

Lina Eljertsson

Reset je energie

Herken de 7 soorten vermoeidheid
en laad jezelf effectief op



Voorwoord voor jou

Anderhalf jaar geleden, toen ik net aan dit boek zou beginnen, heb ik iets meegemaakt waardoor ik genoodzaakt was gas terug te nemen en mijn leven een tijdje te pauzeren. En ik besefte toen dat ik alle kennis en hulpmiddelen had om met stress om te gaan, maar dat ik die tot dat moment zelf nooit ‘echt’ had hoeven gebruiken. Waar mijn kennis eerst verstandelijk was, voelde ik nu plotseling tot in mijn vezels dat de behoefte aan herstel groter en belangrijker was dan wat dan ook.

Na een halfjaar begon ik mijn weg terug te vinden. Terug naar de vreugde, de inspiratie en de energie. En ik begon te schrijven. Voor jou. Zodat jij dezelfde visie op herstel kan krijgen als ik en de beschikking hebt over alle kennis, alle hulpmiddelen en alle inspiratie die nodig zijn om zo goed mogelijk te gedijen – op welk punt in je leven je je ook bevindt.

Dit boek is niet alleen bedoeld voor mensen die al te lang met stress leven zonder zichzelf op de eerste plaats te zetten, maar ook voor mensen die met een nieuwe blik naar herstel willen kijken.

Ik doe al meer dan tien jaar onderzoek naar herstel en probeer elk aspect van het verschijnsel te achterhalen en te doorgronden. En al net zo lang ben ik bezig om de kennis over herstel te verspreiden – via lezingen, mediaoptredens en het

Instagramaccount @aterhamtningsforskaren. Op deze manier heb ik de kans gekregen om veel verschillende mensen te ontmoeten – in verschillende situaties met verschillende randvoorwaarden – en te zien hoe belangrijk meer inzicht in herstel kan zijn.

Het gaat mij erom complexe wetenschap te vertalen in een praktisch, leuk en toegankelijk energierecept dat je in je dagelijks leven kan gebruiken. Daarom heb ik ervoor gekozen bepaalde onderzoeksresultaten te vereenvoudigen en conclusies te trekken op basis van mijn ervaring, zodat je makkelijker kan zien wat voor jou effectief en relevant kan zijn. Dat betekent ook dat ik een aantal artikelen, onderzoeken en systematische reviews heb geselecteerd om je te kunnen laten zien hoe breed herstel kan zijn.

Maar het is belangrijk om in gedachten te houden dat het onderzoek dat ik uitlicht niet de enige juiste waarheid is. Het kan geweldige aanwijzingen geven over wat goed voor je kan zijn – en wat je vreugde, rust, geluk, energie en levenslust kan bezorgen. Maar pas als je iets hebt geprobeerd, weet je of het inderdaad kan zorgen voor het herstel dat je op dit moment nodig hebt.

Je dagelijkse dosis

Waarom heb je besloten dit boek te gaan lezen? Misschien sta je midden in het leven, met een agenda vol verplichtingen en de wil goed genoeg te zijn, maar zonder goed genoeg voor jezelf te zijn. Misschien voel je al een hele poos dat de stress nooit helemaal weg is – hoe hard je het ook probeert. Je bent misschien continu vermoeid, vindt het moeilijk een goed ritme in

je leven te vinden en hebt het gevoel dat je dat herstel, waar je zoveel over hebt gehoord, niet echt voor elkaar krijgt. Of je bent heel ergens anders. Je wil de stress simpelweg voor zijn en meer in overeenstemming leven met wat je werkelijk energie geeft. Misschien heb je strategieën voor herstel gevonden die goed bevallen, loopt je leven goed en is het in balans, en ben je benieuwd naar iets nieuws. Je wil je kennis over herstel vergroten en meerdere manieren vinden om herstel een plek te geven in je leven.

Wie je ook bent, dit boek is gemaakt voor jou. Je treft hier zowel praktische adviezen aan als inspirerende verhalen uit de wetenschap, waaruit blijkt hoe kleine veranderingen tot grote verbeteringen kunnen leiden. *Reset je energie* is een boek dat ontbreekt in ons leven – maar wel hard nodig is.

In dit boek vind je zeven deuren die allemaal naar verschillende antwoorden leiden op de vraag hoe je aan je dagelijkse dosis herstel komt. In het hoofdstuk ‘Herstel’ krijg je zicht op de basis: hoe zien je persoonlijke behoeften eruit en hoe kan je je energieniveau beïnvloeden? In ‘Zelfprioriteit’ leer je naar jezelf te luisteren en goed voor je eigen rust te zorgen. Het hoofdstuk ‘Natuur’ laat je alle trucjes zien om je batterijen op te kunnen laden door contact met de natuur. ‘Ontspanning’ geeft je technieken om te kalmeren als alles om je heen maar doorraast. In ‘Cultuur’ leer je hoe creatieve pauzes je precies kunnen geven wat je nodig hebt. Door ‘Beweging’ kan je ontdekken hoe je lichaam je motor kan zijn. En in ‘Relaties’ zal je zien wat de invloed van contact met anderen op je herstel kan zijn.

Waarom deze zeven gebieden? Omdat duurzaam herstel over het geheel gaat en je op verschillende momenten verschillende dingen nodig hebt. Lees eerst de twee inleidende hoofdstukken, daarna hoeft je de volgorde van het boek niet aan te houden.

Zie het als een rijkgevuld buffet: lees het in één keer uit of blader naar wat je op dit moment aantrekt. Misschien verlang je nu naar natuur of ontspanning, en wil je je morgen verdiepen in beweging, cultuur of relaties.

In elk hoofdstuk vind je korte oefeningen, reflectievragen en praktische tips. Alles gebaseerd op onderzoek. Gebruik ze zoals je zelf wil – denk, voel, schrijf. Het belangrijkste is dat je begint te luisteren naar wat bij j^óu werkelijk voor herstel zorgt. Hier en nu. Het is nu aan jou om te kiezen – welke deur open je het eerst?

Ik hoop dat mijn boek een snaar bij je raakt en dat het je metgezel kan zijn op weg naar meer herstel.

Warme groet,
Lina

1

Herstel

Je wordt wakker en kijkt op je telefoon. Een nieuwsbericht. Een mail van je werk. Je agenda wijst je op een ouderavond, twee deadlines en het feit dat je een afspraak moet maken bij de tandarts – en je hebt nog niet eens ontbeten. In plaats van je telefoon weg te leggen, diep in te ademen en bij jezelf na te gaan wat jij nodig hebt om de dag te beginnen op een manier waardoor jij je goed voelt, begin je je misschien meteen te haasten. Komt dat je bekend voor? Een dagelijks leven dat bestaat uit een voortdurende stroom aan indrukken, to-dolijstjes en eisen aan je prestaties. Maar wat gebeurt er intussen met je energie? Je moet oppassen dat die niet op is voor je tijd hebt om te herstellen.

