intellectueel’ beschrijft hoe efficiënt en adequaat wij in staat zijn om nieuwe kennis tot ons te nemen. De dimensie ‘conditionering’ daarentegen, gaat over welke kennis en gedragingen een individu zich eigen heeft gemaakt. Dit wordt aangeduid met gekristalliseerde intelligentie. Onder conditionering wordt verstaan: ‘Alles wat door middel van opvoeding, opleiding, training en scholing aan conventies, overtuigingen en vaardigheden is verkregen.’

Geconditioneerd gedrag gaat letterlijk over gedrag dat in functie of relatie staat met condities vanuit de (leef)omgeving. Als aan ons bijvoorbeeld wordt gevraagd wat de hoofdstad van Nederland is, dan weten we te antwoorden ‘Amsterdam’. Daarnaast hebben we geleerd dat je een jarige dient te feliciteren op zijn of haar verjaardag, en als kind krijgen we zwemles om te voorkomen dat we verdrinken. Het opdoen van al deze kennis, conventies en vaardigheden stelt ons in staat om ons gedragsrepertoire uit te breiden om deze vervolgens op de juiste of gewenste momenten in te zetten.

Om in kaart te brengen hoeveel kennis en vaardigheden iemand bezit, kunnen onder andere kennistoetsen of rollenspellen in worden gezet. Verder geeft het hoogst genoten opleidingsniveau ook een beeld van opgedane kennis en ervaring. Het is echter wel noodzakelijk om deze kennis en vaardigheden te blijven toepassen om hierover te beschikken. Naar mate we minder beroep doen op aangeleerd gedrag, zal dit steeds verder afzwakken en uiteindelijk naar de achtergrond verdwijnen of zelfs geheel vergeten raken.

Conventies, overtuigingen en vaardigheden zijn echter niet altijd nuttig, plezierig of gewenst. Sommige ‘vaardigheden’ worden bijvoorbeeld opgedaan om bepaalde situaties of belevingen te vermijden, te onderdrukken of te ‘overleven’. Deze gedragingen zijn soms zó sterk verbonden aan situaties, dat het erg lastig is om hierover regie te voeren of dit af te leren. Bijvoorbeeld pestgedrag of het zich niet gewenst of gewaardeerd voelen in de jeugd, heeft het individu geprikkeld tot het ontwikkelen van vaardigheden om een ongewenste beleving te vermijden of te verdringen. Indien in opvolgende levensfasen er zich omstandigheden voordoen die hieraan refereren, dan zal, vooral onder druk of spanning, het daaraan gekoppelde gedrag zich kunnen opdringen. Destijds was dit wellicht nodig, functioneel of zelfs noodzakelijk. Wanneer de omstandigheden jaren later zijn gewijzigd, heeft dit geconditioneerde gedrag vaak vooral een disfunctioneel karakter of een ongewenst effect.



## 2.6 Dimensie ‘intellectueel’

Onder de intellectuele dimensie wordt verstaan: ‘Het geheel aan verstandelijke vermogens van een individu’. Dit wordt ook wel onze cognitieve capaciteiten of fluïde intelligentie genoemd. Deze capaciteiten zijn onder te verdelen in vier denkstijlen, elk met hun specifieke locatie in onze hersenen:

### **Abstracte of associatieve informatieverwerking**

Associatieve informatieverwerking hangt vaak samen met denkkraft. Individuen die hoog scoren op het verwerken van associatieve informatie zijn vaak meer rationeel ingesteld. Zij zijn doorgaans zowel gedreven als in staat om zaken te begrijpen, onderlinge verbanden te leggen, zaken te analyseren, te fantaseren of zich creatief te ontwikkelen.

### **Rekenkundige informatieverwerking**

Rekenkundige informatieverwerking hangt vaak samen met structuurkracht. Individuen die hoog scoren op het verwerken van rekenkundige informatie zijn veelal meer beheersmatig ingesteld. Zij zijn doorgaans zowel gedreven als in staat tot rekenen en berekenen, het hanteren van structuur, orde en regelmaat, het feitelijk onthouden en het streven naar controle en feitelijke zekerheid.

### **Verbale en taalkundige informatieverwerking**

Taalkundige informatieverwerking hangt vaak samen met wilskracht. Individuen die hoog scoren op het verwerken van taalkundige informatie zijn veelal meer daadkrachtig en uitend ingesteld. Zij zijn doorgaans zowel gedreven als in staat tot het zich uiten, zich te presenteren en te communiceren en zij zijn doorgaans meer temperamentvol en actiegericht.

### **Sensitieve informatieverwerking**

Sensitieve informatieverwerking correleert vaak met gevoelskracht. Individuen die gevoelig zijn voor c.q. hoog scoren op sensitieve prikkels en sensaties zijn veelal meer gericht op sociale interactie, de eigen gevoelsbeleving als vaak ook op die van anderen. Zij zijn doorgaans zowel gedreven als in staat zich te richten op wederzijdse belevingswaarden, behulpzaamheid en ondersteuning en het voldoen aan sociaal gewenste (wederzijdse) verwachtingen.

