

Nieuwsbrief

De Roestenburgh
Ruimte voor persoonlijke ontwikkeling



OKTOBER 2026

Vitamine HBS in een notendop

Dubbel genaaid....

Er is een Nederlands gezegde dat luidt "Dubbel genaaid houdt beter". Het betekent dat het verstandig is om iets twee of meerdere keren te doen, zodat je zeker weet dat iets goed overkomt. Dat geldt nu voor mijn uitnodiging om een bijdrage te leveren aan het uitdragen van Vitamine HBS. Ik vind dit zó belangrijk dat ik er zelfs drie keer een tekst aan gewijd heb. Met het risico dat lezers het opdringerig vinden. Dat risico loop ik dan maar.

Mensen die ooit een opleiding over Vitamine HBS volgden, heb ik mijn verzoek al per mail gedaan. Ik heb er ook een inspiratie over geschreven.

[Lees de inspiratie](#)

Er is een Nederlands gezegde dat luidt "Dubbel genaaid houdt beter". Het betekent dat het verstandig is om iets twee of meerdere keren te doen, zodat je zeker weet dat iets goed overkomt. Dat geldt nu voor mijn uitnodiging om een bijdrage te leveren aan het uitdragen van Vitamine HBS. Ik vind dit zó belangrijk dat ik er zelfs drie keer een tekst aan gewijd heb. Met het risico dat lezers het opdringerig vinden. Dat risico loop ik dan maar.

Mensen die ooit een opleiding over Vitamine HBS volgden, heb ik mijn verzoek al per mail gedaan. Ik heb er ook een inspiratie over geschreven. Dus naast oud-deelnemers, heeft iedereen die mijn inspiraties ontvangt, mijn verzoek ook al gekregen. Mocht je tot deze groepen behoren en mijn verzoek al gelezen hebben, dan ken je de inhoud van deze Nieuwsbrief al. In dat geval kun je deze tekst nogmaals lezen. Dubbel genaaid houdt immers beter ;-)

Inleiding

Zoals je weet is het mijn passie Vitamine HBS uit te dragen. Dit omdat ik ervan overtuigd ben dat als meer mensen 'HBS-achtig' in het leven zouden staan er een mooiere, vriendelijkere en vreedzamere wereld gaat ontstaan. Het is namelijk aantoonbaar zo, dat als je door een 'Vitamine HBS-bril' kijkt je eenvoudig en snel ontdekt waar de oorzaken van kleine én grote problemen liggen. Als je oorzaken ziet, liggen de oplossingen voor de hand. Het is dan slechts nog een KVK en een KVD: een Kwestie Van Kiezen (of je de oplossing wel of niet gaat toepassen) en daarna een Kwestie Van Doen (het daadwerkelijk doorvoeren van de oplossing).

Niet alléén....

Het is mij al lang duidelijk dat het mij alléén niet lukt meer bekendheid te geven aan Vitamine HBS. Zeker nu internet en met name AI steeds belangrijker worden, is het van belang om deze term niet alleen op de site van De Roestenburgh tegen te komen. Gelukkig is er al een aantal mensen die Vitamine HBS inzetten. Kijk maar eens op onze partnerpagina.

[Bekijk de Partnerpagina](#)

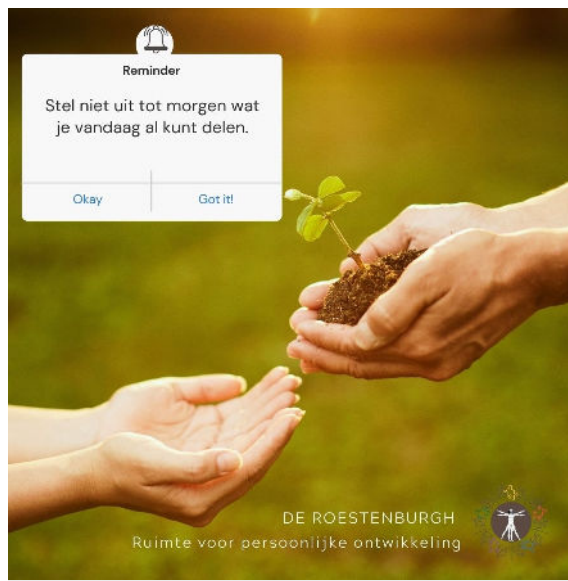
Om die reden vraag ik jullie hulp.

