

52 weken welzijn

*Elke week meer balans,
voldoening en veerkracht*

Ryan Hopkins



Nedvision

Nedvision Publishing

INHOUD

<i>Inleiding</i>	9
<i>01 Een wandeling maken</i>	19
<i>02 Ruis reduceren</i>	22
<i>03 Een zonniger humeur in 28 dagen</i>	25
<i>04 Laatste nieuws</i>	27
<i>05 Ademhalen</i>	30
<i>06 Je eigen ruimte</i>	32
<i>07 De beste stretch ter wereld</i>	35
<i>08 Even lachen</i>	37
<i>09 Brood aan een haak</i>	39
<i>10 Even bijpraten</i>	42
<i>11 Niet-onderhandelbaar welzijn</i>	45
<i>12 De werk-privébalans bestaat niet</i>	50
<i>13 Wil je wat groen?</i>	54
<i>14 Angst of opwindning</i>	57
<i>15 Per direct niet beschikbaar</i>	60
<i>16 Niemand maakt zich er zo druk om als jij</i>	63
<i>17 Neerslachtig? Tijd voor hygge</i>	65
<i>18 Furusato</i>	68
<i>19 Kintsugi</i>	71
<i>20 De kracht van routine</i>	74
<i>21 Kosmische-onbeduidendheidstherapie</i>	77
<i>22 De authentieke held</i>	80
<i>23 Rustethiek</i>	84
<i>24 Naar mijn bescheiden mening</i>	88
<i>25 Een leven vol ellende</i>	92
<i>26 Waar wacht je nog op?</i>	94
<i>27 Eindeloze vergaderingen</i>	98

28 JOMO	102
29 Eenzaamheid	106
30 Kies je gezelschap	110
31 Frisse lucht	113
32 Koude-exposure	116
33 Waarom slaap je superkracht is	119
34 Geluk vs vreugde	123
35 De waarheid over wilskracht	126
36 Je e-mails slurpen je energie op	129
37 Jij vs. een goudvis – de strijd om aandacht	132
38 De 80/20 regel	134
39 Ik heb geen tijd	137
40 Weinig en vaak is de sleutel	140
41 Regen of vloeibare zonneschijn	144
42 Je bent een product van je omgeving	148
43 Een schone lei	152
44 Kinderlijke verwondering	156
45 Lunch achter je bureau	160
46 David vs Goliath: social media	162
47 Toilet Break Wellbeing	165
48 Door de tunnel	167
49 Data-manipulatie	170
50 Leg je geld op tafel	173
51 Muziek is het antwoord	177
52 Welzijn en neurodiversiteit	181
Conclusie	185
Noten	187

Het belangrijkste aan je welzijn is dat het persoonlijk is – wat voor mij werkt, hoeft voor jou niet te werken. We hebben allemaal andere behoeften. Daarom slaat elke ‘welzijnsexpert’ die beweert precies te weten wat jij nodig hebt, de plank mis. Goedbedoelde tips en oplossingen kunnen juist averechts werken als er geen ruimte is om ze toe te passen. Op het werk is werkdruk de grootste stressfactor. En wat doen we om dat op te lossen? We geven mensen nóg meer te doen: extra taken, webinars, nieuwe apps en mandjes met fruit op de werkvloer. Goedbedoeld, maar zelden de echte kern van het probleem.

We worden tegenwoordig overspoeld met bedrijven, individuen en ‘deskundigen’ die goedbedoelde adviezen en oplossingen voor ons welzijn aanbieden. Hoewel de intentie vaak oprecht is, gaat het voorbij aan een simpele waarheid: wat voor de één werkt, hoeft voor de ander niet te werken. Mary Schmich vatte het mooi samen: ‘Advies is eigenlijk een vorm van nostalgie. Het is een manier om het verleden uit de prullenbak te halen, het op te poetsen, de lelijke stukken te verbergen en het opnieuw te verkopen als waardevoller dan het ooit was.’¹

Ik ben geen chagrijnige oude man (oké, misschien een beetje), maar ik stel simpelweg voor dat we alle adviezen met een korreltje zout nemen en nadenken over wat ze voor ons als individu betekenen.

Weet je even niet wat je moet doen? Stel jezelf dan deze vraag: ‘Wat was het laatste dat me echte vreugde bracht?’ (Niet die snelle, vluchtige vorm van geluk, maar iets dat echt blijft hangen). Maak daar vandaag ruimte voor.