Elke nieuwe dag is het een voortdurend zoeken naar evenwicht. Als je je voorstelt dat al je krachten in een batterij zijn verzameld, mag die nooit op nul komen voor hij weer opgeladen wordt. In plaats daarvan moet de batterij in een natuurlijke cyclus omhoog en omlaag worden bijgesteld, elke dag. Net als de batterij van een telefoon hou je het langer vol als je vaak en tijdig oplaadt.

Wist je dat een batterij waarvan maar 10 procent verbruikt is in zijn leven ongeveer vijftienduizend keer opgeladen kan worden, terwijl dat bij een batterij die helemaal leeg gaat maar ongeveer zeshonderd keer kan? Zo moet je ook naar jezelf

kijken, want het is niet de stress zelf die gevaarlijk is – het wordt pas riskant als je te lang te veel dingen doet die energie verbruiken zonder daarvan te herstellen. Herstel is namelijk noodzakelijk om je goed te voelen en te kunnen functioneren.

Maar je hebt niet alleen nieuwe energie nodig als je bent blootgesteld aan allerlei vormen van belasting en stress, want je verbruikt bij alles wat je doet energie. Ook bij positieve, plezierige en prettige activiteiten zoals afspreken met een vriend, een wandeling maken, met je kinderen spelen of een boek lezen. Bovendien kosten en geven verschillende dingen voor verschillende mensen verschillende hoeveelheden energie.

Zeven vormen van herstel

Als je het woord ‘herstel’ hoort, waar denk je dan aan? Slapen? Op de bank liggen? Slaap is inderdaad belangrijk, maar je kan goed slapen en toch vermoeid wakker worden. Er zijn verschillende vormen van rust – en verschillende soorten vermoeidheid vragen om verschillende soorten herstel. Daarom is het nodig dat we onze blik op wat herstel is verbreden. En als je ontdekt dat er veel meer manieren zijn om weer op te laden, kan je beter inspelen op je behoeften, je stress verminderen en een dagelijks leven creëren dat behapbaarder en rijker is. Stel je daarom voor dat je zeven batterijen hebt, niet één. Batterijen die meer of minder opgeladen kunnen zijn afhankelijk van wat je hebt meegemaakt – fysiek, mentaal, emotioneel, sociaal, sensorisch, creatief en spiritueel. Soms is het lichaam vermoeid, soms het brein en soms het hart.

Zo weet je welk type rust je nodig hebt:

- Als je de hele dag gezeten hebt en je nek en schouders

pijnlijk en stijf aanvoelen, of juist het tegenovergestelde, als je de hele dag geen moment stil hebt gezeten – dan kan je **fysieke rust** nodig hebben. Dat kan ook nodig zijn na zwaar tillen, intensief sporten of een slechte ergonomische houding op het werk.

- Als je brein op volle toeren draait en je veel ballen in de lucht moet houden, als je iets mentaal inspannends hebt gedaan wat je volledige aandacht vroeg en waarbij veel besluiten moesten worden genomen, of als je gedachten hebt die je bedrukken en gestrest maken, dan heb je behoefte aan **mentale rust**.
- **Emotionele rust** kan nodig zijn als je anderen hebt geholpen met hun problemen of als je conflicten hebt gehad of verliezen hebt geleden. Je kan emotioneel ook vermoeid raken als je jezelf niet hebt durven zijn of als je je gevoelens en gedachten voor je hebt moeten houden omwille van anderen, of omdat je niet weet hoe je erover moet praten.
- De meeste mensen brengen het grootste gedeelte van hun wakkere tijd met anderen door, wat sociale energie kan opleveren of kosten. Ook als het contact niet negatief is, kan het op een bepaalde manier toch energie kosten. Of het nu gaat om praten, je aanpassen, advies geven of dingen regelen en vergemakkelijken voor de mensen om je heen, het kan betekenen dat je naderhand **sociale rust** nodig hebt.
- Als je merkt dat je het moeilijk vindt om snel oplossingen te vinden in je dagelijks leven, innovatieve ideeën te ontwikkelen op je werk of vastloopt als je probeert productief te zijn, kan dat komen door een tekort aan **creatieve rust**. Creatieve rust is vooral belangrijk na periodes van intensief creatief werk, waarbij je brein een

pauze nodig heeft om ervaringen te verwerken en om te zetten in nieuwe inzichten.

- Merk je vaak dat je moe wordt van veel geluiden, licht en sterke geuren? Dat is helemaal niet vreemd. Als je voortdurend wordt blootgesteld aan indrukken of in omgevingen bent die je zintuigen prikkelen, kan je overbelast raken en behoefte hebben aan **sensorische rust**.
- **Spirituele rust** is belangrijk als je een tijdlang emotioneel belast bent geweest of als je veelvuldig met moeilijke gevoelens en situaties te maken hebt gehad. Dat blijkt vaak uit een verhoogde emotionele kwetsbaarheid en gevoelens van leegte en zinloosheid.

Pas als je herkent van welk type vermoeidheid er sprake is, kan je de juiste soort rust kiezen. Dan maakt herstel echt een verschil. Je batterijen zijn ook onderling afhankelijk van elkaar, en gebrek aan rust op het ene vlak kan dan ook een negatieve invloed hebben op andere vlakken. Bovendien hebben we allemaal batterijen van verschillende grootte, afhankelijk van wie we als persoon zijn en onze eerdere ervaringen.

Door je bewust te zijn van de verschillende vormen van rust en er actief naar te streven om ze een plaats in je leven te geven, kan je je welzijn verbeteren en het gebrek aan herstel tegengaan. En hier komt het mooie: je energie is niet lineair of statisch. Ze is hernieuwbaar. Daarbij zijn je ervaringen met herstel geen vaststaande of persoonlijke eigenschappen. Ze kunnen binnen in jou variëren – en ze zijn veranderbaar. Je kan dus invloed uitoefenen op hoe je je voelt – elke dag weer.

Als je dit boek leest, zal je ongetwijfeld bepaalde dingen tegenkomen waarvan je al wist dat ze jou helpen herstellen en je vreugde, geluk, rust, energie, voldoening en harmonie bezorgen.

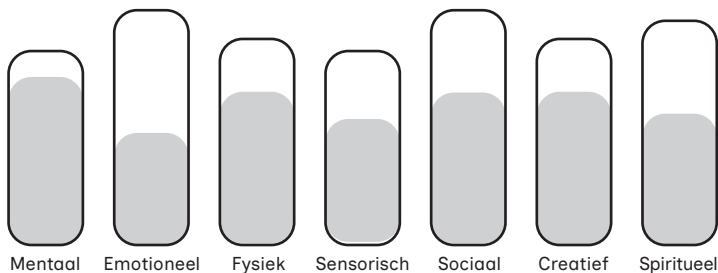
Daarnaast heb je de kans om nieuwe activiteiten en nieuwe wegen te ontdekken die je de mogelijkheid geven om op heel andere manieren aan je herstel te werken. Het is gewoon een kwestie van durven proberen.

