

INHOUD



INLEIDING

Deel 1: ONRUST	11	23. Starten met trainen	92
1. Onrust in je hoofd of in je lichaam	12	24. Wanneer, waar en hoe	95
2. Hoe herken je onrust?	15	Deel 5: RUST EN ZELFVERTROUWEN	101
3. Waarom zo veel onrust?	18	25. Zelfvertrouwen geeft rust	102
4. De betekenis van onrust	22	26. Goed genoeg	105
Deel 2: NORMEN EN STRATEGIEËN	25	27. Je leven vormgeven	108
5. Het ontstaan van onrust	26	28. Van binnen naar buiten en andersom	111
6. Waarom heb je normen?	30	29. Voorwaarden scheppen	114
7. Normen in het dagelijks leven	33	30. Morgen heb ik rust	119
8. Wanneer werkt dat, wanneer niet?	36	31. Rust maakt je niet saai	122
9. Viciëuze cirkel	39	32. Je gewoontes leveren iets op	124
10. Normen en slechte gewoontes	42	Deel 6: THEMA'S	127
11. De cirkel doorbreken	45	33. Onrust en eten	128
Bonushoofdstuk: overtuigingen	49	34. Onrust en roken	133
Deel 3: WEGVLUCHTEN VOOR ONRUST	55	35. Onrust en emoties	136
12. Wegvluchten uit je onrust	56	36. Onrust en te hard werken	140
13. Is het een vluchtweg?	60	Deel 7: DE REACTIES UIT JE OMGEVING	145
14. Wat er misgaat	63	37. Rekening houden met je omgeving	146
15. Vluchtwegen en zelfvertrouwen	67	38. Ondersteuning	149
Bonushoofdstuk: controle	70	39. En nu	154
Deel 4: DE CONFRONTATIE AANGAAN	73	DANKWOORD	156
16. Onrust uitzitten	74	Over Meijke van Herwijnen	157
17. Wat er dan gebeurt	77	Over Visiom	157
18. Waarom zou je?	80	Meer Energie	158
19. Angst voor onrust	83	Weg met de Weegschaal	159
20. Ik mag niet falen	85	Het Weg met de Weegschaal Superdieet	160
21. Alleen zijn uit de weg gaan	87		
22. Tijd voor een besluit	89		

INLEIDING



Veel mensen zouden graag meer rust hebben. En daarmee bedoelen ze niet dat ze vaker op de bank willen liggen slapen. Ze bedoelen: rust vanbinnen. Het gevoel hebben dat het goed is zoals het is, dat je tevreden kunt zijn met wie je bent en met hoe je leven is. Dat je van dingen kunt genieten en er energie van krijgt in plaats van steeds verder uitgeput te raken.

Het tegenovergestelde van rust is onrust. Wie onrust opbouwt en hem niet goed weet kwijt te raken, voelt dus geen rust vanbinnen. En dat is wat veel mensen geneigd zijn om te doen: de hele dag onrust opbouwen. Geen prettig gevoel, onrust. Heel vroeger betekende een onrustig gevoel dat er een concreet gevaar was: je had het te warm of te koud, te weinig eten of schoon water, geen veilige plek om te rusten of je voelde aan dat er noodweer op komst was of een vijand op de loer lag. Allemaal dingen waar je maar beter actie op kunt ondernemen. Onrust wil je het liefste meteen kwijt!

Maar wat nu als je onrust zich heeft opgebouwd door allemaal kleine gebeurtenissen en gedachten, een soort speldenprikjes door de dag heen? Dan is er geen concreet gevaar dat je kunt aanpakken. Je weet nauwelijks waar het gevoel vandaan gekomen is. Toch wil je het liefst zo snel mogelijk van die onrust af. Je wilt hem niet voelen. Instinctief kun je dan op zoek gaan naar iets wat je verdooft.