Mary Schmich, die ik hierboven citeerde, begint haar beroemde universiteitstoespraak ‘Wear Sunscreen’ met: ‘Mijn advies heeft geen betrouwbaardere basis dan mijn eigen kronkelige pad door het leven.’ En eerlijk gezegd, daar kan ik me helemaal in vinden.

Die toespraak werd later omgezet in het bekende nummer van Baz Luhrmann, ‘*Everybody’s Free (To Wear Sunscreen)*’, dat nog steeds bij veel mensen blijft hangen.

Ik zal in dit boek nog vaak terugrijpen op Mary’s toespraak.

Wat voor de één werkt, hoeft voor de ander helemaal niet te werken. Mijn hoop is dat je veel uit dit boek haalt – net zoals ik heb gedaan tijdens de drie jaar dat ik eraan werkte. Sommige stukken zullen je aanspreken, andere misschien totaal niet, en dat is helemaal oké. Zoals ik al zei: wat voor de één werkt, hoeft niet per se voor de ander te werken.

Daarom bevat dit boek 52 verschillende hoofdstukken, elk met een eigen thema voor ons welzijn. Ik heb de nieuwste academische inzichten gecombineerd met lessen die ik door de jaren heen zelf heb geleerd. Het resultaat? 52 praktische hoofdstukken die je helpen om blijvende veranderingen in je leven te realiseren. Niets frustreert me meer dan ‘welzijnsexperts’ die mooie verhalen vertellen, maar je aan het eind met lege handen laten staan – dat ‘Oké, en wat nu?’-gevoel. Dit boek is anders. Het is zo praktisch mogelijk opgezet, zodat je er direct iets mee kunt doen.

Met dit boek kan ik jouw werkplek helaas niet veranderen – niet de workaholic-cultuur, die lastige manager of die eindeloze stroom aan vergaderingen. Geloof me, als ik dat kon, dan deed ik het. Wat ik wél hoop, is dat een paar tips uit de hoofdstukken in dit boek je kijk op het welzijn op de werkvloer veranderen. Dat je na het lezen van dit boek een flexibele, maar niet-onderhandelbare houding hebt ontwikkeld als het gaat om je eigen welzijn. Dat je meedogenloos prioriteit geeft aan wat jij nodig hebt om elke dag de beste versie van jezelf te zijn. Jij bent jouw prioriteit. Vergeet de balans tussen werk en privé – het is gewoon leven. Werk maakt daar deel van uit, maar het zou nooit je eerste prioriteit moeten zijn. Jij staat op één. Maak je geen zorgen, hier komen we later nog uitgebreid op terug.

We lijken op de moderne werkplek aardig in de war te zijn geraakt over wat welzijn eigenlijk betekent. Tijd voor een reset: het is níet de verantwoordelijkheid van de werkgever om het geluk van het personeel op het werk te verbeteren.

Ik herhaal: *het is níet de verantwoordelijkheid van de werkgever om het geluk van het personeel op het werk te verbeteren.*

Oké, dus als het op het werk niet gaat om fietsen, bananen en eenmalige evenementen, waar draait het dan wél om?

Volgens het Gallup State of the Global Workplace Report van 2023 komt het hierop neer:

- psychologische veiligheid – een werkomgeving waarin medewerkers zich veilig voelen, het gevoel hebben dat ze erbij horen en de ruimte krijgen om hun eigen perspectieven te delen;

- flexibiliteit – er is geen one-size-fits-all oplossing. Waar mogelijk draait het om flexibiliteit in locatie, werktijden en de manier waarop het werk wordt uitgevoerd;
- focus op resultaten in plaats van uren – tenzij je aan de lopende band staat, is er geen bewijs dat meer werktijd leidt tot betere resultaten. Meer uren maken betekent niet automatisch meer output;
- Meer autonomie – meer autonomie verhoogt de betrokkenheid van medewerkers zonder dat dit ten koste gaat van de prestaties.²
Ik ben er helemaal voor.

Het grootste onderzoek naar welzijn op het werk ooit, uitgevoerd door Indeed en Forrester, vroeg mensen wat zij ‘denken’ dat een positieve invloed heeft op hun welzijn. Dit is wat ze noemden (in volgorde): een eerlijk loon, flexibiliteit, inclusie, prestaties, waardering, erbij horen, steun, vertrouwen, leren, steun van de manager en je energiek voelen.³ Niet echt verrassend, toch?