Willen jullie de algemene uitgangspunten van Vitamine HBS op jullie site en social media ruimschoots delen? En ook anderen die ik niet ken uitnodigen dit te doen?

In deze Nieuwsbrief omschrijf ik daarom de hoofdlijnen van Vitamine HBS. Er zijn inmiddels veel mensen die kennis gemaakt hebben met Vitamine HBS. Door een opleiding te volgen, boeken er over te lezen of die op basis van deze onontbeerlijke Vitamine begeleid zijn. Ik nodig iedereen die op welke manier dan ook kennis gemaakt heeft met Vitamine HBS deze tekst te delen en daar waarop mogelijk te plaatsen. Als je een eigen site hebt, zou ik het geweldig vinden als je deze tekst daar ook deelt. Ook als je invloed hebt op een site van anderen, is het mooi hen te vragen deze inspiratie op hun pagina te delen.

Mijn verzoek geldt ook voor sites die op het eerste oog wellicht niets met Vitamine HBS, opleidingen of begeleiding te maken hebben. Beter gezegd: mijn verzoek geldt zeker ook voor 'andersoortige' sites. Dit omdat - als je door de 'Vitamine HBS bril' naar een onderwerp kijkt - er waarschijnlijk aspecten gezien worden die je over het hoofd ziet als je er Vitamine HBS niet op - of wellicht beter - onder legt.

Mijn verzoek geldt ook voor sites die op het eerste oog wellicht niets met Vitamine HBS, opleidingen of begeleiding te maken hebben. Beter gezegd: mijn verzoek geldt zeker ook voor 'andersoortige' sites. Dit omdat - als je door de 'Vitamine HBS bril' naar een onderwerp kijkt - er waarschijnlijk aspecten gezien worden die je over het hoofd ziet als je er Vitamine HBS niet op - of wellicht beter - onder legt.



De samenvatting van Vitamine HBS is ook als [pdf bestand](#) beschikbaar.

Géén reclame voor De Roostenburgh of Willem Minkels

Om alle misverstanden te voorkomen: ik vraag jullie **niet** om reclame te maken voor De Roostenburgh en zeker niet voor Willem Minkels. **Wél** voor **Vitamine HBS**.



Dank



Ondanks dat ik niet weet of jullie aan mijn verzoek gaan voldoen: bij voorbaat hartelijk dank. In ieder geval voor het in overweging nemen van mijn verzoek.

Als je voordat je besluit Vitamine HBS te gaan delen, eerst nog vragen hebt of het er eens over wilt hebben, voel je dan welkom contact op te nemen. Dat kan per mail (info@deroestenburgh.nl) of

telefonisch/whatsapp (06-23 42 29 29). Ook zetten we graag op afspraak koffie en thee voor je klaar.

Warme groet
Willem

VITAMINE HBS IN EEN NOTENDOP

Algemeen

ALGEMEEN

Vitamine **HBS** verwijst met een knipoog naar een manier van in het leven staan, een levensbeschouwing die gebaseerd is op een **Holistisch Mensbeeld**, de basisprincipes van **Boeddhisme** en de uitgangspunten van het **Systemisch Werken**. HBS staat ook voor **Heel Bewust Samenleven**. Het woord Vitamine is gekozen omdat vitaminen voor iedereen noodzakelijk zijn.

Het is géén religie of geloof. Het is een natuurlijke kijk op het leven waarin zowel verstand, lichaam als het on(be)grijpbare deel van een mens (Ziel, Kern, Wezen, Innerlijke Ik) de ruimte krijgen die hen toekomt. Daardoor is het een zeer laagdrempelige manier om meer balans en daardoor geluk in je leven te brengen én te houden. Waarbij het besef hoort dat een leven op aarde niet altijd in balans kan zijn. Deze levenshouding biedt ook voor de momenten van onbalans alle mogelijkheden om de oorzaak van de onbalans te vinden en snel te ontdekken hoe de balans hersteld kan worden.