Stap één is nadenken over hoe jouw basisenergieniveau eruitziet. Als je de zeven batterijen stuk voor stuk bekijkt, hebben ze normaal gesproken dan een grote of een kleine capaciteit? Word je snel moe in sociale situaties, of haal je daar juist energie uit? Heb je momenteel een chronische blessure die pijn veroorzaakt, waardoor je nu in de basis een vrij kleine fysieke batterij hebt? Misschien maak je een periode van rouw door, wat natuurlijk ook invloed heeft op het formaat van je emotionele en spirituele batterij. Bestudeer je verschillende batterijen en probeer in kaart te brengen hoe ze er normaal gesproken uitzien als er een nieuwe dag begint.

Je batterijen

Hier zie je voorbeelden van hoe groot de capaciteit van je batterijen kan zijn en hoe ver ze gevuld kunnen zijn als je aan een nieuwe dag begint.

Pak pen en papier en probeer je eigen batterijen te tekenen.



Zorg voor regenboogkleurige dagen

Nu is het tijd om uit te zoeken op welke gebieden je je energie gebruikt. Wat heb je gedaan en welk type vermoeidheid ervaar je nu? Pas als je dat hebt gedaan kan je je richten op welk type herstel je op dit moment eigenlijk nodig hebt. Het antwoord kan van dag tot dag en van moment tot moment verschillen. Dat je gisteren energie kreeg door met collega's te lunchen in de personeelskantine hoeft niet te betekenen dat je dat vandaag ook nodig hebt. Hetzelfde geldt wanneer je vermoeid bent na een dag vol indrukken. Misschien dat je vandaag een boswandeling in je eentje nodig hebt om je hoofd leeg te maken, terwijl je morgen een vriendin wil bellen om te kletsen over wat je allemaal hebt meegemaakt.

Eigenlijk gaat het om twee dingen: 1. jijzelf: je ervaringen, je persoonlijkheid, je voorkeuren en je behoefte op dit moment en 2. de situatie: waar je je bevindt en wat er hier en nu mogelijk is. De combinatie van deze twee bepaalt welke activiteit geschikt is om te herstellen.

Hou je energievoorraden in de gaten

Vraag je af:

- Welk type pauze heb ik nodig als ik mentaal, emotioneel, fysiek, sensorisch, sociaal, creatief of spiritueel vermoeid ben?
- Wat is er nodig om aan mijn behoefte aan herstel op deze vlakken te voldoen?

Er is een duidelijke basisregel in de leer van herstel, die je in het overgrote deel van de gevallen kan helpen om je eigen signalen en behoeften grondig te leren kennen. Na verloop van tijd zal de manier waarop je in verschillende situaties herstelt steeds natuurlijker worden, zonder dat je er veel over hoeft na te denken. Maar tot die tijd kan je het tegenovergestelde proberen. Wissel de hulpmiddelen die je gebruikt af, per moment en per dag, week of seizoen. Je kan bijvoorbeeld een taak op je werk die veel van je brein vraagt afwisselen met routineklusjes, een wandeling maken als je het grootste deel van de dag hebt stilgezeten of op je vrije dag een poosje uitrusten in de hangmat om daarna met de kinderen op de trampoline te gaan springen. Ik weet zeker dat je inmiddels helemaal begrijpt waar ik op doel. Het gaat om variatie.

Herstel vindt natuurlijk ook plaats tijdens kortere pauzes van een paar seconden of minuten, de zogenaamde micropauzes, geïntegreerd in je werk of je vrije tijd. Of wanneer je langere pauzes neemt op je werk of iets onderneemt in het weekend of de vakantie waarvoor meer tijd nodig is. Probeer het zo te zien dat het doel is om gevarieerde dagen te hebben, waarbij je door het afwisselen van herstel, pauzes en verschillende activiteiten invloed uitoefent op je energieniveau.

Misschien heb je weleens van het begrip ‘omsteltijd’ gehoord. Die term is afkomstig uit de industrie en verwijst oorspronkelijk naar de tijd die nodig is om een machine gereed te maken voor een ander product. In die periode doet de machine ogenschijnlijk niks, maar het omstellen is noodzakelijk om hem goed te laten functioneren. Als mens hebben we ook omsteltijd nodig om te functioneren – tussen activiteiten, gedachtegangen en gemoedstoestanden.

Als je jezelf tussen activiteiten door geen tijd gunt om te

landen, maar je van het ene in het andere stort, houden je gedachten het niet bij. Ze blijven hangen bij wat je net gedaan hebt, terwijl je al probeert iets nieuws te doen. Dan blijft de belangrijke rust uit – en het gevolg is vaak grotere vermoeidheid, meer stress en herstel dat nooit volledig is.

Als we kijken naar het onderzoek naar werk, dan blijkt dat een combinatie van korte en lange pauzes gedurende de werkdag ideaal is voor herstel, met veel geïntegreerde micropauzes en (minstens) één langere, aaneengesloten pauze. Als je moet kiezen is het echter beter om veel korte pauzes te nemen dan die uit te stellen om één lange pauze te nemen. Dan loop je het risico dat je je batterijen niet helemaal op kan laden. Deze richtlijn kan je in alle aspecten van je leven gebruiken, niet alleen op je werk. Maar weet je wat het belangrijkste is? Nou, dat je een manier vindt die voor jǒu goed werkt. Op sommige dagen kunnen dat langere werkperiodes zijn gevolgd door langere pauzes, terwijl je op andere dagen veel korte pauzes nodig hebt. Wees niet bang om te experimenteren. Methodes voor herstel moeten geen nieuwe punten worden op al overvolle to-dolijsten, maar dagelijkse gewoontes die je helpen om je zo goed mogelijk te voelen.

Als je 's avonds pennen in verschillende kleuren zou pakken om op te schrijven wat je die dag allemaal hebt gedaan, verdeeld naar gebruikte en aangevulde energiebronnen, dan wil je dat die lijst eruitziet als een lappendeken in alle kleuren van de regenboog. Want je wil zo veel mogelijk variatie en contrast in de bronnen die je gebruikt. Het zou ook een kleed moeten zijn waarin je tijd voor herstel hebt verweven. Door op deze manier naar je dagen te kijken heb je de mogelijkheid om zowel de pareltjes te vinden die je energie geven als te ontdekken waar je energie weglekt.