Maar, zoals uit het rapport blijkt, draait het bij een positieve werkervaring om heel andere factoren: energie hebben, erbij horen, vertrouwen, prestaties, een eerlijk loon, inclusie, steun van de manager, ondersteuning, flexibiliteit, waardering en leren. Best interessant, toch? We denken vaak dat beloning het belangrijkste is, maar het staat pas op de vijfde plek.

Er is een reden waarom Google psychologische veiligheid als topprioriteit ziet voor medewerkers. Het gevoel van erbij horen is cruciaal, maar wordt in de digitale wereld vaak over het hoofd gezien. Veel organisaties met ‘kenniswerkers’ of ‘digitale teams’ worstelen met wat Satya Nadella, CEO van Microsoft, de ‘hybride paradox’ noemt. Dit verwijst naar een opvallende tegenstelling: meer dan 70% van de werknemers wil de flexibiliteit van hybride werken behouden, terwijl meer dan 65% tegelijkertijd verlangt naar sterkere persoonlijke verbindingen met collega’s.⁴ Dit is misschien wel één van de grootste organisatorische uitdagingen van onze tijd. We zijn als interfaces aan systemen gekoppeld, constant ‘ingelogd’ en hebben misschien vier vrije minuten per dag – net genoeg tijd om de volgende widget te produceren: piep, boop, ploep, zoef. En zeg eens eerlijk, voel jij je energiek na een dag met opeenvolgende telefoontjes?

Het zal niemand verbazen dat we daar niet bepaald gelukkig van worden. Vooral in het Verenigd Koninkrijk, waar volgens Gallup maar liefst 90% van de mensen zich niet betrokken voelt bij hun werk.⁵ Organisaties die de juiste balans weten te vinden tussen flexibiliteit en verbondenheid, zullen de talentenjacht winnen. Ze behouden hun beste

mensen en trekken nieuw talent aan. In de loop der jaren heb ik met allerlei organisaties en overheden over de hele wereld samengewerkt. Wat me daarbij opviel, is dat ik meer impact kon maken door juist één ding níet te doen: het woord ‘welzijn’ zelf noemen – een paradox op zich. Paradoxen zijn net bussen; je wacht er de hele dag op en dan komen er ineens twee tegelijk aan. Hoe vaker je het woord ‘welzijn’ gebruikt, hoe kleiner de kans dat je het daadwerkelijk ervaart. Ja, ik zie de ironie, gezien de titel van dit boek. Toen welzijn mijn enige doel was, zat ik vast in een beperkte rol. Mijn werk werd teruggebracht tot losse evenementen, webinars en workshops – pleisters plakken op de symptomen van een groter probleem. Af en toe mocht ik ‘naar buiten’, meestal op vaste momenten in het jaar, voor een paar dagen of weken. Net als Hannibal Lecter werd ik dan op een brancard naar buiten gerold, met het onzichtbare masker van beperkingen stevig op z’n plaats. De spelregels? Niet bijten en vooral niet beginnen over werkdruk. Zei er iemand Chianti?

Natuurlijk hebben we evenementen, webinars en speciale dagen nodig om bewustzijn te creëren. Maar als het gaat om preventie, ligt de uitdaging anders. Wachten we tot iemand lijdt voordat we actie ondernemen, of willen we de kans verkleinen dat het überhaupt gebeurt? Welzijn op het werk gaat niet om wat je doet, maar om wat je bereikt. In plaats van ons te richten op een paar specifieke dagen per jaar, hoop ik dat we steeds meer toekomstgerichte organisaties zien. Bedrijven die vierdaagse werkweken, onbeperkt betaald verlof, een flexibel hybride werkbeleid en aangepast ouderschapsverlof invoeren. Dit is echter een onderwerp voor een ander boek. Voor nu ben ik hier om *jou* te ondersteunen.

Het is misschien dus niet de taak van een organisatie om geluk te vergroten, maar wel om het niet te verslechteren. Minder webinars en kant-en-klare oplossingen, maar eerder ruimte, tijd, autonomie, flexibiliteit en een gevoel van psychologische veiligheid. Wat je als individu met die ruimte doet, dat is aan jou. Ik ga je niet vertellen wat je moet doen. Als ik je zou vragen of je je gisteren gestrest voelde, wat zou je dan zeggen? Neem even de tijd en denk erover na...