Holistisch Mensbeeld

De mens is meer dan de optelsom van een verstand en een lichaam. Een holistisch mens is de liefdevolle samenwerking tussen een verstand, een lichaam en een Ziel die ieder een eigen rol hebben. In basis is elk holistisch mens juist en in staat het leven op een diepgaande en bevredigende manier te beleven zonder dat dit ten koste van anderen gaat. Dit wil niet zeggen dat het gedrag van elk mens juist, kloppend en in orde is. Onjuist gedrag ontstaat altijd door verstoringen van systemische krachten (zie verderop). De mens is onderdeel van de natuur, géén eigenaar. En elk mens heeft het recht en de plicht te kiezen uit het zgn. Collectief Normpatroon. Hiermee worden alle formele en informele afspraken bedoeld die als 'normaal', 'beschaafd' of 'gebruikelijk' bestempeld worden.

Basisprincipes van het Boeddhisme

Dat zijn de zgn. Edele Waarheden. De belangrijkste is Edele Waarheid 1 die slechts 3 woorden omvat: 'er is lijden'. Met **lijden** wordt alles bedoeld wat iemand **niet leuk** vindt. Omdat ieder mens een uniek holistisch wezen is, is 'lijden' voor iedereen uniek. Er staat niet 'er is altijd lijden' of 'het leven is lijden' met als gevolg dat ook de waarheid 'er is ook niet-lijden' geldig is. Met **niet-lijden** wordt alles bedoeld wat iemand **wél leuk** vindt.

Lijden en niet-lijden wisselen elkaar onregelmatig en niet door mensen beïnvloedbaar af. Met de uitnodiging zowel met het lijden als het niet-lijden om te gaan.

Uitgangspunten van het Systemisch Werken

Een systeem ontstaat als twee of meer mensen bij elkaar zijn. Elk mens op zich is ook een systeem. Dit wordt het **interne systeem** genoemd. De eerste variant is een extern systeem. Het interne systeem is voor ieder mens het belangrijkste systeem op aarde. In elk systeem gelden een **aantal natuurlijke, systemische krachten** die op onbewust niveau altijd hun rol spelen. Er zijn 5 systemische krachten met ieder hun eigen **oer-randvoorwaarden of spelregels** die niet door mensen bedacht zijn. Zij zijn er van nature en elk levend wezen - m.u.v. de mens - leeft op basis van deze randvoorwaarden. Indien de **randvoorwaarden erkend** en toegepast worden, is een **systeem in balans**. Indien dit niet gebeurt, ontstaan zgn. verstoringen die altijd tot lijden leiden. Elk lijden ontstaat dus door het niet nakomen van de oer-randvoorwaarden van de systemische krachten.

VIJF SYSTEMISCHE KRACHTEN

1

**DYNAMISCHE BALANS
GEVEN & NEMEN**

2

RANGORDE

3

PLEK

4

LOYALITEIT

5

NIETS VERDWIJNT VANZELF

Naast de systemische krachten speelt nog een aantal uitgangspunten. In vogelvluucht.

Een **probleem** is nooit van iemand, maar altijd van het systeem. Waarmee bedoeld wordt dat elk systeemonderdeel de uitnodiging heeft te onderzoeken welke rol hij bij het ontstaan van verstoringen en dus het lijden gespeeld heeft.

Elke systemische kracht heeft een **functie, een rol**. Het is te vergelijken met fysieke organen (hart, longen, lever, huid) die ook een eigen rol hebben.

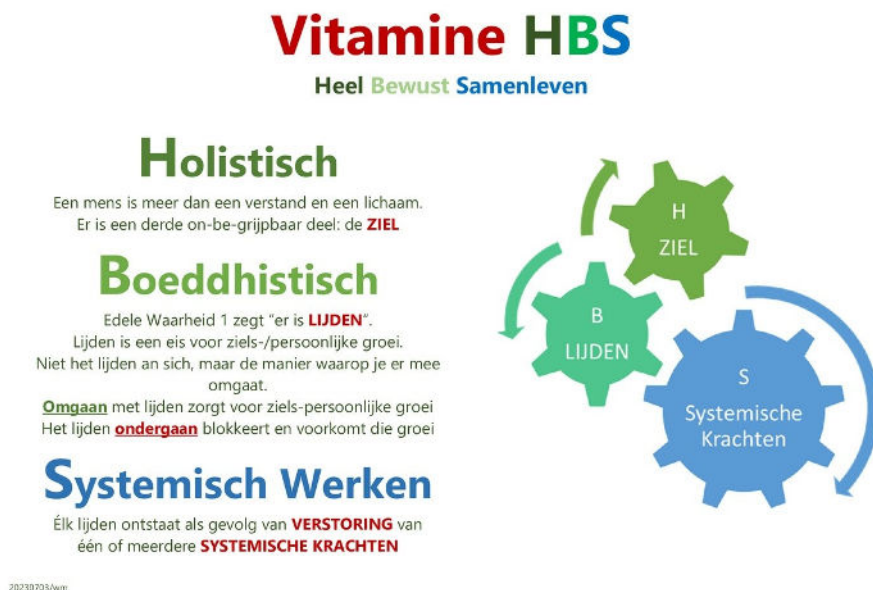
Binnen Vitamine HBS gaat het niet om goed en fout maar om **juist en onjuist**. Waarbij juist het nakomen van de genoemde spelregels is.