Ontdek je innerlijke stressmotoren

Heb je er weleens over nagedacht wat er vanbinnen gebeurt als je wordt blootgesteld aan een vorm van stress? Dat zal je namelijk helpen om begrip te krijgen voor je gevoelens en reacties, maar ook voor de manier waarop dat je behoefte aan herstel naderhand beïnvloedt. Ik wil dit uitleggen aan de hand van een model van de drie inwendige systemen van de mens: het gevaarsysteem, het jaagsysteem en het zorgsysteem. Je kan deze systemen vergelijken met drie soorten motoren die gas geven of afremmen, afhankelijk van wat je meemaakt.

Bij stress wordt het gevaarsysteem gealarmeerd en in je lichaam vindt een fysiologische reactie plaats die de vecht-of-vluchtreactie wordt genoemd. Deze reactie helpt ons al duizenden jaren om te overleven, vooral in situaties waarin we snel moeten reageren – door harder te slaan of sneller te rennen als we met gevaar worden geconfronteerd. Het lichaam reageert nog altijd op deze manier, al heb je dit type kracht nog maar zelden nodig om met stress om te gaan.

Voor het brein bestaat er geen verschil tussen werkelijke gevaren en potentiële dreigingen die alleen in gedachten bestaan, zoals zorgen over je financiën, de angst om te mislukken, deadlines op je werk of stress doordat je niet toekomt aan alles wat je zou willen doen. Binnen een paar seconden is je lichaam dus al klaar om te vechten of te vluchten, omdat dat het enige is wat het lichaam kan doen als het zich bedreigd voelt. Als je gestrest raakt, worden er stresshormonen aangemaakt die door je lichaam worden gestuurd. Adrenaline verhoogt je hartslag en verwijdt je luchtwegen om de zuurstofopname van je hersenen en je spieren te vergroten, terwijl het cortisolniveau stijgt om de spieren snel van energie te voorzien.

Om de reacties van je lichaam verder te versnellen spannen je spieren zich aan om in actie te kunnen komen en je pupillen worden groter om je aandacht te verhogen. Bij extreme stress kan je lichaam echter juist passief reageren en helemaal niet meer tot handelen in staat zijn, de zogeheten bevroeringsreactie. De vecht-of-vluchtreactie is noodzakelijk om te overleven, maar als die te vaak wordt geactiveerd zonder werkelijk gevaar en de mogelijkheid om te herstellen, kan dit een negatieve invloed hebben. Later meer daarover.

Herken je gevaarsysteem

- **Gevoelens:** onrust, stress, angst, onbehagen, vrees, woede, schaamte, paniek en schuldgevoel.
- **Gedachten:** focus op nieuwe dreigingen, risico's, gevaaren, plus kritiek op jezelf en anderen.
- **Lichamelijke reacties:** gespannen lichaam, snelle ademhaling, hoge hartslag, zweten en aanmaak van stresshormonen.

Dan is er het jaagsysteem, dat wat je motiveert om op onderzoek uit te gaan en te streven naar prestaties, doelen en beloningen.

Historisch gezien heeft het jaagsysteem zich ontwikkeld zodat we op zoek zouden gaan naar voedsel, beschutting en partners. Doelen die positieve gevoelens als beloning opleverden als we ze behaalden. Puur lichamenlijk houdt dat in dat je een ingebouwd beloningssysteem hebt dat je genot en voldoening geeft als je slaagt. Voor je voorouders kon dat betekenen

dat ze een bessenstruik vonden die hun gezin de hele dag kon voeden. Dan konden ze ontspannen en het jaagsysteem loslaten om te herstellen – tot het tijd was om opnieuw eten te zoeken.

In de huidige maatschappij is dat niet zo eenvoudig, aangezien er oneindig veel mogelijkheden zijn voor snelle kicks en een positief gevoel. Die kan je krijgen door social media en likes op je posts, door te winkelen en iets te kopen wat je wil hebben of door te sporten en fysieke doelen te behalen.

Je kan ze ook krijgen door positieve feedback van je leidinggevende, als je iets heel lekkers proeft of als je een spelletje wint.

Maar met overdreven veel activiteit in je jaagsysteem – waarbij je steeds maar doorgaat naar de volgende prestatie zonder even te stoppen om te herstellen – volgt ook een verhoogd risico op stress en uitputting. Zoals wanneer je direct na je werk met huishoudelijke klusjes begint, elke vrije minuut vult met nieuwe projecten of voortdurend probeert de beste vriend, vriendin, partner of ouder te zijn.

De reden hiervoor is dat het gevoel van voldoening de dopamine-aanmaak in de hersenen stimuleert. Dopamine is een neurotransmitter die functioneert als positieve bekrachtiging en je stimuleert om je gedrag te herhalen. Als iets of iemand je daarvan weerhoudt, wordt het gevaarsysteem geactiveerd. Als je je daar niet van bewust bent, en je lichaam en brein niet af en toe de hersteltijd geeft die ze nodig hebben, kan de stress hoog oplopen.

Herken je jaagsysteem

- **Gevoelens:** nieuwsgierigheid, enthousiasme, interesse, motivatie, voldoening en geluk.
- **Gedachten:** focus op prestatie, resultaten, beloning en doelen.
- **Lichamelijke reacties:** verhoogde energie, alertheid, concentratie en aanmaak van de belonende stof dopamine.

Het laatste systeem in het model is het zorgsysteem, dat functioneert als ondersteuning van de andere systemen en wordt geactiveerd als je een gevoel van veiligheid en geborgenheid ervaart en geen gevaren in je omgeving of prestatiedruk meer.

Het zorgsysteem is nauw verbonden met het remmechanisme van het lichaam dat nodig is om te kunnen ontspannen, rust te voelen en te herstellen – wat de rust- en verteerreactie wordt genoemd. Misschien leid je een leven waarin dit systeem bijna nooit wordt geactiveerd, aangezien er altijd punten op je to-do lijstje staan waar je nog niet aan toe bent gekomen, er altijd iets nieuws is wat je nog niet hebt meegemaakt en de taken op je werk nooit ophouden. Of waarin activiteiten die herstellend zouden kunnen zijn dat nooit helemaal worden, omdat er eigenlijk altijd een prestatie mee gemoeid is: de vakantie waarin elke minuut wordt opgevuld omdat je zo veel mogelijk wil doen, het hardlooptrondje waarin je probeert steeds iets harder te lopen dan de vorige keer of het boek dat je alleen maar leest om het af te kunnen vinken.

Als je niet gewend bent om je zorgsysteem te activeren, kan

de afwezigheid van gevaren en prestatiedruk tot een gevoel van leegte leiden en vervolgens tot een vlucht terug in het jaagsysteem, waar je op zoek gaat naar een nieuwe prestatie met een nieuwe beloning. Als je niet meteen iets nieuws vindt om je op te richten, wordt vervolgens het gevaarsysteem geactiveerd.