Volgens de Gallup Global Negative Experience Index, die wereldwijd stress, pijn, zorgen, verdriet en boosheid meet, is het algemene gevoel van ongelukkig zijn sinds 2010 met 37,5% toegenomen.⁶ Dit schetst een behoorlijk somber beeld. Je hoeft het alleen maar aan je omgeving te vragen om dat gevoel zelf te ervaren. Vraag iemand hoe ze zich voelen en de kans is groot dat je antwoorden hoort als: ‘overweldigd’, ‘druk’, ‘lusteloos’ of ‘uitgeput’.

Sinds 2010 is er voor mij, net als voor ons allemaal, veel veranderd. Toen was ik een elektricien in opleiding, halverwege mijn stage. Op dat moment lagen TED-talks of boeken waarschijnlijk niet in het vooruitzicht voor deze versie van Ryan Hopkins. Elk weekend stond in het teken van rugby – mijn passie, mijn identiteit. Maar op een zaterdag in januari stapte ik het veld op, niet wetende dat mijn leven daarna nooit meer hetzelfde zou zijn.

Het regende, het veld was doorweekt en overal lagen plassen. Halverwege de wedstrijd ving ik de bal en werd getackeld – niets ongewoons. Wat wél misging, was dat ik op de grond lag terwijl mijn voet nog vastzat in de modder. Je kent het wel, zo'n afschuwelijke breuk waarbij je voet de verkeerde kant op staat? Ja, precies zo eentje. Ik werd met spoed naar het ziekenhuis gebracht, waar ze me vertelden dat er geen polsslag in mijn voet was. Ze moesten hem meteen zetten, anders liep ik het risico mijn voet te verliezen.

Ik haalde een paar keer diep adem en nam een flinke teug van het lachgas, vastbesloten om zo high mogelijk te worden voor wat er ging komen. 3, 2, 1... krak. Wat op dat moment nog niemand wist, was dat mijn been ook gebroken was. Blijkbaar schreeuwde ik het uit en verloor ik daarna het bewustzijn – dat deel kan ik me niet herinneren. Het mag duidelijk zijn dat het herstel lang en zwaar was. Ik zat bijna een jaar in een rolstoel en moest meerdere operaties ondergaan. Werken zat er niet in, wat meteen het einde betekende van mijn carrière als elektricien. Rugbyen kon ik ook vergeten. Mijn gewicht nam toe, mijn schulden stapelden zich op en ik had geen diploma's of vooruitzichten. Het voelde alsof alles instortte. Ik voelde me echt ellendig en had geen idee welke kant ik op moest. Ik ging naar mijn huisarts, die me antidepressiva voorschreef. Niet lang daarna, tijdens een van mijn gebruikelijke rondjes in de rolstoel om het blok, kreeg ik een akelig helder beeld voor ogen. Ik zag mezelf hangen aan de bomen in het bos. Ik staarde en staarde naar dat beeld, alsof het me in een wurggreep hield. Op dat moment begon ik plannen te maken om een einde aan mijn leven te maken. Zonder de liefde en genegenheid van mijn moeder zou ik hier vandaag niet zijn.

Maar in 2010 was ik niet de enige die leed 66 op de 1000 mensen in het VK gebruikten antidepressiva. En dat is slechts een fractie van het totale aantal mensen dat op dat moment worstelde.⁷

Na het moeilijkste jaar van mijn leven kreeg ik een baan bij een bank. Op het eerste gezicht leek alles de goede kant op te gaan. Ik was een van de beste verkopers van het land en toen ik weer kon lopen,

begon ik af te vallen. Flink ook. Het gewicht leek eraf te vliegen, maar niet op een gezonde manier. Het gebeurde omdat ik boulimia had ontwikkeld. Ik heb het nooit aan iemand verteld, totdat ik bijna in het ziekenhuis belandde. Het was iets waarvan ik nooit had gedacht dat een grote rugbyspeler zoals ik het kon krijgen, laat staan toegeven. Dus verborg ik het. Ik weigerde het te erkennen, bang voor het oordeel en de schaamte die ermee gepaard zouden gaan. Na een jaar alleen te hebben geworsteld, vertelde ik het uiteindelijk aan mijn moeder – en alleen omdat het niet anders kon. Op dat moment was ik zo extreem caloriebeperkt (ik at alleen kip, broccoli, het kookwater daarvan en kauwgom) dat praten me nauwelijks meer lukte. Ik werd van mijn werk naar huis gestuurd. Mijn moeder voelde meteen dat er iets mis was. We gingen samen zitten en ze gaf me een plakje cake.