Emoties worden gezien als signalen die informatie geven over de stand van zaken van de systemische krachten. Vreugdevolle emoties geven aan dat de randvoorwaarden toegepast worden. Pijnlijke emoties laten een mens weten dat de spelregels niet toegepast worden met de uitnodiging op zoek te gaan naar de verstoring. Op zoek te gaan naar welke spelregels niet toegepast worden. Met als afronding er alles aan te doen om de verstoringen te beëindigen.

Een mens kan alleen **zichzelf veranderen** en doet dat pas als herkend en erkend wordt dat er iets te veranderen valt. Waarbij hoort dat onderzocht hoort te worden of er op het te veranderen gedrag nog lading zit. Voelt iemand zich daar schuldig over? Schaamt hij zich? Spijt? Of voelt hij zich slachtoffer van wat gebeurd is? Of van alles een beetje?

Dat veranderen kan alleen in het **Hier & Nu**.

Een ander uitgangspunt gaat over het **benoemen van de realiteit** hetgeen iets heel anders is dan zeggen waar het op staat.



Disclaimer

Vitamine HBS (Holistisch Mensbeeld, Basisprincipes Boeddhisme en Uitgangspunten van het Systemisch Werken), is de basis voor mijn leven én mijn werk. Deze manier van in het leven staan, geeft een andere kijk op leven én dood. En alles wat daar tussen zit. Geen betere kijk dan velen hebben, geen slechtere, maar een andere. Voor mij wel dé juiste kijk!

Mijn teksten zijn nooit gericht op het overtuigen van wie dan ook, maar op het benoemen van mijn realiteit en het delen van mijn kijk op allerlei onderwerpen. Ik verlang van niemand dat mijn waarheid onderschreven wordt. Dat hoeft niet en het kan wellicht niet eens.

Ik nodig iedere lezer uit mijn tekst te lezen en daarvan niets klakkeloos aan te nemen. Tegelijkertijd nodig ik iedereen ook uit, deze niet zonder meer af te wijzen. Ik wens elke lezer toe dat het lukt mijn kijk en alle andere kijken open te beschouwen, te doorgronden, te wegen en op basis daarvan een eigen kijk te laten ontstaan. En op basis van die eigen kijk bewust in het leven te gaan staan

Een korte kennismaking met Vitamine HBS, vind je in ons gratis ebook.

Daarnaast vind je een algemeen filmpje op ons YouTubekanaal.

[Lees ons gratis E-book](#)

[Bekijk ons YouTube kanaal](#)

Bereikbaarheid De Roestenburgh



Auto

Bokhoven is met de auto makkelijk te bereiken en er is gratis parkeergelegenheid. Parkeren voor de deur is niet mogelijk.

Graag je auto bij de kerk parkeren, daar is voldoende ruimte (onder de kastanjeboom en langs de muur van het kerkhof) en het is slechts een minuutje lopen.

Bus

Bokhoven is vanaf centraal station 's-Hertogenbosch met het openbaar vervoer beperkt bereikbaar. Kijk bij 9292.nl voor de dienstregeling (buurtbus).

Trein

Vanaf NS station 's-Hertogenbosch is het 8 km fietsen naar De Roestenburgh. Er zijn op het station OV-fietsen te huur.

Contact

Ben je benieuwd naar onze locatie of wil je kennismaken met ons en ons aanbod, neem dan contact met ons op. Op afspraak zetten wij koffie en thee voor je klaar.

- info@deroestenburgh.nl
- 06 - 23 42 29 29

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@deroestenburgh.nl toe aan uw adresboek.