Er zijn eindeloos veel manieren om je onrust te dempen

Iedereen zoekt zijn eigen favoriete ‘verdovende’ hulpmiddelen. Sommige zijn populair omdat ze zo goed beschikbaar zijn. Eten bijvoorbeeld. Dat kun je op elk moment van de dag vinden in je eigen kast, bij de supermarkt, in een automaat, bij een benzinstation, in de droppot van je collega, in het bedrijfsrestaurant of het staat al voor je klaar bij degene bij wie je op bezoek bent. En zolang je eet, voelt het alsof je onrust er niet is. Ergens weet je dat het onrustige gevoel weer terugkomt als je stopt met eten, dus wil je liever niet stoppen. Vandaar dat je zo veel extra kunt eten bij onrust.

Maar bij andere verdovingsmiddelen werkt het precies hetzelfde. Als je voor de tv hangt, is het moeilijk om hem uit te zetten (zelfs als er eigenlijk niets leuks is), bij onrust kun je de ene sigaret na de andere opsteken, je werkt koortsachtig door achter je computer terwijl je eigenlijk moe bent en beter kunt stoppen, je blijft ruziemaken terwijl het nergens meer over gaat. Je weet dat het niet goed voor je is, maar je doet het toch. Het is sterker dan jij. Waarom heb je niet meer discipline? Als dit proces zich blijft herhalen, kun je in de problemen komen omdat je een ongezonde gewoonte ontwikkelt. Dan heb je dubbele onrust: de onrust waar het mee begon en de onrust omdat je niet tevreden bent over je eigen 'zwakte'.

Het hulpmiddel dat je zoekt om je onrust te dempen, is dus niet het werkelijke probleem. Het gaat niet zozeer om het te hard werken, te veel tv kijken, te laat naar bed gaan, de eetbuien of weer gaan roken (al kun je daar behoorlijk last van hebben). Als je je op dat symptoom gaat concentreren, zie je jezelf alleen maar vaker de mist in gaan. Verbieden helpt niet, want daarvan krijg je nieuwe onrust en op een gegeven moment ga je weer voor de bijl. Waar het echt om gaat: blijkbaar bouw je veel onrust op en weet je nog niet hoe je die kunt overleven zonder je dempingsmiddelen. Je hebt een algemeen probleem te pakken, dat te maken heeft met jou, met hoe mensen in elkaar zitten en hoe we onze wereld hebben ingericht. Daarom zijn de principes uit dit boek bruikbaar voor zo veel soorten 'ongezond' gedrag.

Het slechte nieuws: helemaal vrij van onrust word je nooit. Het goede nieuws: je kunt een groot deel straks voorkomen en je kunt het gevoel prima leren hanteren op de momenten dat je het dan nog krijgt. Zonder 'ongezonde' hulpmiddelen.

Er zit een opbouw in het oplossen van onrustproblemen

Onrust hoeft niet in je hoofd te ontstaan. Hij kan ook komen vanuit je lichaam. Dat kun je controleren met behulp van het volgende hoofdstuk. Het zou jammer zijn als je veel energie steekt in omgaan met je onrust en dan niet de resultaten krijgt die je wilt omdat je lichamelijk dingen tekortkomt. Je zou de eerste niet zijn die daar tegenaan loopt.

Het boek bestaat uit zeven delen. Het eerste is een verkenning van onrust. Als je weet wat het is en waarom iedereen het heeft, is het niet meer een 'magische

kracht' die je in zijn greep heeft. In het tweede deel lees je over normen en strategieën, die de bron zijn van onrust. Na het lezen daarvan weet je de oorzaak van het ongemakkelijke gevoel. Dat maakt het mogelijk om onnodige onrust te voorkomen.

In deel drie zie je welke vluchtwegen mensen gebruiken als ze onrust voelen. Je kunt je eigen favoriete vluchtwegen vaststellen en je oordeel daarover vormen. Dan ben je klaar om in deel vier te kiezen op welke momenten je het zonder vluchtwegen wilt doen. En te ontdekken dat je je onrust aankunt. Deel vijf van het boek maakt duidelijk hoe onrust, rust en zelfvertrouwen samenhangen.