Opnieuw was mijn moeder mijn redding. Dit is niet hoe iedereen zijn eerste stap zet op de weg naar herstel, maar zo zette ik de mijne. Dit was in 2013, een jaar waarin het voor mij niet beter werd – en voor veel anderen ook niet. In die tijd gebruikten 84 van de 1000 mensen in het Verenigd Koninkrijk antidepressiva, een stijging van 27 procent sinds 2010.⁸

Een paar jaar later brak 2016 aan – het jaar van Brexit, Trump en Pokémon Go (hé, dat was tenminste iets). Voor mij was het ook het jaar waarin ik eindelijk naar de universiteit kon. Het voelde alsof ik een wildcard had gekregen. Ik haalde goede cijfers en speelde weer rugby. Ik voelde me sterk, groot. Ik werkte als uitsmijter en sleepte dubbeldekkerbussen voor de lol. Sterker nog, ik ben nog steeds de Hastings Bus Pull Kampioen, want na 2014 werd het evenement afgelast vanwege gezondheids- en veiligheidsproblemen. Op het eerste gezicht leek ik weer zelfverzekerd, alsof ik alles op orde had. Maar van binnen speelde er iets heel anders. De angst had zo'n grip op me dat elke keer dat ik de voordeur uit stapte, ik het gevoel had de controle te verliezen. Reizen werd een bron van pure stress – ik voelde me zo onzeker dat ik uit voorzorg een volwassen luier droeg. Het was een zware periode in mijn leven, zowel mentaal als fysiek. Ik was 105 kilo aan gespannen spieren, volledig gedreven door angst.

In 2016 had ik het nog steeds moeilijk, en ik was niet de enige. In dat jaar gebruikten in het VK 101 op de 1000 mensen antidepressiva – een toename van 53% sinds het begin van onze reis in 2010.⁹

Fast forward naar 2022. Koningin Elizabeth is overleden, Rusland is Oekraïne binnengevallen en Elon Musk heeft Twitter overgenomen. Het voelt bijna alsof 2022 met 2016 de strijd aangaat om het meest tur-

bulente jaar te zijn. Inmiddels gebruikt 112 op de 1000 mensen in het VK antidepressiva – dat is 11% van de bevolking en een stijging van 70% sinds 2010.¹⁰ En dat is nog maar het topje van de ijsberg. In 2020/21 gaf maar liefst 24% van de mensen in het VK aan last te hebben van symptomen van angst of depressie.¹¹

Oh, en vergeleken met toen we ons verhaal in 2010 begonnen, brengen we nu 1000% meer tijd door achter onze schermen.¹²

Betekent die 70% stijging in het gebruik van antidepressiva ook dat er 70% meer depressie is? Nee, dat hoeft niet per se zo te zijn. In 2010 vertoonde 18% van de mensen in het VK tekenen van angst of depressie. In 2020/21 was dat gestegen naar 24% – een toename van 33%.¹³ Op het moment van schrijven waren er nog geen gegevens beschikbaar voor 2022/23. Dit zou erop kunnen wijzen dat het gebruik van antidepressiva minder gestigmatiseerd wordt en dat de houding hierover verandert. Hoe dan ook, het aantal mensen dat worstelt met hun mentale gezondheid blijft toenemen – en het lijkt er niet op dat het snel beter wordt.

Ons welzijn wordt vaak gezien als iets dat er later bij komt, een reactie op problemen die zich voordoen. Maar in plaats van achteraf te reageren, zouden we er elke dag bewust aandacht aan moeten geven. Je had me de beste oplossing of toepassing ter wereld kunnen aanbieden toen ik op mijn dieptepunt zat, maar ik had het waarschijnlijk niet gewild – misschien had ik niet eens de energie gehad om het te overwegen. Wat ik echt nodig had, was de liefde en genegenheid van de mensen die belangrijk voor me zijn. Goedbedoelde oplossingen, platforms, ideeën en plannen kunnen ons soms juist extra stress bezorgen, tenzij we eerst de ruimte creëren om ze te ontvangen.