Heb je je weleens leeg, onrustig of angstig gevoeld als je niet voortdurend bezig of productief was? Door dat soort gevoelens op te merken kan je meer inzicht krijgen in jezelf en de hulp die je nodig hebt om tot rust te komen en te herstellen.

Omdat het behoorlijk uitdagend is om het zorgsysteem te activeren en werkelijk te herstellen – met alle makkelijk toegankelijke stimuli die voortdurend aanwezig zijn – moet je jezelf daarbij een handje helpen. Voor sommigen is dat lastiger dan voor anderen. Maar het goede nieuws is dat je het zorgsysteem kan trainen waardoor het automatisch in werking treedt als de andere systemen niet nodig zijn. Dit doe je door er actief voor te kiezen voorrang te geven aan herstel.

Herken je zorgsysteem

- **Gevoelens:** tevredenheid, rust, dankbaarheid, vreugde, geborgenheid, vertrouwen en harmonie.
- **Gedachten:** focus op reflectie, opmerkzaamheid, evenwicht en zorgvuldigheid.
- **Lichamelijke reacties:** rustige ademhaling en hartslag, ontspannen spieren en aanmaak van het gelukshormoon oxytocine.

De drie systemen kunnen afzonderlijk en tegelijkertijd in verschillende mate geactiveerd zijn, maar je hebt toegang tot alle drie de systemen in een juiste balans nodig om te kunnen functioneren en je goed te voelen. De bezoeken aan het gevaar- en jaagsysteem zijn dus niet het probleem, maar het is wel problematisch als de activatie van het zorgsysteem – en daarmee het vitale herstel – niet vaak genoeg plaatsvindt. Hoe zit dat bij jou? Hierop reflecteren kan je helpen om meer inzicht te krijgen in hoe je reageert en hoe dit invloed heeft op je welbevinden en je mogelijkheden tot herstel.

Systeemcheck: gevaar, jacht en zorg

- Hoe ziet het evenwicht tussen jouw gevaar-, jacht- en zorgsysteem eruit?
- Merk op in welk systeem of welke systemen je je bevindt. Hoe voelt dat? Hoe ben je daarin beland?

Hou je zenuwstelsel in balans

Je zenuwstelsel bepaalt hoe je de wereld ervaart – of je je rustig en veilig voelt of gestrest en overweldigd. Het past zich automatisch aan de omgeving aan en reguleert zichzelf zonder dat je erover na hoeft te denken.

De twee belangrijkste takken van het zenuwstelsel zijn het sympathische zenuwstelsel dat activeert en het parasympathische dat kalmeert. Maar als je zenuwstelsel uit balans raakt – iets wat vaak gebeurt als je te lang stress ervaart zonder de

mogelijkheid om te herstellen – wordt het moeilijker om het evenwicht tussen gas en rem te bewaren. Dat kan tot overactiviteit of onderactiviteit leiden.

Een overactief zenuwstelsel:

- Voortdurend gestrest, rusteloos en draait op volle toeren.
- Gevoel van innerlijke onrust en weinig geduld.
- Moeite om tot rust te komen bij ontspanning of slaap.
- Hoge hartslag, oppervlakkige ademhaling en gespannen spieren.
- Overgevoelig voor geluid, licht of andere zintuiglijke prikkels.
- Voortdurend gespannen en moeite met focussen.

Een onderactief zenuwstelsel:

- Vermoeidheid en gebrek aan energie, ook na rust.
- Gevoel van moedeloosheid en weinig motivatie.
- Moeite om betrokkenheid en vreugde te voelen.
- Langzaam herstel van stress of inspanning.
- Gevoel van afstomping en moeite met helder denken.
- Het lichaam voelt zwaar en het reactievermogen is laag.

Je kan je lichaam helpen als het vast komt te zitten in voortdurende stress of passiviteit en het vermogen tot zelfregulatie kwijtraakt. Dat doe je door je gewoontes, gedrag en strategieën aan te passen om het zenuwstelsel te kalmeren of juist te activeren, afhankelijk van wat je op dat moment nodig hebt. Herstellen gaat dus niet om altijd ontspannen zijn, maar om een evenwicht te vinden tussen je sympathische en parasympathische zenuwstelsel.

Als het systeem overactief is, kan rust volstrekt onmogelijk lijken, en als het onderactief is, kan het moeilijk zijn om de energie te vinden om te bewegen. En dat is de reden waarom *one size fits all* niet opgaat. We zijn allemaal verschillend en hebben in verschillende situaties verschillende dingen nodig.

Diep ademen is niet het antwoord op alles. Dit geldt ook voor een stevige boswandeling, koffiedrinken met een vriendin of naar muziek luisteren. Soms is het precies wat je nodig hebt, soms is het iets heel anders. Het belangrijkste is dat je altijd van jezelf uitgaat, onafhankelijk van de adviezen tegen stress die je krijgt. Het belangrijkste is niet wát je doet, maar dat je iets doet waarvan jij merkt dat het werkt.

Door te begrijpen hoe je een overactief zenuwstelsel kan kalmeren en hoe je een onderactief zenuwstelsel kan activeren, schep je de beste voorwaarden voor jezelf om met stress om te gaan en je herstel te bevorderen.

En besef dat het reguleren van je zenuwstelsel niet moeilijk hoeft te zijn – je lichaam wil gedijen en weet wat het nodig heeft voor jóúw perfecte evenwicht. Dat is ook de reden waarom je vaak automatisch wordt aangetrokken tot dingen die je plezier, genot en nieuwsgierigheid bezorgen en die je in feite helpen om te landen en te herstellen. Of het nou gaat om een muurtje schilderen, paddenstoelen plukken in het bos, zingen onder de douche, gaan dansen met vrienden of je opsluiten in een rustige ruimte om te mediteren.

Regulatie van het zenuwstelsel gaat niet over geavanceerde methodes of het compleet omgooien van je leven, het gaat over nieuwe keuzes en kleine veranderingen in je dagelijks leven, waarbij het van belang is dat je dingen doet waardoor je je goed voelt – en langzaam maar zeker zal je leren hoe je je zenuwstelsel kan helpen zichzelf te reguleren.

Slechte stress bekort het leven

Waar associeer jij het woord 'stress' mee? Geeft het je een goed of een slecht gevoel? Eigenlijk is het een heel natuurlijke reactie van je lichaam, maar de beleving en het effect ervan kunnen positief of negatief zijn voor je gezondheid en je welbevinden. Dat hangt helemaal af van de soort stress, de intensiteit ervan en hoe je ermee omgaat. Ook wie je als persoon bent heeft hier invloed op, omdat we erg verschillen in het verdragen van en omgaan met stress.

