

**VANDAAG
NOG
RELAXED**

...en anders morgen!

INHOUD



INTERVIEWS

- Is mindfulness het recept tegen stress?** 24
Psychiater en zenleraar Edel Maex legt uit hoe je uit de 'doe-modus' en in de 'zijn-modus' kunt stappen.
- Millennials mogen toegeven dat ze worstelen** 46
Volgens psycholoog Thijs Launspach heerst er in de generatie twintigers en dertigers een taboe op falen.
- Concentreren kun je leren** 61
Aandachtsprofessor Stefan van der Stigchel legt uit hoe concentratie werkt en waarom multitasken geen goed plan is.
- Met een Volkswagenbus de wijde wereld in** 83
Journaliste Hedwig Wiebes en haar vriend gooiden het roer om en kozen voor het ultieme vrije leven.



RUBRIEKEN

- Ontspanning doorbreekt spanning** 17
Hoe vinden schrijfster Judith Visser, tv-kok Hugo Kennis, actrice Margôt Ros en documentairemaker Ruben Terlou ontspanning in hun hectische levens?
- Omgaan met extreme werkstress** 37
Wat hebben een ex-ziekenhuisarts, KNVB-scheidsrechter, leerkracht in het voortgezet speciaal onderwijs en politieagent gemeen? Zij weten wat werkstress is.
- Smartphone de deur uit** 90
Schrijfster Hanneke Hendrix besloot om af te kicken van haar smartphoneverslaving.

ACHTERGRONDEN

- Energievreters en energiegevers** 8
Geven en nemen. Inspanning en ontspanning. Hoe vind je de balans?
- Check je eetgedrag en emoties** 72
Stress is slechts een excuus voor een vreetkick, zeggen wetenschappers.
- Relaxed door meer bewegen en slapen** 77
Na haar burn-out ondervond neurobiologe Niki Korteweg dat bewegen en voldoende slapen de ultieme breintraining zijn.



TIPS EN OEFENINGEN

- Waarschuingslampjes** 7
Luister naar de veelvoorkomende signalen van je lijf.
- Grip op je mailbox** 13
Mailen wordt een stuk minder stressvol met deze tips.
- Pijn mag er zijn** 30
Met enkele oefeningen leer je al om relaxter om te gaan met de moeilijke dingen in het leven.
- Adem in, adem uit** 32
Ademen is meer dan lucht verplaatsen. Het kan veel rust en ontspanning brengen.
- Vat op de tijd** 42
Ultieme tips om meer aandacht en plezier uit een dag te halen.
- Wat stilte kan doen** 52
Boek eens een stilteweekend of -retraite en ervaar de kracht van de stilte.
- Pieker er niet over** 56
Stop de draaimolen in je hoofd. Van piekeren is nog nooit iemand relaxter geworden.
- Mindful wandelen** 66
Je hoofd wordt stiller terwijl je loopt.
- Tegendraads ontstressen** 68
Lap alle regeltjes en verwachtingen aan je laars met deze antistressoefeningen.



FAVORIETEN

- Relaxuitjes** 14
Bijzondere overnachtingen in de natuur en wegdroomwebsites.
- Lezen voor meer innerlijke rust** 22
Deze boekentips geven instant ontspanning.
- Kijk- en luisterontspanning** 92
Films en podcasts om bij achterover te leunen.

EN VERDER

- Facts** 3
- Figures** 36, 70
- Colofon** 2
- Lees ook ...** 96

5X RELAXEN IN DE NATUUR



Bed & Boshuisje

'In de winter van 2019 sliepen wij een weekend in Huisje Nordic, waar we lekker konden relaxen bij het haardvuur, uren konden turen naar de vele eekhoortjes in de tuin en waar onze hond (ze mocht mee, hoera!) ook helemaal tot rust kwam. De twee Bed & Boshuisjes liggen in het bos in Holten en hebben behoorlijk wat eigen buitenruimte, waardoor je hier écht stilte ervaart.'

Het Bos Roept!

'Kom je hier in het naseizoen, dan kom je voor rust, kampvuurtjes en slapen in de natuur. Op dit natuurkampeertrein in Noord-Holland zijn verschillende bijzondere overnachtingen te huur en er is ruimte voor je tent, camper of caravan. Wij hebben hier een paar keer met onze eigen vintage Karel Karavaan (caravan) gekampeerd, waarbij het winterkamperen het meest speciaal was. Met z'n tweetjes op een groot natuurterrein onder een hemel met duizenden sterren.'

Box & Breakfast

'Wil je ervaren hoe het is om écht in the middle of nowhere in je eentje (of met z'n tweetjes) te slapen? Verspreid in en rondom Boxtel vind je meerdere glazen huisjes met een boxspring en een toilet. Kortom: een bed in de natuur, that's it! Wakker worden zonder geluid van andere mensen, auto's of überhaupt een levendige stad is heel erg relaxed.'

Hihahut

'Verspreid over het Groene Hart vind je diverse tweepersoons tiny houses. Je ontvangt een envelop met het beginpunt en de route naar je slaapplek, zonder dat je ergens hoeft in te checken. Ik sliep in de Binnentent: een kleurrijke tent gelegen op een eilandje achter een grote kas, waar je alleen met de boot kunt komen. Ook staan er hutten in fruitboomgaarden, op vogelspotplekken en in weilanden. Hier kun je de Nederlandse natuur echt eens van een andere kant bekijken.'



Daar knaapt een mens van op

Ontspanning doorbreekt spanning. Het is niet voor niets dat zowel de Hartstichting als bijvoorbeeld de Hersenstichting op hun website adviseert om elke dag een ontspannende activiteit in te bouwen. Uit onderzoek blijkt dat je van bankhangen of een potje internetten allerm minst uitrust, laat staan energie krijgt. Wat zijn dan wel goede manieren om je te ontspannen? De volgende vier bezige bijen kunnen het weten. Waar knappen zij van op te midden van hun hectische bestaan?