Het boek is zo geschreven dat je het kunt toepassen op elk ongewenst gedrag waar je vanaf wilt. In het zesde deel vind je een aantal themahoofdstukken met voorbeelden: onrust en eten, onrust en roken, onrust en emoties en onrust en te hard werken.

Het zevende en laatste deel is gewijd aan de reacties uit je omgeving. Met je onrust leren omgaan en hem leren verminderen, is een stap in je persoonlijke ontwikkeling die anderen waarschijnlijk zullen opmerken. Het is prettig om voorbereid te zijn op de reacties en te weten hoe je de ondersteuning kunt krijgen die jou helpt.

Ben je nieuwsgierig wat je eerste ontdekkingen zullen zijn? Ga dan snel verder met het eerste deel.

Een belangrijke kanttekening vooraf

Dit boek is bedoeld voor mensen die zich willen ontwikkelen en geen belemmeringen zien om dat te doen. Als je in een instabiele situatie zit, of al een tijdje emotionele of psychische problemen ervaart, zorg dan voor professionele hulp. Vraag je huisarts bijvoorbeeld om je door te verwijzen naar een geschikte therapeut. Dit boek kan geen therapeut vervangen en is niet bedoeld voor mensen met psychische problemen.

Deel 1:

ONRUST



1. Onrust in je hoofd of in je lichaam

● ● ●

Raymond belt Meijke. Hij vertelt dat hij behoorlijk loopt te worstelen met zijn wens om af te vallen: overdag eet hij drie sobere maaltijden en snoept hij niet, hij sport twee keer per week en werkt ook nog eens heel hard. Maar 's avonds slaat hij vaak aan het eten, vooral koek en andere zoetigheden. En als hij daarmee klaar is, gaat hij aan de kaas en de pinda's. Hij heeft de indruk dat hij dan uit onrust eet en vraagt of hij daar begeleiding voor kan krijgen.

Meijke maakt een analyse voor hem, waaruit een heel ander beeld naar voren komt: Raymond eet te weinig, drinkt bijna geen water, slaapt te weinig en krijgt bijna geen ontspanning op een dag. Dat alleen al zorgt voor eetbuien: van vermoeidheid krijg je zin in zoet en als je te weinig eet, gaat je lichaam proberen die schade in te halen. Het gebrek aan vocht zorgt voor nog meer alarmbellen, waardoor hij waarschijnlijk blijft denken dat hij honger heeft.

Raymond is stomverbaasd. Hij dacht dat afvallen draaide om je lichaam afbeulen en jezelf weerhouden van eten. Je moet dus goed voor jezelf zorgen op alle fronten, concludeert hij. Hij wil nu een hoop veranderen in zijn aanpak.

Je geest en je lichaam zijn niet van elkaar te scheiden. Als je lichaam dingen tekortkomt, worden je verstand en je emoties beïnvloed, onder andere omdat je hormoonhuishouding en je stofwisseling gaan haperen. En andersom werkt het ook zo: wie steeds negatieve dingen tegen zichzelf zegt, gaat hormonen en neurotransmitters aanmaken die ook de gezondheid van je lichaam verminderen.

Werken aan de onrust in je hoofd zonder je lichaam te verzorgen, heeft daarom vaak niet het effect dat je gehoopt had. Je blijft moe, hebt te weinig veerkracht of je ongezonde gewoontes willen maar niet verdwijnen. Sterker nog: eerst je lichaam geven wat het nodig heeft en dan pas met de mentale onrust verder gaan, is vaak veel slimmer dan andersom. Een paar glazen water extra gaan drinken op een dag of een boterham eten als je honger hebt, zou wel eens een stuk makkelijker kunnen zijn dan je eigen manier van denken onder de loep nemen.

Ga je met je onrust aan de slag, dan is het dus de moeite waard om ook (of zelfs eerst) te controleren of je lichaam niets tekortkomt. Ken je je eigen basisbehoeftes? Krijgt je lichaam voldoende zorg en aandacht?

Hoe beter je voor jezelf zorgt, hoe minder onrust je voelt in je lichaam én in je hoofd. En hoe slechter je voor jezelf zorgt, des te meer onrust er ontstaat en des te lastiger het is om daarmee om te gaan.

