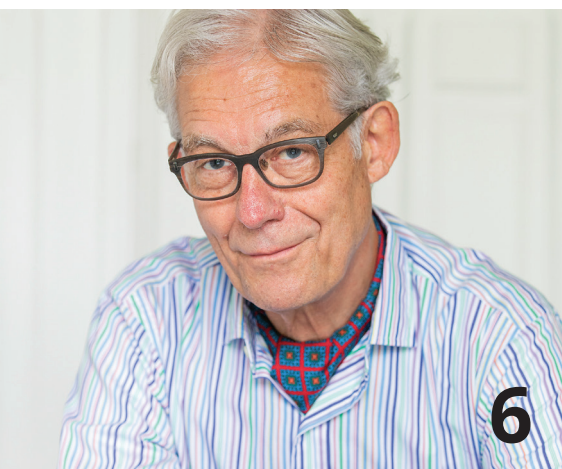


VANDAAG  
NOG  
VOL  
ENERGIE

*...en anders morgen!*

# INHOUD



## INTERVIEWS

### Neem de tijd 6

Hebben we het nu echt zo druk of denken we dat alleen maar? Door tijd te nemen, creëer je tijd, zegt neuropsychiater Theo Compennolle.

### Drijvende kracht 32

Nieuwsgierig zijn is de motor van het leven. Het maakt je creatief en innovatief en vergroot je probleemoplossend vermogen.

### De kunst van het stoppen 48

Hardop zeggen dat je ergens mee ophoudt, lijkt wel een taboe. Dat moet anders, al vergt dat enige moed.

### Krachtplekken 57

Van de kathedraal in Chartres tot de Groningse Punt van Reide. Vijf mensen over de plek waar ze tot zichzelf komen.

## REPORTAGES

### Bosbaden 12

In Japan is het doodnormaal: baden in het groen. Het bos helpt tegen stress, somberheid en angst, en geeft nieuwe energie.

### Gek van je puber 35

Preken tegen je puber werkt vrijwel altijd averechts. Maar hoe communiceer je dan met iemand die op een andere planeet lijkt te wonen?

## PORTRETTEEN

### Overprikeld 25

Hoe is het om te leven met te weinig of juist te veel energie? Vier ervaringsdeskundigen vertellen.

### Multitalenten 77

Zij verdelen hun energie over meerdere talenten en doen dat met veel succes.

### De dag dat ik besloot... 86

Toen salsa-artiest Maite Hontelé alle plezier in haar werk was kwijtgeraakt, hing ze haar trompet in de wilgen.





95

## TIPS EN OEFENINGEN

- Even niets** 19  
De powernap: het geheime wapen tegen concentratieverlies. Een kort dutje helpt je alerter en meer gefocust te worden.
- Check je rekening** 20  
Energie kun je zien als een bankrekening waarop je niet te vaak in de min wil staan. 5 tips om je reserves aan te vullen.
- Shortcut naar balans** 30  
Snelle en effectieve oefening voor meer evenwicht.
- Snel herstel** 42  
Goed uitgerust weer aan je werkweek beginnen? Zo haal je het meest uit je weekend.
- 'Ja, maar' of 'Ja, leuk?'** 63  
Een oefening om je patroon te doorbreken.
- Sporten. Maar nu echt** 70  
Je wil wel sporten, maar het lukt je niet. Dit 7-stappenplan helpt je op weg.
- Wat is echt belangrijk?** 82  
Welke dingen zijn voor jou echt van waarde? En steek je daar ook de meeste energie in?
- Wat geeft jou nou echt energie?** 89  
Maak een lijstje en hang het op je koelkast.
- Hulp bij tegenzin** 90  
Opzien tegen dingen die 'nu eenmaal moeten' is een heel menselijk iets. Gelukkig is daar iets aan te doen.
- In je hoofd op vakantie** 95  
Hoe doe je dat?

## ACHTERGROND

- Muziek als medicijn** 66  
Muziek heeft een positieve invloed op ons brein en onze gezondheid, blijkt uit onderzoek.
- Seks: bron van levenslust** 74  
Het verbrandt calorieën, versterkt je immuunsysteem en vermindert stress. Alle redenen voor een goeie vrijpartij.

## FAVORIETEN

- Online oppeppers** 54  
Apps, sites en TED-talks om je energie te boosten.
- Luistervoer** 55  
De favorieten van Nienke Verhoeven, presentator van de podcast Vandaag nog.
- Lekker lezen** 72  
Inspirerende boekentips voor een gezond en vitaal leven.