Abstracte en rekenkundige informatieverwerking vindt vooral plaats in de frontaalkwab en pariëtaal kwab van onze hersenen, terwijl taalkundige informatieverwerking met name plaats vindt in de temporaalkwab. Sensitieve informatieverwerking, waaronder het verwerken van sociale emoties zoals empathie en het zelfbewustzijn, wordt met name gelinkt aan de insula.

De snelheid en accuratesse waarmee wij informatie verwerken hangt voor een deel af van onze genen en hoe goed de verschillende hersengebieden zich in de adolescentie hebben kunnen ontwikkelen. Dat neemt niet weg dat we onszelf kunnen trainen om taken die een beroep doen op specifieke informatieverwerking sneller en beter uit te voeren. Oefening van deze specifieke informatieverwerking vereist uiteraard een specifieke aanpak, welke niet altijd aansluit bij onze persoonlijkheid of de mogelijkheden die door de omgeving geboden kunnen worden.

Onze cognitieve capaciteiten bepalen tevens hoe snel we verbanden leggen, nieuwe kennis tot ons nemen en hierdoor ook voor een deel ons gedrag. Onderprikkeling (of soms juist overprikkeling) van één of meerdere denkstijlen kan, vooral bij spanning en stress, leiden tot primair gedrag met doorgaans ongewenste effecten.

Door ontwikkeling en training kan worden toegewerkt naar een zekere mate van balans tussen deze denkstijlen. Deze balans is vooral gewenst bij complexe vraagstukken en situaties van stress of belangentegenstellingen. Het voorkomt vaak niet alleen dat individuen zich eenzijdig ontwikkelen, maar leidt er ook toe dat individuen zich meer gewenst voelen, meer gelukkig zijn of meer gevoelens van tevredenheid of zingeving ervaren.

Intellectuele talenten en vermogens zijn op meerdere manieren in kaart te brengen, bijvoorbeeld door middel van intelligentie- of capaciteitentesten. Ook rollenspellen en vaardigheidstesten kunnen worden ingezet om een goed en objectief beeld te schetsen van de cognitieve capaciteiten.



## 2.7 Dimensie ‘relationeel’

Zoals in het voorgaande al reeds meerdere keren aangehaald, zijn alle dimensies van gedrag aan elkaar gerelateerd. Wanneer we lichamelijk fit zijn, heeft dit ook een positieve invloed op onze mentale gesteldheid. Wanneer we er mentaal helemaal doorheen zitten, kunnen we onze capaciteiten, kennis en vaardigheden minder goed inzetten, en zullen we eerder geneigd zijn om te zwichten voor sociale druk, of terugvallen op onze intrinsieke gedrevenheid.

De dimensie ‘relationeel’ is het resultaat van al deze onderlinge relaties, en bepaalt de mate van het rationeel of bewust regie voeren van een individu binnen het spanningsveld van al deze dimensies. In sommige gevallen resulteert dit in gedrag waar bewust over na wordt gedacht en waar in ruime mate regie over te voeren is (bijvoorbeeld een huis kopen). Echter in veel gevallen bepaalt ons onbewuste systeem ons gedrag veel meer dan wij ons realiseren.

Dit bewust/onbewust beïnvloeden wordt in de wetenschap beschreven als de ‘Dual Process Theory’, aangeduid met Systeem 1 en Systeem 2. Deze twee systemen verschillen van elkaar als volgt:

System 1	System 2
Onbewust	Bewust
Automatisch	Gecontroleerd
Primair	Secundair
Hoge capaciteit	Lage capaciteit
Snel	Langzaam
Intuïtief	Logisch
Context-gevoelig	Abstract
Basis emoties	Hogere-orde emoties
Evolutionair oud	Evolutionair jong
Non-verbaal	Verbaal
Onafhankelijk van werkgeheugen	Afhankelijk van werkgeheugen

Deze onderverdeling helpt ons begrijpen hoe gedrag tot stand komt, verklaren waarom mensen zich op een bepaalde manier gedragen en zelfs voorspellen welke keuzes mensen (niet) zullen maken. Zo zullen we in stressvolle situaties vaak een verminderde of een onvolledige beschikking hebben over ons Systeem 2. Dit systeem heeft namelijk een beperkte capaciteit, is afhankelijk van ons werkgeheugen en kost meer moeite en energie om in te zetten. Als onze mentale capaciteit of werkgeheugen al wordt ingezet (verbruikt is) vanwege bijvoorbeeld sociale druk of verplichtingen die we ervaren, en we constant ‘berekenen’ wat er kan gebeuren als iets verkeerd gaat, blijft er minder of onvoldoende capaciteit over om rationele overwegingen te maken. In deze situaties vallen we dus eerder terug op Systeem 1.

Samengevat: Het optimaal regie voeren over ons gedrag, dus al onze kennis, inzichten, rationele en cognitieve capaciteiten ten volle benutten, wordt sterk beïnvloed naarmate de omgevingsdruk toeneemt en onze fysieke gesteldheid en mentale vitaliteit afneemt. Vaak veel meer dan wij ons (willen) beseffen.