Er staan nu 2.387% meer apps in de app store dan in 2010,¹⁴ waarvan er 350.000 gericht zijn op gezondheid.¹⁵ En toch, zoals we al besproken hebben, lijkt de situatie op het gebied van mentale gezondheid alleen maar erger te worden. Sommige van deze apps en oplossingen kunnen je leven oprecht veranderen, maar zonder een verandering in het systeem of de structuur die ruimte creëert, krijgen ze niet de kans om echt impact te maken. Er is geen magische oplossing.

In de afgelopen 13 jaar, waarin ik mezelf keer op keer herpakte, ontdekte ik iets essentieels: welzijn is geen magische oplossing, maar een verzameling van kleine, betekenisvolle momenten. Het is volledig persoonlijk – wat voor de één werkt, hoeft voor de ander totaal geen verschil te maken. Wat ik in de kern heb geleerd, is dat het ‘m in de kleine dingen zit. Diezelfde 13 jaar heb ik van alles gedaan. Van adviseur sek-

suele gezondheid en schooldirecteur in Italië tot uitsmijter, cocktailbar-manager in Spanje en het opzetten van een hostelbedrijf in Ecuador. Het was een reis vol hoogte- en dieptepunten, maar elke ervaring heeft me iets waardevols geleerd. Denk aan een baan. Ja, die heb ik gedaan.

Bedenk er nog een. Nee, die niet – zo gek ben ik nou ook weer niet.

Jarenlang probeerde ik erachter te komen wat ik wilde doen met mijn leven. En toen ik dacht dat ik het wist, deed ik er alles aan om iemand anders te zijn, gewoon om erbij te horen. Vanbinnen voelde ik me alsof er iets essentieels aan me ontbrak – alsof ik stuk was en niet meer te repareren. Het was slechts een kwestie van tijd voordat iemand dat zou doorzien, dacht ik. Iedereen om me heen leek alles op de rit te hebben. Waarom voelde ik me dan zo verdwaald?

Maar weet je wat ik heb geleerd? Iets dat ik met je wil delen, omdat het te belangrijk is om voor mezelf te houden: Er is niets mis met mij. En er is zeker niets mis met jou.

Zes jaar geleden begon ik mijn verhaal te delen tijdens werkbijeenkomsten. Steeds een klein stukje, terwijl ik langzaam mijn maskers afzette en me steeds meer op mijn gemak begon te voelen. Elke keer dat ik mijn verhaal vertelde, ontdekte ik dat er 5, 10, soms wel 20 mensen waren die hetzelfde voelden als ik. Drie jaar geleden besloot ik een stap verder te gaan. Ik begon mijn verhaal te delen op sociale media. Wat ik daar ontdekte, was verbluffend: ineens waren het geen tientallen meer, maar honderden, duizenden – zelfs miljoenen mensen die zich herken- den in mijn verhaal.

In de loop der jaren, tijdens gesprekken over welzijn en positieve veranderingen, is me iets opgevallen. Het lijkt ofwel in een totale crisis te verkeren, of het wordt zo abstract gepresenteerd dat niemand er echt iets mee kan. Want laten we eerlijk zijn – je mediteert jezelf niet uit een werkdag van 14 uur. Zoals ik al eerder zei, het draait om de details. Welzijn is geen klein iets, maar het wordt wel gevormd door de ogenschijnlijk eenvoudige keuzes die je maakt. De formule van James Clear uit *Atomic Habits*¹⁶ past hier perfect bij – ik heb er alleen één woord aan toegevoegd: Kleine, slimme keuzes voor je welzijn, continu volgehouden = een radicaal verschil.

Kun je raden welk woord ik heb toegevoegd? James benadrukt ook dat als je elke dag 1% beter wordt, je aan het einde van het jaar maar liefst 3.778% vooruitgang boekt – dankzij exponentiële groei.

Dit zette me aan het denken: wat doen we elke dag, meerdere keren per dag, dat we kunnen koppelen aan positieve gewoontes? Iets wat we elke

dag wel acht keer doen. Denk je dat je niet zo vaak naar het toilet gaat? Tel het morgen eens. Je zult verbaasd zijn – dat was ik in elk geval wel.

