

RUST IN JE KOP

EEN OPGERUIMD HOOFD IN 30 DAGEN

Jara Blenheim

Dit boek is geen vervanging voor professionele zorg. Het is een praktische gids voor iedereen die meer rust en ruimte in zijn hoofd wil.

Als je merkt dat stress, angst of somberheid je dagelijks functioneren beïnvloedt, neem dan contact op met een huisarts of andere professional. Je hoeft het nooit alleen te doen.

Gebruik dit boek als ondersteuning, niet als diagnose of behandeling.

ISBN: 9789403877761

© Jara Blenheim

INHOUD

Introductie

Deel 1 - Waarom je hoofd vol zit

- 1.1 De moderne wereld en een ouderwets brein
- 1.2 Mentale rommel: wat is het eigenlijk?
- 1.3 De psychologische patronen die je hoofd vullen
- 1.4 De gevolgen van een vol hoofd

Deel 2 - De regels van mentale minimalisme

- Regel 1: Je hoofd is geen opslagruimte
- Regel 2: Minder is vaak beter dan meer
- Regel 3: Kleine stappen winnen altijd
- Regel 4: Je hoeft niet alles te bewaren
- Regel 5: Aandacht is je belangrijkste bezit
- Regel 6: Rust is een vaardigheid
- Regel 7: Je mag kiezen wat je niet meer doet

Deel 3 - Hoe je dit boek gebruikt

- 3.1 Wat je kunt verwachten van de 30 dagen
- 3.2 Wat als je een dag mist?
- 3.3 Hoe je het meeste uit dit programma haalt
- 3.4 Veelvoorkomende valkuilen

Deel 4 - Het 30-dagenprogramma

Week 1 - Inventariseren: wat zit er eigenlijk in je hoofd?

Week 2 - Opschonen: wat kan weg?

Week 3 - Structuur: hoe creëer je mentale ruimte?

Week 4 - Leven met meer ruimte

Deel 5 - Onderhoud en terugval

5.1 De wekelijkse mentale schoonmaak

5.2 Hoe je voorkomt dat je hoofd weer volloopt

5.3 Wat te doen bij terugval

5.4 De kracht van kleine gewoontes

5.5 Mentale minimalisme in drukke periodes

Deel 6 - Leven met een opgeruimd hoofd

6.1 Hoe mentale ruimte je keuzes verandert

6.2 Relaties en communicatie met meer rust

6.3 Werken met focus en aandacht

6.4 Je persoonlijke set “mentale huisregels”

6.5 Een lichter leven als nieuwe standaard

Slotwoord

Introductie

Je hoofd is geen opslagruimte. Toch behandelen we het vaak wel zo. We stoppen er gedachten in, plannen, zorgen, ideeën, gesprekken die we nog moeten voeren, dingen die we niet mogen vergeten, verwachtingen van anderen en eisen van onszelf. En dan zijn we verbaasd dat het vol raakt. Dat het rommelig wordt. Dat we geen overzicht meer hebben.

Een vol hoofd voelt alsof er overal openstaande lades zijn. Je weet dat er van alles in ligt, maar je hebt geen idee wat precies. Je voelt de druk, maar niet de grip. Je bent moe, maar niet klaar. Je bent bezig, maar niet effectief. Je hoofd draait door, terwijl jij eigenlijk even stil wilt staan.

Als dit herkenbaar klinkt, ben je precies waar je moet zijn.

Waarom mentale rommel geen persoonlijk falen is

Een vol hoofd betekent niet dat je zwak bent, ongeorganiseerd, “niet mindful genoeg” of dat je het leven niet aankunt. Het betekent vooral dat je een mens bent in een wereld die continu aan je trekt.

Je brein is niet gemaakt voor:

- eindeloze notificaties
- constante bereikbaarheid
- honderden keuzes per dag
- sociale druk
- multitasken
- mentale to-do's die nooit af zijn

Je brein is gemaakt om te focussen, te herstellen, te verwerken. Maar daar krijgt het nauwelijks de kans voor. Mentale rommel is dus geen persoonlijk falen, het is een logisch gevolg van hoe we leven.

En dat is goed nieuws. Want wat logisch ontstaat, kun je ook logisch opruimen.

Wat je wél kunt doen

Je kunt je hoofd niet leegmaken door harder je best te doen. Niet door “gewoon even ontspannen”. Niet door jezelf streng toe te spreken.