## EN VERDER

- Colofon** 2
- Facts** 3
- Figures** 93
- Lees ook ...** 96



74

## NEUROPSYCHIATER THEO COMPERNOLLE

# ‘We kunnen tijd terugwinnen’

Te druk, geen tijd: het mantra van het moderne leven. We worstelen met to-do-lijsten, worden voortdurend afgeleid en de uren glippen ons door de vingers. Dat kan anders, zegt neuropsychiater Theo Compernelle.

Een regenachtige zaterdagmiddag. Het ideale moment om eindelijk die overvolle kast eens uit te ruimen. Met goede moed ga je aan de slag, maar al snel stuit je op een vergeten fotoalbum. Ach, wat waren de kinderen toen nog klein ... Hé wacht, dat doet je denken aan die zak te kleine kleren. Je loopt even naar zolder om ze te pakken voor een vriendin.

Onderweg hoor je de afwasmachine piepen – die eerst even uitruimen dan maar. Wat hangen de planten er trouwens depressief bij, die kunnen wel wat water gebruiken. Maar eerst even dat sms'je lezen: je puberzoon, die bij de kapper zit, maar geen geld bij zich heeft. Of je wat geld naar z'n rekening kunt overmaken. Maar ehm, waar

was je nou mee bezig? De planten? De afwasmachine? O ja, die kast! En waar is dat fotoalbum nu weer?

Tijd. Het lijkt alsof we er steeds minder van hebben. Hoewel de dagen al sinds de oude Grieken 24 uur tellen, worden ze gevoelsmatig steeds korter. Tijd is schaars, een luxeartikel in het moderne leven, waarin werk, gezin en sociale activiteiten om het hardst onze aandacht opeisen. Toch dringt de vraag zich op of we daadwerkelijk steeds meer verplichtingen op ons bordje krijgen. Hebben we het nu echt zo druk of denken we dat alleen maar? Natuurlijk, de 24-uurseconomie eist z'n tol, maar daar zijn we toch zelf bij? We kunnen ook meer regie nemen, en andere keuzes maken. Keuzes waarmee we tijd terugwinnen, en daarmee een hoop levensvreugde. En de belangrijkste stap die we moeten zetten, is stoppen met multitasken, zegt Theo Compernelle, neuropsychiater, stressexpert en auteur van het boek *Ontketen je brein*.

# ‘Gedeelde aandacht bestaat niet’

Multitasken is iets heel menselijks: elk hersengebied – het geheugen, de motoriek, het zicht – wil eigenlijk de hele dag door beziggehouden worden. Delen die niet gebruikt worden, gaan op zoek naar activiteiten. En waar kunnen ze die beter en sneller vinden dan in onze *high tech gadgets*? Sinds de opkomst van moderne technologie, van e-mail, sociale media en de smartphone, schakelen we voortdurend van activiteit naar activiteit. Terwijl we de krant lezen, volgen we een WhatsApp-conversatie, als we de avondmaaltijd bereiden, zetten we dat op Facebook. Maar al dat wisselen van bezigheden leidt tot een groot verlies aan concentratie en energie. Na elke afleiding kost het veel tijd om weer terug te keren naar datgene dat je eigenlijk aan het doen was, aldus Compernelle. ‘Om optimaal productief te zijn moet je aandacht op één taak gericht zijn, zeker als het een complexe taak betreft. Wie denkt dat het niet uitmaakt om tijdens het werk dat je gedaan wilt krijgen even de mail te checken, heeft het mis. Het is volslagen inefficiënt.’ Gedeelde aandacht bestaat niet, zegt hij. Ons brein is er niet voor gemaakt. Het enige multitasken dat we wel kunnen, is aan iets anders denken tijdens een routinehandeling waarbij je je verstand op nul kunt zetten. De was vouwen voor de tv, dat zal de meeste mensen wel lukken. Maar een artikel lezen en tussendoor een telefoontje plegen of op Instagram kijken, dat is ‘gegoochel met informatie’ dat bakken tijd en energie kost en je onnauwkeurig maakt. Steeds moet je je oorspronkelijke taak weer op zien te pakken en maar hopen dat je je oude concentratieniveau hervindt. De verloren minuten kunnen oplopen tot uren, en allemaal verdwijnen ze in het ‘zwarte gat van multitasking’. Met als gevolg dat gejaagde gevoel dat de tijd je door de vingers glipt.