Wat voor jou goede stress is, kan voor iemand anders slecht zijn. Ik werk bijvoorbeeld het best als ik tegen een deadline aan zit en de klok hoor tikken. Misschien ben jij net zo. Of je raakt alleen maar gestrest omdat jij juist tot de beste resultaten komt als je kan plannen en je taken met een ruime marge kan uitvoeren.

Positieve stress, ook wel 'eustress' genoemd, treedt op als je te maken krijgt met een uitdaging, spanning of een eis die hanteerbaar en motiverend aanvoelt. Deze kan je helpen beter te presteren en productiever te zijn, en ook je motivatie en betrokkenheid versterken. Positieve stress kan je bijvoorbeeld ervaren als je een verjaardagsfeestje organiseert, een presentatie voor je werk voorbereidt of meedoet aan een wedstrijd. Hoewel dit op het moment zelf inspannend kan zijn, draagt dit type stress vaak bij aan positieve ervaringen en persoonlijke ontwikkeling.

Negatieve stress, of 'distress', ontstaat daarentegen als de eisen overweldigend zijn en moeilijk om aan te voldoen. Bijvoorbeeld bij hoge werkdruk, relatieproblemen, financiële tegenslagen of het overlijden van een naaste. Als je niet goed met deze stress weet om te gaan, kan die negatieve gevolgen hebben voor je welbevinden. Positieve en negatieve stress kunnen al-

lebei van korte of lange duur zijn; het gaat om de aard van de stress die je ervaart.

De duur van de stress is belangrijk om je reactie erop te begrijpen en te beseffen hoe je behoefte aan herstel eruitziet. Er zijn twee soorten stress: acute (kortdurende) stress en langdurige stress, waarbij vooral langdurige stress je belemmert om het benodigde herstel te krijgen, waardoor deze op termijn schadelijk voor je kan zijn.

Acute stress is de gebruikelijkste vorm van stress. Deze is kortdurend, heeft een hoge intensiteit en ontstaat als directe reactie op het moment dat je iets stressvols meemaakt. Als je acute stress ervaart, wordt de stressreactie van het lichaam tijdelijk geactiveerd, maar als de stressvolle situatie voorbij is, gaat het lichaam vrij eenvoudig weer terug naar de normale toestand.

Langdurige stress, vaak chronische stress genoemd, ontstaat als je gedurende langere tijd wordt blootgesteld aan stress. Dit type stress heeft vaak een lage intensiteit, zorgt dat het stresssysteem van het lichaam constant wordt geactiveerd en vraagt om langetermijnstrategieën om te herstellen.

Het idee bestaat dat het altijd goed met ons moet gaan en dat we een perfecte balans in het leven moeten hebben – en dat er iets mis is als dat niet zo is. Maar zo steekt de werkelijkheid niet in elkaar. Je zal je hele leven stress ervaren, wat normaal is en je helpt om je te ontwikkelen.

Over de negatieve en langdurige stress – in combinatie met onvoldoende herstel – moeten we het vaker hebben en we moeten actief werken aan verandering. Want als je te lang te veel stress ervaart, belandt je brein in een verdedigingsmodus en overlevingsstand, ver weg van helder denken, concentratie en het nemen van besluiten.

Het is net als fietsen met een lekke band. Je kan voortploeieren maar je moet tien keer zo hard trappen om half zo ver te komen. Dus de volgende keer dat je het gevoel hebt dat je je rot trapt zonder ergens te komen, moet je nadenken over wat je belemmert.

Je kan er natuurlijk voor kiezen om domweg door te ploeteren, maar soms (lees: altijd) is het beter om pauze te nemen en je band te plakken. Als je langere tijd uit balans bent, kan dat namelijk veel negatieve gevolgen hebben voor je gezondheid en je welbevinden.

Uit onderzoek blijkt zelfs dat voortdurende stress op den duur de biologische veroudering kan versnellen (dus hoe snel je lichaam vanbinnen veroudert en niet hoeveel jaar je daadwerkelijk bent). Maar als je een groot vermogen hebt om jezelf te reguleren als je wordt blootgesteld aan stress, dan werkt dit beschermend en vertraagt dit veroudering. Een reden om zo goed mogelijk voor je batterijen te zorgen door ze op tijd op te laden.

Een gevoel van samenhang

Waarom kunnen sommige mensen beter met stress omgaan dan andere? Een mogelijk antwoord vinden we in de SOC-theorie: *sense of coherence*, oftewel een gevoel van samenhang. Uit on-

derzoek blijkt dat mensen met een sterke sense of coherence beter tegen stress kunnen en zich sneller herpakken doordat ze het leven als begrijpelijk, hanteerbaar en betekenisvol ervaren. Maar hoe kan je deze factoren in je leven vergroten?

Om te beginnen begrijpelijkheid. Je hebt afgesproken met een kennis, maar die zegt zonder reden af. Je vraagt je af of er iets mis is en die gedachten kosten je de rest van de dag energie. Of je staat op een bus te wachten die nooit komt en raakt gefrustreerd doordat je niet weet wat er aan de hand is en je te laat zal komen. Misschien heeft je leidinggevende je een opdracht gegeven met vage instructies, en weet je niet goed wat er van je wordt verwacht. Dit zijn drie duidelijke voorbeelden van hoe gebrek aan begrijpelijkheid in je dagelijks leven tot onnodige stress kan leiden.

Uit onderzoek blijkt dat als je dingen in een context kan plaatsen, kan begrijpen waar de stress vandaan komt en er woorden aan kan geven, de stressreactie van het lichaam afneemt en je beter kan omgaan met tegenslagen, doordat het gevoel van onzekerheid afneemt. Dan kan ook het systeem dat verantwoordelijk is voor je herstel worden geactiveerd, waardoor je meer rust en veiligheid kan ervaren.

Begrijpelijkheid werkt dus als een instrument om uitdagingen te interpreteren en je ertoe te verhouden. Als je bijvoorbeeld een lange dag op je werk hebt gehad en je uitgeput voelt, kan het helpen om na te denken over wat de aanleiding was van je vermoeidheid. Was het een overvolle planning, een slechte nacht, of heb je te veel hooi op je vork genomen? Door de oorzaak van je vermoeidheid te begrijpen kan je een gevoel van controle creëren in plaats van chaos en je zo richten op oplossingen en de juiste manier om te herstellen.

Zo vergroot je de begripelijkheid

- **Begrijp de onderliggende oorzaken.** Ga na waardoor je je gestrest voelt, wat het gevoel veroorzaakt heeft en welke patronen je ziet. Wat kan je de volgende keer anders doen om het gevoel van controle te vergroten?
- **Zoek informatie.** Ben je onzeker over een situatie of een opdracht? Kan je meer feiten achterhalen om te begrijpen wat er gebeurt, waarom het gebeurt en wat je kan doen om het op te lossen?
- **Schep overzicht in je middelen.** Welke hulpmiddelen staan tot je beschikking om met de uitdaging om te gaan? Is het tijd, kennis of zijn er mensen die je om hulp kan vragen?