Stel je voor dat je elke keer dat je je handen wast, 10 push-ups doet. Aan het einde van het jaar heb je er 29.200 gedaan. Of wat dacht je van een paar keer diep ademen? Bedenk eens hoe kalm je je dan zou voelen. Zelfs iets simpels als een compliment aan jezelf in de spiegel kan krachtig zijn. Zeg bijvoorbeeld: ‘Je doet het goed. Je bent echt niet zo verschrikkelijk als je soms denkt.’

Je bent eigenlijk gewoon een kamerplant met ingewikkelde emoties – vaak heb je niet meer nodig dan wat extra zonlicht en water. En zo ontstond het idee achter *‘Toilet Break Wellbeing’*. Het begon met een paar selfievideo’s in de badkamer. Ik dacht nog: ‘Dit is het einde van mijn carrière.’ Maar op de eerste dag sprak ik het hardop uit: ‘Toilet Break Wellbeing’ zou ooit een boek worden. Uiteindelijk is dit uitgegroeid tot boek dat je nu leest – gelukkig maar. En dat was nog maar het begin. Inmiddels heb ik een ringlamp in mijn badkamer staan, en ik moet vrienden en familie waarschuwen voordat ze naar binnen gaan – gewoon om te laten weten dat er géén twijfelachtige OnlyFans-content wordt opgenomen.

Ik wilde het onderwerp minder zwaar maken, het luchtiger brengen en gesprekken over mentale gezondheid normaliseren door mijn eigen verhaal te delen. Tegelijkertijd wilde ik laten zien hoe krachtig kleine, slimme keuzes voor ons welzijn kunnen zijn als je ze consequent toepast, elke keer als je doorspoelt. Het was ook een knipoog naar mijn eigen ervaring in 2016-2017, toen ik elke keer dat ik de voordeur uitging het gevoel had dat ik in mijn broek zou plassen en alleen maar wilde weten waar het dichtstbijzijnde toilet was.

Het is tijd om door te spoelen en te bloeien.

Sinds de start van mijn avontuur vanaf het toilet ben ik twee keer ontslagen, heb ik meer dan 1.500 berichten geplaatst op verschillende platforms en miljoenen mensen betrokken bij het verbeteren van hun welzijn. Inmiddels bereik ik wekelijks 250.000 mensen. Ik heb gesproken bij Amazon, Microsoft, The Economist en regeringen, een TED-x-talk gegeven, ben erkend als Global Emerging Wellbeing Leader of the Year, geselecteerd als LinkedIn Top Voice, en werk samen met mijn team om organisaties wereldwijd te helpen bij het ontwikkelen van welzijnsstrategieën die echt werken, in plaats van de gebruikelijke onzin en ruis. En dit is nog maar het begin; mijn doel is om 1 miljard mensen te inspireren om hun welzijn te verbeteren. Fast forward naar 2034: David Beckham is net premier geworden in het Verenigd

Koninkrijk. Tijdens een toespraak aan de natie deelt hij mee dat er een wereldwijd tekort aan bananen is en dat de overgebleven bananen meer waard zijn dan bitcoin – wat inmiddels de wereldwijde munteenheid is. Maar dat is niet de krantenkop waar we ons druk om maken. Beckham vertelt ook dat, als we zo doorgaan, 204 van de 1000 mensen antidepressiva slikken en meer dan een op de drie mensen in het Verenigd Koninkrijk tekenen van depressie of angst vertoont. Toch denk ik niet dat dit gaat gebeuren, en dit is waarom.

Ten eerste gaan we ons steeds bewuster richten op onze gezondheid – egoïstisch zijn met onze gezondheid is eigenlijk het minst egoïstische wat we kunnen doen. We gaan meedogenloos prioriteit geven aan wat we nodig hebben om het beste uit onszelf te halen, elke dag opnieuw. Voor mij betekende dat jarenlang mijn agenda leeg houden tijdens de lunch, een wandeling maken en mijn oma bellen. Ik begon dit tijdens de pandemie voor haar te doen, omdat ze alleen woonde, maar ik hield het daarna nog drie jaar vol – voor mezelf. Ze overleed onverwacht in mei 2023, terwijl ik aan dit boek werkte. Ik zal nooit meer de kans krijgen om met haar te praten of de woorden ‘Hallo lieverd’ te horen. *Haar aanwezigheid is verweven door dit hele boek – ze was een belangrijk deel van mijn leven. Ik hou van je, Red.*