Foto © Van Tilt Fotografie

## JE BENT BELANGRIJK!

De kern van het probleem is dat we altijd online zijn, zegt Compernelle. 'Hyperconnectiviteit' noemt hij dat. 'We laten ons constant storen, elk trillinkje van onze smartphone leidt ons af. En dat heeft alleen maar nadelen. Je wordt langzamer, je maakt meer fouten. Daarbij brengt de nabijheid van je telefoon het lichaam continu in de alerte fase. Dat leidt tot een permanent hoge spiegel van het stresshormoon cortisol, wat ongezonder is dan de adrenalinestoot van af en toe een stresspiek.'

Regelmatig loskoppelen is dus het advies. Van het internet, van sociale media, van onze mailbox. Maar waarom vinden we dat zo moeilijk? Zijn we gewoon ordinaire junkies? In

feite wel, meent Compernelle. 'Wij willen alles, en wel meteen. En dankzij internet krijgen we het ook. De koelkast die je online bestelt, wordt de volgende dag nog bezorgd. Een site moet binnen twee seconden geladen zijn, anders haken we af. Onze behoeften worden steeds sneller bevredigd, en dat werkt verslavend.'

Elk whatsappje, elke *like* zorgt steeds voor een shotje dopamine, een kick: je bent belangrijk! En op den duur ontstaat het Pavlov-effect, aldus Compernelle. 'Als je alleen al het geluid van je mailbox hoort, krijg je een shotje dopamine. Zelfs als de inkomende informatie volslagen irrelevant is, kunnen we er ternauwernood afstand van nemen. Maar als je steeds het gevoel hebt achter de feiten aan te

# Baden in het groen

Gespannen? Onzeker? Sombor? Bij geestelijke verontreiniging neem je een bosbad. In Japan is 'bostherapie' doodnormaal, maar ook in ons land wint het steeds meer terrein. Journalist Albert Wiglema dompelde zich met een gids onder in het heilzame groen.

Ik leun met een gestrekte arm tegen een oude, dikke beuk. Zijn wortels lijken op de voeten van een reus. De zachte grond onder mijn voeten ruikt naar natte tuinaarde. Ik voel een briesje langs mijn arm. Aan de laaghangende takken bewegen kleine, groene blaadjes. Een paar meter verderop zit een specht met zijn snavel keihard op de bast van een andere beuk te tikken. Als hij me ziet, vliegt hij snel weg.

Tien minuten daarvoor heeft gids Natascha Boudewijn mij uitgenodigd om op gevoel een boom uit te kiezen die mij aanspreekt, voor een 'ontmoeting'. 'Je mag ook een vraag stellen aan de boom', had ze gezegd.

'Misschien krijg je wel antwoord. Als je dan zo meteen mijn belletje hoort, neem je afscheid, bedank je de boom voor de welkome ontvangst en gaan we weer verder.'

'Je ziet  
details die  
je anders  
niet ziet'

## LANGZAAM & STIL

We lopen door een donker bos vol oude bomen op landgoed De Horsten in Wassenaar. Zelf woon ik op Texel, ik wandel heel vaak in het bos. Maar ik heb nog nooit een boom bedankt of een vraag gesteld (het ging overigens goed met de boom). En ik heb ook nog nooit zo langzaam door een bos gelopen. Mijn wandeling eindigt meestal in verhitte toestand. Stevig doorwandelen is vereist voor compensatie van (over)consumptie.

Aan het begin van onze boswandeling heeft Natascha uitgelegd waarom het lage tempo zo belangrijk is. 'Je komt meer in het "nu". Je ziet details die je anders niet ziet en merkt hoe verschrikkelijk snel je dagelijks leven gaat.'

Langzaam en in stilte vervolgen we ons pad. Die stilte is heilig, dat wist ik al van mijn eigen wandelen. Als een groep Wassenaarse senioren passeert, waarvan er één op luide toon een monoloog afsteekt over haar hond, wordt me weer even extra duidelijk waarom het bos niet is bedoeld voor hondenverhalen. In het bos? Uit je hoofd!