Dan de hanteerbaarheid. Je hebt een afspraak maar komt vast te zitten in het verkeer. Omdat je geen extra tijd hebt ingepland voor onvoorziene gebeurtenissen, heb je het gevoel dat je hele planning overhooplgt en je raakt gestrest omdat je geen oplossing hebt voor de situatie. Je dag lijkt wel een onmogelijke puzzel, bomvol afspraken, activiteiten en klusjes. Je voelt je overwelldig en raakt verstrikt in zorgen over alles waar je niet aan toe zal komen. Je gezin heeft ergens hulp bij nodig, je leidinggevende mailt over een dringend project, en ondertussen piept je telefoon door de appjes van een vriendin die je steun nodig heeft. Als alles tegelijk komt en je niet weet waar je moet beginnen, heb je het gevoel dat je niet helder kan denken. Herkenbaar?

In zulke situaties voelen de uitdagingen vaak te groot en de eisen te hoog – of de mogelijkheden te beperkt – om er goed

mee om te gaan. Het gebrek aan hanteerbaarheid bezorgt je een gevoel van machteloosheid, wat de stress nog verder vergroot en het moeilijk maakt om rust te vinden. Het is dan extra ingewikkeld om voorrang te geven aan die belangrijke tijd voor herstel. Zonder strategie om de situatie op te lossen groeit het gevoel van machteloosheid en raak je gemakkelijk verstrikt in een situatie waarin de stress je negatief blijft beïnvloeden.

Uit onderzoek naar omgaan met stress blijkt dat mensen die de juiste hulpmiddelen hebben – zoals tijd, hulp of strategieën voor herstel – effectiever omgaan met uitdagingen, sneller herstellen van stress en zich emotioneel minder uitgeput voelen. Hanteerbaarheid houdt niet in dat je alles zelf moet oplossen, maar eerder dat je weet waar je heen kan voor steun, of die nu komt van een vriend, van een collega of van een technisch hulpmiddel.

Stel je eens voor dat je een etentje organiseert voor vrienden of familie. Als je een lijst hebt met wat je in huis moet halen en weet in welke volgorde de gerechten gemaakt moeten worden, is het minder stressvol om alle voorbereidingen te treffen. Als je bovendien weet dat je een van je gasten kan vragen om hulp bij het tafeldekken of het maken van het toetje, dan wordt het gevoel van hanteerbaarheid nog groter. Doordat je zowel een duidelijk plan hebt als steun krijgt van anderen, kan je je beter concentreren op de taak zelf, ervaar je minder stress en kan je zelfs genieten van het etentje als het bezoek er is.

In een van mijn wetenschappelijke onderzoeken naar wat invloed heeft op herstel op het werk, zagen we dat hanteerbaarheid erg belangrijk was om herstel te bevorderen. Hoe zit het met de hanteerbaarheid op jouw werk? Heb je het gevoel dat je controle hebt over je taken, dat je de juiste hulpmiddelen hebt om ze uit te voeren en voel je je op je gemak in je rol?

Weet je waar je prioriteiten liggen, ook als je to-dolijst lang is en de werkdruk hoog? Heb je daarbij het gevoel dat er naar je geluisterd wordt door je leidinggevenden en collega's en dat ze je serieus nemen? Dat je tijd hebt om de ene taak af te ronden voor je verdergaat met de volgende? Als je deze vragen met 'ja' beantwoordt, zijn de voorwaarden voor de hanteerbaarheid op je werk goed. En dat geldt natuurlijk niet alleen voor mensen die werken, dit geldt voor ons allemaal. Ongeacht levenssituatie en dagelijkse bezigheden. We hebben het allemaal nodig om enige mate van controle te ervaren om de stress, bezorgdheid en angst, die van negatieve invloed zijn op herstel, te laten varen.

Zo vergroot je de hanteerbaarheid

- **Plan je dag.** Wacht je een hectische dag? Kan je een duidelijk schema maken dat je helpt om je tijd en prioriteiten te structureren, zodat je meer controle ervaart?
- **Vraag om hulp.** Heb je het gevoel het alleen niet te redden? Kan je een vriend, familielid of collega vragen om je eraan te herinneren dat je er niet alleen voor staat?
- **Deel op in kleinere stapjes.** Voel je je overweldigd door een grote taak? Kan je hem opdelen in kleinere, behapbare delen om de stress te verlagen?

En ten slotte de betekenisvolheid. Heb je erbij stilgestaan hoe betekenisvol die eenvoudige momenten kunnen zijn, bijvoorbeeld wanneer je met je kinderen speelt of eten kookt met ie-

mand die je graag mag? Dat komt doordat ze jullie relatie versterken en voor gezamenlijke positieve herinneringen zorgen. Schenk je weleens tijd aan iemand die hulp nodig heeft en merk je dan dat het betekenisvol is omdat je bijdraagt aan iemands welbevinden? Of heb je weleens een gevoel van voldoening ervaren toen je iets creatiefs deed, zoals schilderen, schrijven of bakken – iets wat je vervulde met een gevoel van voldoening en plezier? Dit zijn allemaal voorbeelden van dingen die je kan doen om het leven meer betekenis te geven.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die veel betekenis ervaren in hun leven minder gestrest zijn en beter herstellen. Als je het gevoel hebt dat wat je doet een doel of waarde heeft, dan is het makkelijker om je te verhouden tot de eisen en uitdagingen in je dagelijks leven. Betekenis ervaren kan functioneren als een innerlijk kompas dat je helpt de juiste prioriteiten te stellen, het gevoel overweldigd te worden te verminderen en evenwicht te creëren tussen prestatie en rust. Bovendien worden positieve gevoelens geactiveerd en wordt je mentale welbevinden versterkt als je je bezighoudt met betekenisvolle activiteiten.

Betekenis ervaren vergroot ook je weerbaarheid tegen stress. Weerbaarheid gaat over je vermogen om om te gaan met, je aan te passen aan en te herstellen van stressvolle situaties en uitdagingen, zonder dat je te zeer wordt overweldigd. Dat betekent dus niet dat je nooit stress ervaart en nooit overweldigd wordt, maar dat het je lukt om er op een goede manier mee om te gaan en dat je naderhand snel weer in balans bent.

Het vinden van betekenis gaat niet alleen over grote levensdoelen, maar ook om het zien van de waarde in kleine, alledaagse momenten (meer daarover in het hoofdstuk ‘Zelfprioriteit’). Want stress ontstaat niet altijd doordat je te veel te doen

hebt. Soms ontstaat het juist doordat je te weinig dingen doet die voor jou betekenisvol zijn en die je het gevoel geven dat je leeft. Dus denk eens na over wat voor herstellende activiteiten jou zowel een gevoel van betekenis als energie geven.