GOED OM TE WETEN:

Is het genetisch bepaald?

Kan ongezond gedrag komen door dingen die genetisch bepaald zijn? Vaak werkt dat niet rechtstreeks. Er is bijvoorbeeld geen 'rookgen'. Geen 'overwerkgen'. En er is ook geen alles omvattend 'dikwordgen'. Wel zijn er invloeden van je genen te bedenken die op een indirecte manier voor ongezond gedrag kunnen zorgen. Bijvoorbeeld:

1. Je kunt specifieke kenmerken hebben die een bepaald gedrag bevorderen (sommige mensen kunnen bijvoorbeeld goed tegen alcohol en drinken daardoor meer, of ze hebben een flexibele maag en kunnen meer eten).
2. Hoe impulsiever je van aard bent, hoe makkelijker je 'ineens' met een bepaald gedrag bezig kunt zijn.
3. Je kunt persoonlijkheidstrekken hebben die het gedrag oproepen of versterken, bijvoorbeeld nieuwsgierigheid, waardoor je alle tv-programma's wilt zien en dus niet op tijd naar bed gaat.
4. Je kunt meer of minder gevoelig zijn voor (heftige) emotionele prikkels. Als je daar erg gevoelig voor bent, ben je waarschijnlijk eerder geneigd om te grijpen naar 'hulpmiddelen' die niet goed voor je zijn.

Als je eigenschappen bezit waardoor je gemakkelijker verleid wordt tot ongezonde keuzes, wil dat niet zeggen dat je onvermijdelijk in de problemen gaat komen. Het betekent vooral dat je goed op jezelf moet passen. Dit kan een troost zijn of een tegenvaller. De troost is: je hoeft niet in de problemen te komen. De tegenvaller: je genen zijn geen excuus om slecht voor jezelf te zorgen.

loop na wat er voor jou belangrijk is

Wil je een snelle scan doen welke basisbehoeftes je in de gaten moet houden? Vink af of je onderstaande punten goed op orde hebt. Zo niet, kijk dan of er praktische dingen zijn die je gemakkelijk kunt doen om ze te verbeteren.

- Ik slaap 's nachts voldoende (voor de meeste mensen is dat 8 uur, zeker als je veel denkwerk doet overdag).
- Ik adem dagelijks frisse lucht.
- Ik krijg elke dag ongeveer anderhalve liter water of vocht binnen, waarbij ik dranken met suiker, zoetstoffen of alcohol erin niet meetel.
- Als ik honger heb, eet ik iets met een goede voedingswaarde.
- Ik zorg voor afwisseling in mijn activiteiten op een dag, zodat al mijn lichaamsfuncties en hersenfuncties zowel stimulans als ontspanning krijgen.
- Mijn lichaam krijgt regelmatig aandacht.

Heb je behoefte aan meer informatie hierover, of praktische tips? De boeken *Weg met de Weegschaal* en *Meer energie!* gaan uitgebreid in op deze onderwerpen.

2. Hoe herken je onrust?



Over naar de onrust die ontstaat in je hoofd. Wat in dit boek geestelijke ‘onrust’ wordt genoemd, heeft ook veel andere namen. Hier volgt een aantal voorbeelden dat je kan helpen om je eigen vormen van onrust op het spoor te komen.

Rik is niet vooruit te branden. Hij heeft nergens zin in en voelt zich lamledig. Zijn vriendin stelt dingen voor om te gaan doen, maar dat spreekt hem allemaal niet aan. Hij merkt wel dat zij het vervelend vindt dat hij nergens voor te porren is, maar hij komt niet door zijn passiviteit heen. Het is ook niet dat hij niets te doen heeft, hij heeft heel veel te doen. En toch verveelt hij zich stierlijk. Niets lijkt hem op het moment leuk.