## ZINTUIGEN OP SCHERP

Vier jaar geleden kreeg Natascha een burn-out. Ze sliep slecht, was vermoeid en somber. Ze maakte zich zorgen over haar werk en haar toekomst. Om te ontspannen en haar gedachten te verzetten, ging ze wandelen in het bos. Daar werd het stil in haar hoofd en haar zintuigen leken scherper dan ooit: ze rook de zoetige geur van de dennen en de vochtige bosgrond, voelde het verende mos onder haar voeten en hoorde het ruisen van de wind. Het bos werd haar magische krachtplaats.

Haar burn-outklachten, zoals moeheid en pijn in haar armen en handen, verdwenen. Ze ging op internet zoeken naar mensen die dezelfde



boservaringen hadden als zij. Toen bleek dat er in Japan zoiets bestond als 'bostherapie' of *shinrin-yoku*, dat letterlijk 'baden in het bos' betekent. Je verbindt je met de natuur via je zintuigen. Binnen gebruik je er vaak maar twee: ogen en oren. Buiten kun je de bloemen ruiken, de frisse lucht proeven, naar de kleuren van de bladeren kijken, de vogels horen tjilpen, en de wind op je huid voelen. Zo maak je optimaal verbinding met de natuur.

### **DOOD DOOR OVERWERK**

Als eilander ben ik omringd door natuur. Een zegen, zeker omdat ik nogal prikkelgevoelig ben. Soms ga ik een dagje naar de stad. Dan moet ik echt wennen. Onderweg aan de hoeveelheid auto's, verkeerslichten, reclamezuilen, kantoorgebouwen en viaducten. In de stad aan al die door elkaar fietsende mensen, handsfree bellende mannen in knellende maatpakken, claxonnerende scooters en de concurrerende geuren van frituurolie, lindebloesem, aftershave en uitlaatgassen. Als ik op de veerboot naar huis zit, voelt het vaak alsof ik naar de kermis ben geweest. Dat het bosbaden in Japan is ontstaan, vind ik dan ook niet zo gek. Veel Japanners leven ver van de natuur. Bijna 80 procent woont in een stad. Met meer dan 13 miljoen inwoners heeft Tokio de hoogste bevolkingsdichtheid ter wereld. Metromedewerkers poppen vanaf het perron passagiers in overvolle wagons, mensen slapen in capsulehotels en voor het fenomeen 'dood door overwerk' bestaat zelfs een woord: *karoshi*. In de jaren tachtig van de vorige eeuw zette de Japanse overheid daar het begrip *shinrin-yoku* tegenover. Hardwerkende kantoorbewoners werden het bos ingestuurd, omdat de natuur positieve effecten zou hebben op de gezondheid.

# 'Bosbaden verminderen de aanmaak van cortisol'

### **BOS TEGEN STRESS**

Al jarenlang wordt er in Japan wetenschappelijk onderzoek verricht naar bosbaden. Aan de Nippon Medical School in Tokio bestaat het onderzoeksveld bosgeneeskunde. Studies tonen aan dat een langzame wandeling in het bos een gunstige invloed heeft op stress, angst, depressie, boosheid, je bloeddruk, energieniveau, creativiteit en concentratie. Bosbaden verminderen de aanmaak van het stresshormoon cortisol. Inmiddels zijn er over heel Japan meer dan zestig centra voor bostherapie.

Op de website van ons eigen Staatsbosbeheer wordt ook aandacht besteed aan het verband tussen natuur en gezondheid. 'Uit onderzoek blijkt dat het gezonde effect niet alleen maar

## EVEN NIETS

# Het geheim van de powernap

Een snel dutje waarna je er weer tegenaan kunt. Met een powernap geef je jezelf in slechts 20 minuten een mentale boost.

Een korte of slechte nacht compenseren? Dat doe je met een powernap. Maar dat niet alleen: zo'n dutje zorgt ook voor extra focus, concentratie en alertheid – en dat alles zonder dat je de slaap voor de nacht erna verstoort. Sterker nog, het kan zelfs bijdragen aan een goede nachtrust. Want vraag aan een goede slaper wat hij doet om lekker te slapen en hij zal zeggen: 'Eh, niks. Ik ga liggen, ogen dicht en verder niks.' Dat 'niks hoeven doen' is de essentie van slapen. Maar voor nachtelijke woelers is dat erg moeilijk, omdat die 'niet slapen' ervaren als een probleem dat opgelost moet worden. En een probleem oplossen betekent over het algemeen: actie ondernemen. Maar in het geval van slaap heeft dat helaas een averechts effect, want door actie blijf je juist alert – wat je verder van slaap brengt in plaats van dichterbij. Niets hoeven doen kun je daarentegen wel leren. Bijvoorbeeld door het nemen van een powernap.