Wat wél werkt, is dit:

- **Inventariseren** wat er allemaal in je hoofd zit
- **Opschonen** wat niet meer nodig is
- **Structuur aanbrengen** die mentale ruimte creëert
- **Gewoontes bouwen** die je hoofd licht houden

Dat is precies wat je in dit boek gaat doen. Niet in één grote schoonmaakactie, maar in kleine, haalbare stappen. Elke dag een beetje. Elke dag een stukje meer ruimte.

Wat je in dit boek gaat vinden

Dit boek is geen therapie. Geen zweverigheid. Geen ingewikkelde theorie. Het is een praktische training voor je aandacht, je gewoontes en je mentale ruimte.

Je vindt hier:

- herkenbare uitleg over waarom je hoofd vol zit
- de regels van mentale minimalisme
- een concreet 30-dagenprogramma
- dagelijkse oefeningen van 10–20 minuten
- reflecties die je inzicht geven
- onderhoudstips voor de lange termijn
- een hoofdstuk over leven met een opgeruimd hoofd

Alles in een nuchtere, duidelijke stijl. Geen perfectie nodig. Geen voorbereiding. Geen druk. Alleen doen wat vandaag kan.

Hoe 30 dagen genoeg kunnen zijn om ruimte te creëren

Dertig dagen is lang genoeg om verandering te voelen en kort genoeg om vol te houden. Je bouwt geen compleet nieuw leven in een maand maar je legt wél de basis voor een hoofd dat rustiger, lichter en overzichtelijker voelt.

In 30 dagen kun je:

- patronen herkennen
- mentale rommel opruimen
- nieuwe gewoontes aanleren
- je aandacht trainen
- ruimte creëren die je kunt blijven onderhouden

Het is geen sprint en geen marathon. Het is een routekaart. En jij bepaalt het tempo.

Je hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft alleen maar te beginnen.

Jara Blenheim

Deel 1 - Waarom je hoofd vol zit

Voor we beginnen met opruimen, moeten we eerst begrijpen *waarom* je hoofd zo vol is. Niet om tot op de millimeter te analyseren, maar om te zien wat er eigenlijk gebeurt. Je kunt geen rommel opruimen die je niet ziet. En je kunt geen patronen veranderen die je niet herkent.

In dit eerste deel kijken we naar de oorzaken van mentale rommel: de moderne wereld die continu aan je trekt, de manier waarop je brein werkt, de patronen die je aandacht opslokken en de verwachtingen die je met je meedraagt. Niet om schuldigen aan te wijzen, maar om helderheid te creëren. Want zodra je begrijpt waarom je hoofd volloopt, wordt het veel makkelijker om ruimte te maken.

Dit deel is de basis. Het geeft je inzicht, herkenning en vooral: opluchting. Je ontdekt dat een vol hoofd geen persoonlijk falen is, maar een logisch gevolg van hoe we leven. En dat betekent dat je er iets aan kunt doen; stap voor stap, op een manier die bij jou past.

Hoe dit boek is opgebouwd

Dit boek bestaat uit zes delen die samen een logisch, praktisch en haalbaar proces vormen.

Je hoeft niet alles in één keer te onthouden; je wordt er stap voor stap doorheen geleid.

1. Waarom je hoofd vol zit

We beginnen bij de oorzaak. Je leert hoe mentale rommel ontstaat, welke patronen je hoofd vullen en waarom je brein soms tegen je werkt.

Dit deel geeft je inzicht en herkenning.

2. De regels van mentale minimalisme

Hier leg ik de basisprincipes uit die je helpen om je hoofd op te ruimen. Denk aan: minder is beter, kleine stappen winnen altijd, je hoofd is geen opslagruimte.

Deze regels vormen het fundament van het 30-dagenprogramma.

3. Hoe je dit boek gebruikt

Een korte, praktische handleiding. Hoeveel tijd heb je nodig? Wat als je een dag mist? Hoe haal je het meeste uit dit programma?

Dit deel maakt het haalbaar en menselijk.

4. Het 30-dagenprogramma

Het hart van het boek. Elke dag heeft een doel, een oefening en een reflectie. Je hoeft niets voor te bereiden en niets perfect te doen. Je hoeft alleen maar te beginnen.

5. Onderhoud en terugval

Na de 30 dagen wil je natuurlijk niet dat je hoofd weer volloopt.

In dit deel leer je hoe je je nieuwe mentale ruimte onderhoudt, wat je doet bij terugval en hoe je kleine gewoontes bouwt die je blijven helpen.