Michaëla is letterlijk onrustig. Stilzitten houdt ze niet vol, nietsdoen vindt ze niet prettig. Het liefst is ze bezig. Als er geen dringende klussen liggen, heeft ze altijd nog een lijst met dingen die ze al heel lang moet doen. Ze doet nooit één ding tegelijk. Dat is nu nog erger dan anders; aan het eind van de dag heeft ze het gevoel dat ze enorm druk bezig is geweest maar niets heeft afgemaakt. Haar hoofd is koortsachtig actief en haar bewegingen zijn snel en gejaagd. Mensen vragen of ze minder zenuwachtig kan doen. En even rustig kan gaan zitten.

Raia zit niet lekker in haar vel. Ze wil wel van alles, maar ze heeft er de energie niet voor. Die lekt ergens weg. Ze wordt snel emotioneel, de ene keer paniekerig, dan weer boos of verdrietig. Ze heeft het gevoel dat alles tegenzit en dat niets vanzelf gaat. Ze wou dat er iemand voor haar zorgde, dat ze getroost werd. Waarmee weet ze niet precies. Met alles.

Alwin wil altijd iets beleven. Mensen ontmoeten, plaatsen bezoeken die hij niet kent, naar feesten en evenementen gaan... dan heeft hij het gevoel dat hij een mooi leven heeft en dat hij iets te vertellen heeft aan vrienden of collega's. Als hij ergens is, heeft hij vaak het idee dat het ergens anders leuker is. Hij heeft weleens het idee dat zijn vriendschappen niet erg diepgaand zijn. Hij merkt ook steeds vaker dat mensen andere prioriteiten hebben, bijvoorbeeld een avond rustig thuis zijn. Daarmee kan hij niet zoveel. Hij weet niet wat hij met

zichzelf aan moet als hij thuis is. Dan werkt hij op zijn laptop of hij valt op de bank in slaap.

Janneke voelt zich besluiteloos en heeft het idee dat haar leven op dit moment nergens toe leidt. Ze weet niet wat voor baan ze wil, waar ze wil wonen, of ze kinderen wil, of ze haar vriend leuk genoeg vindt om er helemaal voor te gaan. Alle beslissingen lijken van elkaar afhankelijk te zijn.

Maarten voelt zich klein en onzeker. Hij loopt steeds vast op hetzelfde probleem en begint het idee te krijgen dat hij dat nooit opgelost gaat krijgen. Het is allemaal zo moeilijk! Waarom gaat het niet vanzelf? Hij piekert veel. Als hij niet piekert, praat hij met andere mensen. Vaak wordt in zo'n gesprek zijn probleem helemaal geanalyseerd. Maarten is goed in praten en dingen uiteenrafelen. Alleen zijn vindt hij niet prettig. In de stilte komt alles zo op hem af. Hij spreekt in dat geval snel af met iemand, of gaat bellen. Om weer te praten.

Zo heeft iedereen zijn eigen vormen van onrust. Ze lijken heel verschillend. Toch zijn er een aantal algemene verschijnselen die je bij alle vormen kunt tegenkomen. Zo ga je dingen doen om je onrust te onderdrukken. Die neigingen kun je haast niet onder de duim krijgen: de (koel)kast leegeten. Een sigaret opsteken. Meteen de tv aanzetten als je thuiskomt. De tegelvloer dwangmatig schoonhouden. Dingen gaan kopen, ook al heb je niets nodig. Doorwerken als je eigenlijk te moe bent.

Een ander verschijnsel bij onrust is dat je minder plezier hebt in de dingen die je doet, of zelfs helemaal geen echt plezier. Omdat je manieren zoekt om je gevoelens van onrust te 'dempen', worden ook positieve gevoelens afgevlakt. Je kunt niet de leuke dingen wel voelen en de vervelende niet: je voelt of je voelt niet.

Als je plezier in dingen verdwijnt en je hebt jezelf steeds slechter in de hand, dan kun je daarvan behoorlijk geïrriteerd raken. Misschien word je steeds somberder of negatiever, of zelfs licht wanhopig. Het zou in zo'n geval het mooiste zijn als je je onrust kon doorbreken en je draai weer kon vinden.