Ik zeg het nog een keer: vergeet de balans tussen werk en privé. Maak ruimte en tijd voor de dingen die jou helpen het beste uit jezelf te halen en geef daar zoveel mogelijk prioriteit aan – dit zijn je non-negotiables. Zoals de grote RuPaul zegt: ‘Als je niet van jezelf houdt, hoe kun je dan ooit van iemand anders houden?’ Ten tweede blijven we gesprekken over geestelijke gezondheid normaliseren. Natuurlijk heb je veel meegemaakt, maar je bent er nog. Je bent hier, en je vecht door. Er is geen strijd zwaarder dan die in je eigen hoofd. Geloof me, ik zie je. Het maakt niet uit of je je verhaal deelt vanaf een stoel, een kruk, de rug van een paard, of zelfs je eigen toilet – wat telt, is dát je je verhaal deelt. Het helpen van één persoon verandert misschien niet de wereld, maar kan wel de wereld veranderen voor die ene persoon.

Het is nu 2034, en minister-president Beckham heeft zojuist aangekondigd dat depressie en angst zijn afgenomen tot het niveau van voor 2010. Zoals ik al zei, is er geen wondermiddel om goed voor jezelf te zorgen; het vraagt om elke dag bewust tijd en ruimte te maken.

In dit boek gaan we 52 verschillende onderwerpen verkennen die je helpen om je gezondheid en geluk het hele jaar door te prioriteren en te verbeteren. Zelfs Jaap van HR* zal je dag niet kunnen verpesten. Laten we beginnen!

* HR – Human Resources = Personeelszaken

Beweeg je meer als je op kantoor bent of als je thuis bent? Hoe zit dat van maandag tot vrijdag vergeleken met het weekend? Stel het je eens voor: het is zondagmiddag, na een drukke zaterdag vol klusjes en leven, en je maakt een lange wandeling ergens in het groen. Je bent ingepakt, muts en handschoenen aan – warm en behaaglijk. Het is één van die frisse maar zonnige winterdagen; je vindt een gezellige plattelandskroeg en stopt voor een traditionele Engelse ‘Sunday roast’, zoals zoveel mensen in het VK dat op zondag doen. Heerlijk. Als je thuiskomt, voel je je verfrist, zo niet een beetje loom van de drie extra Yorkshire puddings (voor de internationale lezers: dit zijn heerlijke, typisch Britse koolhydraatbommen die perfect passen bij een traditionele Sunday roast). Je ploft neer op de bank en kijkt wat televisie. Je kent die dagen wel. Dat zijn de beste dagen. Dit is een voorbeeld van een typische Britse zondag, maar je begrijpt wat ik bedoel. We lijken allemaal te vergeten hoe goed we ons voelen op maandagochtend, na wat beweging. Tijd om dat gevoel weer op te roepen en het vast te houden tot het eind van de werkweek. De meesten van ons vinden het lastig om tijd vrij te maken voor regelmatige beweging, vooral met een drukke agenda vol werk en verplichtingen. Dit geldt helemaal voor diegene die thuis of hybride werken, waar de langste wandeling vaak niet verder gaat dan van het bureau naar de koelkast. We zitten acht uur of langer gebogen over ons bureau – heerlijk, toch? Daardoor lijkt het halen van de aanbevolen 10.000 stappen per dag haast onmogelijk. Ik sprak laatst een vriend die zei dat hij al blij was als hij op een goede dag bijna de 1000 stappen haalde. Geen wonder dat meer dan 20 miljoen mensen in het Verenigd Koninkrijk (ongeveer een derde van de bevolking) kampen met klachten aan het bewegingsapparaat, zoals artritis en lage rugpijn.¹⁷ Fysiotherapeuten wereldwijd wrijven hun handen ineen, zoals een slimme zakenman die een goede deal ruikt: ‘*Uitstekend.*’ Niet iedereen kan lopen, en dat is belangrijk om te erkennen. Het gaat erom dat je beweegt, op jouw eigen tempo.

Als ik mijn broodtrommel inpak, een overhemd strijk en naar kantoor ga (met boterhammen met marmelade, net als Beertje Paddington), zet ik zonder erover na te denken al snel 10.000 stappen. Ik loop naar de sportschool, van de sportschool naar kantoor, wandel op kantoor rond van vergadering naar vergadering, terwijl ik lattes blijf drin-