6. Leven met een opgeruimd hoofd

Tot slot kijken we verder naar de toekomst.

Hoe ziet je leven eruit met meer mentale ruimte? Hoe beïnvloedt het je keuzes, je relaties, je werk? En hoe maak je van 'rust in je kop' een blijvende gewoonte?

1.1 De moderne wereld en een ouderwets brein

Je brein is briljant, maar het is niet gebouwd voor het leven dat je nu leidt. Het is ontworpen voor een wereld waarin je belangrijkste notificatie een ritselend struikje was; mogelijk een konijn, mogelijk iets dat jou als lunch zag.

Dat brein moet nu omgaan met groepsapps, deadlines, pushberichten, sociale verwachtingen, keuzestress en een eindeloze stroom informatie. Geen wonder dat het soms piept en kraakt.

In dit hoofdstuk kijken we naar de botsing tussen een oeroud systeem en een moderne wereld die nooit pauzeert. Niet om je brein te bekritisieren, maar om het te begrijpen. Want zodra je ziet hoe je brein werkt en vooral waarom het soms zo chaotisch voelt, kun je er veel vriendelijker mee omgaan. En dat is precies waar mentale minimalisme begint: niet met discipline, maar met begrip.

Waarom je brein alles wil onthouden

Je brein is een verzamelaar. Niet omdat het dat leuk vindt, maar omdat het ooit levensreddend was. In de oertijd was het handig om te onthouden waar water was, welke bessen je ziek maakten en welke buurman onbetrouwbaar was. Je brein is dus geprogrammeerd om informatie te bewaren “voor het geval dat”.

Het probleem: je brein maakt geen onderscheid tussen *belangrijk* en *gewoon irritant*.

Een deadline? Belangrijk. Een opmerking van je collega die nét verkeerd viel? Ook belangrijk. Een recept dat je misschien ooit wilt proberen? Belangrijk. De verjaardag van de kat van je schoonzus? Helaas... ook belangrijk.

Je brein werkt met een simpel principe: **alles wat mogelijk relevant is, moet bewaard blijven.**

En omdat het geen archiefkast heeft, slingert het alles rond in je mentale woonkamer. Dat voelt als chaos, maar het is eigenlijk een oeroude veiligheidsfunctie.

Daar komt nog iets bij: je brein vertrouwt jou niet. Het denkt dat jij dingen vergeet (wat ook zo is), dus het blijft eindeloos herinneringen pushen. Dat is waarom je 's avonds in bed ineens denkt: *Ik moet nog een mail sturen*. Je brein probeert je te helpen, maar het doet dat op het slechtst mogelijke moment. Mentale minimalisme begint hier: niet door je brein te dwingen minder te onthouden, maar door het een betere plek te geven om dingen neer te leggen. Zodat het eindelijk kan ontspannen.

De rol van prikkels, notificaties en constante input

Als je brein één ding haat, is het onderbroken worden. En laat dat nu precies zijn waar onze moderne wereld in gespecialiseerd is.

Notificaties, pings, banners, badges, geluidjes, trilstand, pop-ups; het is alsof je de hele dag wordt aangetikt door een onzichtbare peuter die “kijk eens!” roept.

Elke onderbreking, hoe klein ook, kost aandacht. Je brein moet schakelen, beoordelen, verwerken. Zelfs als je niet reageert, is de schade al gedaan. Je aandacht is versnipperd, je focus gebroken, je mentale energie een beetje lager.

Daar komt bij dat we leven in een tijd waarin informatie nooit ophoudt. Je kunt altijd iets lezen, kijken, luisteren, checken, vergelijken, verbeteren. Je brein krijgt geen natuurlijke pauzes meer. Het is alsof je een marathon loopt op een loopband die nooit stopt.

Voor mensen met ADHD-achtige klachten is dit extra zwaar. Hun brein is gevoeliger voor prikkels, sneller afgeleid en minder goed in het filteren van ruis. Maar ook zonder ADHD is de moderne wereld simpelweg te veel voor een brein dat ontworpen is voor eenvoud.

Het resultaat: mentale ruis. Niet omdat jij zwak bent, maar omdat je brein overbelast is door een wereld die nooit stil is. Mentale minimalisme helpt je die wereld te temmen. Niet door alles uit te zetten, maar door bewust te kiezen wat je binnenlaat.