Margôt Ros (1965) is als actrice bekend van o.a. *Toren C*. Ze liep een hersenschudding op toen ze met haar hoofd tegen een stalen balk liep. Over de ingrijpende gevolgen schreef ze het boek *Hersenschorsing* (Nijgh & Van Ditmar, 2020). Om van haar stress af te komen staat ze regelmatig in de huiskamer te dansen.

'Sinds mijn ongeluk ben ik heel bewust bezig met het loslaten van stress. Als ik dat niet doe, blijft mijn lijf moe en laad ik mijn accu niet op. De meeste stress krijg ik nu van moeilijke opdrachten uitvoeren op de computer, dan krijg ik meteen pijn in mijn hoofd en mijn nek. Maar ik kan ook gestrest zijn als ik moet spelen of als mijn twee pubers erg druk zijn. De stress ontstaat doordat ik te veel heb gedaan of dat er te veel prikkels zijn, zoals harde geluiden. Dan raak ik overbelast. Mijn hoofd gaat op standje "aan" en ik krijg het niet meer tot rust.

Het knettert van alle gedachten die over elkaar heen buitelen.

Vanuit zo'n stresssituatie kan ik niet meteen in de meditatie of yin yoga duiken. Liefst luister ik dan eerst met mijn koptelefoon naar dansmuziek met een goede beat. Lekker dansen op steeds achter elkaar hetzelfde nummer. Een van mijn favorieten is *Happiness* van Alexis Jordan. De overburen zien mij regelmatig tekeer in mijn woonkamer alsof ik meespeel in *Footloose*. Door een kwartiertje te dansen rek ik mijn hele lijf uit. Als ik dat doe, heb ik mijn lichaam zo geactiveerd dat mijn hoofd gedachten makkelijker kan loslaten. Als ik dan ga mediteren, is het effect veel groter. Bovendien word ik gewoon vrolijk van dansen, ook tijdens een avondje met mijn vriend. Mijn motto: altijd blijven dansen.'

ALS HET TEGENZIT

ZO OMARM JE PIJN

Soms zit het mee, soms zit het tegen. Laat je je bij tegenslag lijden (geen typfout) door angst en pijn, of kun je er relaxter mee omgaan? Vijf tips van psycholoog Gijs Jansen.

Pijn is geen populair onderwerp om bij een theekransje ter sprake te brengen. Het voelt meestal als iets donkers en vervelends. Waarschijnlijk krijg je weleens het goedbedoelde advies om een vervelende situatie om te denken. Je gesprekspartner zegt dan bijvoorbeeld dat het zo heeft moeten zijn of dat alles een positieve reden heeft. Als je maar positief denkt, dan komt alles goed. Maar, is dat wel zo?

Adem in, adem uit

Als je gespannen bent, adem je – zonder erbij na te denken – vaak sneller en hoger dan normaal. Met deze eenvoudige ademhalingsoefeningen kun je je lichaam en geest weer tot rust brengen.

Ademen is meer dan lucht verplaatsen – de oude Romeinen beschouwden het al als de brug tussen lichaam en geest. Je herkent vast dat stress onmiddellijk weerslag heeft op je manier van ademen: het wordt oppervlakziger en sneller. Bovendien adem je hoger in je borstkas. Bij ontspanning kun je de adem onder in je buik voelen, het tempo is rustig en de beweging ruim. Dit gevoel ervaar je vlak voor je in slaap valt.

BEWUST ADEMEN

Een ontspannen manier van ademen kun je ook bewust oproepen met ademhalings-oefeningen. Je gaat dus actief aan de slag. Vaak wordt gedacht dat ontspannen hetzelfde is als niets doen. Maar wanneer je ontspant, is je lichaam actief bezig met het herstel van energie, schrijft coach, logopediste en gedragstrainer Rixt Kuiper in *Op adem komen*. In het boekje bij de cd onderscheidt ze de zin en onzin van ontspannende ademhalingsoefeningen. In

tegenstelling tot wat veel mensen denken, is je lichaam niet slap bij ontspanning. Het heeft de juiste mate van spierspanning, waardoor je optimaal in staat bent om waar te nemen wat er in je lichaam gebeurt. Zowel de prettige als de onprettige sensaties neem je waar. Bij ontspanning is het dus niet de bedoeling om niets te voelen. 'Het is juist beter om alles te voelen wat er gebeurt in je lichaam', schrijft ze.

ONGESTOORD

Voor je aan de slag gaat, is het belangrijk om de juiste omstandigheden te creëren. Ga naar een rustige omgeving waar je niet gestoord wordt. Je doet je schoenen uit, zet je bril af en maakt knellende kledingstukken los. Je kunt de oefeningen het beste doen wanneer je redelijk uitgerust bent. Dan kun je je beter focussen op de oefeningen. Blijf ademen, maar forceer niets. Doe even een stapje terug als je het benauwd krijgt, duizelig wordt of kramp krijgt.

WAAR BLIJFT DE TIJD?



Bronnen: *Ik heb de tijd*, Paul Loomans (AnkhHermes, 2013)
- *Grip op je stress*, Annemiek Tigchelaar (Thema, 2017) -
Geen tijd? Tips en tools voor timemanagement, Ron Witjas en
Adriaan de Voogd (Thema, 2008)

‘Druk zijn is de makkelijke optie. Er is meer moed voor nodig om minder te doen.’

TONY CRABBE



Vol van stress





‘Zonder
verwachtingen
word je niet snel
teleurgesteld’