Als je ruimte in je leven creëert voor meer betekenisvolle zaken, is herstellen niet alleen een pauze van stress maar ook een actief proces dat je energie geeft en helpt om je gesterkt en gefocust te voelen. Het herinnert je eraan dat de korte momenten van betekenis een groot verschil kunnen maken voor je welbevinden.

Je zou je ook eens moeten afvragen of je werk betekenis voor je heeft. Uit onderzoek blijkt namelijk dat wanneer je je werk als betekenisvol ervaart, bijvoorbeeld doordat je anderen helpt, iets waardevols creëert of resultaten ziet van wat je doet, dit van positieve invloed is op je herstelvermogen.

Uit een onderzoek bleek dat betekenisvol werk de spiraal van stress kan afremmen die veel mensen tegenwoordig ervaren, waarbij hoge werkdruk het evenwicht tussen werk en vrije tijd vermindert, wat op zijn beurt de kans op uitputting weer vergroot. Betekenis ervaren is dus een bescherming hiertegen en helpt je om beter bestand te zijn tegen de hoge werkdruk – zonder opgebrand te raken. Helaas geldt ook het omgekeerde, want als werk zinloos voelt, ervaart men dezelfde werkdruk als belastender en neemt het risico op uitputting toe. Welke dingen in jouw werkende leven en privéleven zijn betekenisvol voor jou? Probeer te achterhalen wat die zijn en hou ze goed voor ogen, want dat kan verschil maken voor je latere herstel.

Zo vergroot je de betekenisvolheid

- **Reflecteer op je doelen.** Wat is belangrijk voor je? Hoe kan je je dagelijkse activiteiten verbinden aan wat het meest voor je betekent?
- **Zet je in voor een groter doel.** Kan je bijdragen aan iets belangrijks of iemand in je omgeving helpen?
- **Richt je op kleine maar betekenisvolle momenten.** Aan welke kleine momenten kan je aandacht geven? Hoe kan je beter aanwezig zijn in het moment?

Vind je ritme

Het perfecte evenwicht tussen werk en vrije tijd, of tussen alle activiteiten die ons leven bevat, kan soms een utopie lijken. Toch is het iets waar je, net als ik, vaak naar streeft. En het kan inderdaad overweldigend en moeilijk bereikbaar voelen, maar er zijn manieren om er dichterbij in de buurt te komen. Het is geen kwestie van het vinden van een gelijkmatig evenwicht, de verschillende onderdelen van het leven op een weegschaal leggen en vervolgens stukjes weghalen en toevoegen waar het nodig is. Het is eerder een kwestie van het vinden van een ritme dat bij jouw individuele behoeften en energieniveaus past. Een ritme dat beter aan te passen is aan wanneer, waar en hoe je het best presteert.

De term *work-life rhythm* is gemunt door organisatiepsycholoog Adam Grant. Hij beschreef het als het idee dat ‘evenwicht tussen werk en vrije tijd’ onrealistische verwachtingen creëert,

alsof we al onze rollen in het leven voortdurend in perfect evenwicht moeten houden. Ik geef de voorkeur aan ritme. Elke week heeft verschillende beats – werk, familie, vrienden en hobby's – waarvan de betekenis en duur variëren.

Wat je moet proberen, is een harmonieus ritme te creëren in plaats van te streven naar een strikt evenwicht. Het leven heeft vele facetten en zit vol ups en downs, waardoor je verschillende periodes van werk, rust, reflectie en activiteit nodig hebt om te gedijen. We hebben simpelweg contrasten nodig in ons leven. Hard werk en kalmerende rust. Hoog tempo en laag-intensief 'zijn'. Moeilijke uitdagingen en eenvoudige routines.

Wat gebeurt er als je je leven gaat zien als een playlist met een mix van verschillende gevoelens en ritmes? In verschillende periodes heb je zowel hoge als lage tonen nodig: hard werken en pauze, je haasten en het rustig aan doen, tijd met anderen en tijd voor jezelf. Hoe meer ik erover nadenk, hoe logischer het voelt. De aarde is geschapen met een intrinsiek ritme: dag en nacht, de seizoenen en de getijden. Ook wij mensen leven vanuit een natuurlijk ritme, met waken en slapen, stofwisseling en hormonale cycli. Deze circadiaanse ritmes sturen de interne klok van het lichaam aan en ze kunnen dagelijks, wekelijks, maandelijks of jaarlijks zijn. Uit onderzoek komen meerdere positieve effecten naar voren van leven in harmonie met je natuurlijke ritme, zoals een hoger energieniveau, betere slaapkwaliteit, een versterkt immuunsysteem en een verbeterde mentale gezondheid.

Je hartslag is nog een bewijs voor hoe belangrijk ritme is voor herstel. Er bestaat namelijk onderzoek waaruit blijkt dat hoge variatie in het hartritme gedurende de dag wijst op goede gezondheid en het vermogen je aan te passen aan emotionele en fysiologische belasting. Hoe meer het hart op een dag heeft

mogen dansen, hoe gunstiger je herstel daarna, ook als je slaapt.

Je aanpassen aan je eigen ritme betekent natuurlijk niet dat je elke dag een vast schema moet volgen. Het is echter wel goed om je bewust te zijn van deze ritmische variaties, te luisteren naar de behoeften die er zijn en op basis daarvan te proberen je dagelijkse routines en keuzes zo aan te passen dat je het best mogelijke herstel krijgt.

Het kan bijvoorbeeld verstandig zijn om lastige klusjes te doen als je op je scherpst bent en het rustiger aan te doen als je je vermoeider voelt. Maar hou dit ook in gedachten als je plannen met vrienden maakt, of sporten, eten en slapen plant.

Het vergroten van je kennis over je eigen ritme kan een grote stap zijn naar het verbeteren van je welbevinden op de langere termijn. Het vraagt om zelfbewustheid – het vermogen om te pauzeren en te reflecteren op je eigen gedachten, gevoelens en gedrag – om jezelf echt diepgaand te begrijpen.

Als je je eigen biologische ritme nog niet goed kent en begrijpt, kan het een goed idee zijn om dit een tijdje te observeren. Hou je slaap, je energieniveaus, je humeur en je focus gedurende een bepaalde periode bij. Ga na hoeveel slaap je nodig hebt om je uitgerust te voelen, maar kijk ook naar patronen en tijdstippen op de dag waarop je je fitter of juist vermoeider voelt. Op basis van je levensomstandigheden – werk, relaties, vrijetijdsbesteding en gewoontes – kan je kleine veranderingen aanbrengen in de richting van wat je nodig hebt om te herstellen en te gedijen.