Aandacht als schaars goed

Aandacht is geen oneindige bron. Het is eerder als een batterij: je begint de dag vol, maar elke taak, prikkel of gedachte kost energie. Sommige dingen zijn kleine slurpers (een appje, een notificatie), andere zijn energieslurpers (een moeilijke beslissing, een conflict, een volle inbox). Maar alles telt op.

De moderne wereld doet alsof aandacht gratis is. Je telefoon, je werk, je sociale omgeving; iedereen wil een stukje van je mentale ruimte. Maar jouw aandacht is beperkt, en dat maakt het waardevol. Hoe schaarser iets is, hoe beter je ermee moet omgaan.

Het probleem is dat we onze aandacht vaak behandelen alsof het confetti is: we gooien het overal heen. Multitasken, scrollen, half luisteren, half werken, half rusten. Maar je brein kan niet “half”. Het kan maar één ding tegelijk goed doen. De rest wordt ruis.

Wanneer je aandacht versnipperd raakt, voelt je hoofd vol. Niet omdat er te veel gebeurt, maar omdat je brein geen tijd krijgt om iets af te ronden. Alles blijft openstaan. Alles blijft hangen.

Mentale minimalisme draait om het beschermen van je aandacht. Niet door minder te doen, maar door bewuster te kiezen. Door je aandacht te richten op wat ertoe doet en de rest vriendelijk buiten te laten.

Aandacht is je belangrijkste bezit. En in dit boek leer je hoe je het terugpakt.

1.2 Mentale rommel: wat is het eigenlijk?

Mentale rommel is een beetje zoals de rommel in je huis: je ziet het niet altijd, maar je voelt het wel. Soms weet je precies waar het vandaan komt, maar vaak is het een optelsom van kleine dingen die zich ongemerkt hebben opgehoopt. Een gedachte hier, een verplichting daar, een onafgemaakte taak, een schuldgevoel dat ergens in een hoekje ligt te verstoffen.

Voor je het weet, voelt je hoofd als een overvolle zolder waar je nauwelijks nog kunt bewegen.

In dit hoofdstuk gaan we die mentale rommel zichtbaar maken. Niet om te oordelen, maar om te begrijpen wat er allemaal in je hoofd ligt opgeslagen.

Want mentale minimalisme begint met inventariseren: zien wat er is, zodat je kunt bepalen wat mag blijven en wat weg kan. We kijken naar vier soorten mentale rommel die bijna iedereen herkent en die verrassend veel ruimte innemen zonder dat je het doorhebt.

Gedachtenstapels

Gedachtenstapels zijn het mentale equivalent van dat ene plankje in huis (of de trap) waar je “even iets neerlegt” en waar vervolgens een hele toren ontstaat. Het begint klein: een idee dat je wilt onthouden, een gesprek dat je nog moet voeren, een taak die je niet wilt vergeten.

Maar je brein bewaart ze allemaal, netjes bovenop elkaar, tot het een wankel stapel wordt die elk moment kan omvallen.

Het lastige aan gedachtenstapels is dat ze nooit af zijn. Ze blijven groeien, omdat je brein geen onderscheid maakt tussen “nu belangrijk” en “misschien ooit handig”. Dus bewaart het alles. En omdat je brein geen fysieke ruimte heeft, bewaart het die stapels in je aandacht. Dat is waarom je soms midden in

een gesprek ineens denkt: *Ik moet nog een pakketje terugsturen*. Niet omdat dat pakketje belangrijk is, maar omdat het ergens bovenop een mentale stapel ligt te wiebelen.

Voor mensen met ADHD-achtige klachten zijn gedachtenstapels extra verraderlijk. Hun brein maakt sneller nieuwe stapels, vergeet waar de oude liggen en probeert alles tegelijk vast te houden. Dat voelt chaotisch, maar het is geen karakterfout; het is een brein dat te veel tegelijk probeert te managen.

Mentale minimalisme helpt je die stapels te verplaatsen naar een plek buiten je hoofd. Niet door minder te denken, maar door je brein te ontlasten. Want een gedachte die op papier staat, hoeft je brein niet meer te bewaren. En dat geeft ruimte.

Onzichtbare to-do's

Onzichtbare to-do's zijn taken die je nooit hebt opgeschreven, maar die je wel met je meedraagt.

Ze zijn klein, maar talrijk. Ze fluisteren in je achterhoofd: *Je moet nog...* En dat “nog” kan van alles zijn: een afspraak plannen, een bericht beantwoorden, iets opruimen, iets regelen, iets uitzoeken. Het zijn de dingen die je niet vergeet omdat ze belangrijk zijn, maar omdat ze geen duidelijke plek hebben.

Het probleem met onzichtbare to-do's is dat ze mentale energie kosten, zelfs als je ze niet uitvoert. Je brein blijft ze herhalen om te voorkomen dat je ze kwijtraakt. Dat voelt als een soort achtergrondruis en je merkt het pas als het weg is.

Voor mensen die gevoelig zijn voor overprikkeling of stress zijn onzichtbare to-do's extra zwaar. Ze geven een constant gevoel van “achterlopen”, zonder dat je precies weet waarop. Je voelt druk, maar niet de controle. En dat is een uitputtende combinatie.

Het goede nieuws: onzichtbare to-do's zijn vaak de makkelijkste vorm van mentale rommel om op te ruimen. Zodra je ze zichtbaar maakt - op papier, in een app, op een lijst - verliezen ze hun grip. Je brein hoeft ze niet meer te herhalen. Ze zijn veilig opgeslagen. En jij krijgt ruimte terug. Mentale minimalisme begint vaak hier: door zichtbaar te maken wat je al die tijd onbewust hebt meegedragen.

Unvollendeten: onafgemaakte zaken

Een "Unvollendete" is alles wat je ooit bent begonnen maar nooit hebt afgemaakt. Dat kan iets groots zijn als een symfonie, een project, een opleiding, een plan maar ook iets kleins: een mail die je half hebt geschreven, een boek dat je nog wilt uitlezen, een kast die je wilde opruimen.

Je brein registreert elke Unvollendete als een niet afgeronde taak. En onafgemaakte taken blijven aandacht vragen, zelfs als je ze allang vergeten bent.

Het vervelende is dat deze Unvollendeten niet verdwijnen door ze te negeren. Je brein blijft ze zien als "werk in uitvoering".

Dat kost energie. Veel energie. Het is alsof je computer twintig programma's op de achtergrond heeft draaien: je merkt het niet direct, maar alles wordt trager.

Voor mensen met ADHD-achtige kenmerken zijn onafgemaakte zaken extra frustrerend. Ze beginnen vaak enthousiast, maar verliezen onderweg de aandacht. Niet omdat ze lui zijn, maar omdat hun brein sneller nieuwe ideeën genereert dan het oude kan afronden. Het resultaat: een hoofd vol tabbladen die nooit worden gesloten.

Mentale minimalisme helpt je die tabbladen te sluiten, of bewust te kiezen welke open mogen blijven. Want niet alles hoeft af. Maar alles verdient wel een plek: afronden, parkeren

of schrappen. Zodra je dat doet, voelt je hoofd lichter. Alsof je eindelijk de achtergrondprogramma's hebt afgesloten.

Mentale verplichtingen en verwachtingen

Mentale verplichtingen zijn de dingen waarvan je vindt dat je ze "zou moeten" doen. Niet omdat iemand het van je vraagt, maar omdat je het jezelf hebt opgelegd.

Je zou vaker moeten sporten. Je zou meer moeten lezen. Je zou beter moeten plannen. Je zou minder moeten scrollen. Je zou... ja, wat eigenlijk niet?

Deze mentale verplichtingen zijn verraderlijk, omdat ze nooit af zijn. Ze zijn geen taken, maar standaarden. En standaarden verschuiven altijd net buiten bereik. Daardoor voelt het alsof je constant tekortschiet, zelfs als je objectief gezien prima functioneert.

Voor millennials en Gen Z is dit extra herkenbaar. We leven in een tijd waarin je alles kunt verbeteren: je gezondheid, je productiviteit, je interieur, je carrière, je relaties, je ochtendroutine. Alles kan optimaler. En dus voelt het alsof je altijd achterloopt.

Mentale verplichtingen zijn een grote bron van mentale ruis. Niet omdat ze slecht zijn, maar omdat ze onduidelijk zijn. Ze hebben geen begin, geen einde en geen duidelijke actie. Ze zijn een soort mentale mist.

Mentale minimalisme helpt je die mist te laten optrekken. Door te vragen: *Is dit van mij? Wil ik dit echt? Of is dit een verwachting die ik ooit heb opgepikt en nooit heb losgelaten?* Zodra je dat onderscheid ziet, ontstaat er ruimte. Niet omdat je minder doet, maar omdat je minder hoeft.