## ZO DOE JE EEN POWERNAP:

Plan deze oefening in het midden van je wakkere periode, dus normaal gesproken tussen 13.00 en 15.00 uur. Daarna ben je nog lang genoeg wakker om weer voldoende slaapdruk voor de nacht op te bouwen.

- Zet je telefoon in de vliegtuigstand en de timer op 20 minuten.
- Ga in een luie stoel zitten met ondersteuning voor je hoofd, of ga op de bank liggen of lekker op je bed.
- Nu hoef je verder niks meer te doen, alleen liggen met je ogen dicht. Je hoeft niet te slapen, je hoeft niet te stoppen met denken, je hoeft niets op te schrijven wat je niet mag vergeten, je hoeft helemaal niets.

Zo geef je je brein het signaal 'even niets'.

Door dit regelmatig te doen versterk je dat signaal en krijg je je brein er steeds makkelijker in mee. Het hoeft niets te doen. De slaap is welkom.

## MEER WETEN:

- *Goede nacht*, A. Kruit en I. Leijten, Thema, 2020
- *Van dit boek ga je beter slapen*, C. Elzes en D. Freriks, Kosmos, 2018
- *Slaap*, M. Walker, De Geus, 2018

# VAN MIN NAAR PLUS

Wie het meeste uit z'n dag wil halen, moet regelmatig bijtanken. Dat doe je niet alleen met pauzes, buitenlucht en tijd voor jezelf, maar zeker ook met voeding, weet kookboekenschrijfster Sam Loman. Ze geeft tips en recepten voor nieuwe energie.

'Energie kun je zien als een bankrekening', zegt Sam Loman. Ze is illustrator, grafisch vormgever en fotograaf én heeft een achtergrond als voedingsdeskundige. Vier jaar geleden kreeg ze de diagnose bijnierschorsinsufficiëntie, een aandoening waarbij het lichaam het hormoon cortisol niet aanmaakt en je extra vatbaar bent voor stress en ontstekingen.

Vanaf dat moment is Loman gaan onderzoeken hoe ze haar eigen gezondheid in het algemeen en haar immuunsysteem in het bijzonder ten goede kan beïnvloeden. Ze stelde zichzelf twee belangrijke vragen: wat doet er voor mij écht toe en waar krijg ik energie van? Een goede mindset, beweging en innerlijke rust bleken voor haar van doorslaggevend belang. Dat, en de juiste voeding – Loman ontdekte dat een gezond eetpatroon veel voor haar algehele welzijn deed. Die kennis wil ze graag delen met anderen, en daarom schreef ze *Happy recipe*, een boek met feelgood tips en recepten voor lichaam en geest.

## GROOT KAPITAAL

Maar wat bedoelt ze precies met haar 'energie als bankrekening'-theorie? Dat legt ze uit in *Happy recipe*: 'Ben je gezond en goed uitgerust, dan heb je genoeg geld om de komende tijd door te komen. Heb je veel last van stress, ben je vaak verkouden of ga je regelmatig over je grenzen? Dan lever je heel wat muntstukken in en voordat je het weet, sta je in de min. En een schuld inlossen is een heel stuk lastiger dan van een klein kapitaal een groot kapitaal maken. Zorg dus dat je altijd iets van reserve op je bankrekening hebt staan.'

Alles kost energie. Je haren wassen, tanden-poetsen, een berichtje op Instagram plaatsen, piekeren, even snel iets regelen, maar ook de dingen die je niet direct ziet, zoals ademen en het omzetten van voeding in voedingsstoffen. 'Dit allemaal bij elkaar opgeteld zorgt ervoor dat aan het eind van de dag je bankrekening aardig geslonken is', schrijft Loman. 'Vaak ben je geneigd om nog even snel dat laatste klusje te doen, want het kan maar gedaan zijn. Daar is niks mis mee, fijn als je to-do-lijst helemaal is afgevinkt. Maar wat als je door dat laatste klusje in de min komt? Dan begin je de volgende dag al met een achterstand.'

### CHECK JE REKENING

Probeer dus eens wat vaker stil te staan bij hoe je je nu eigenlijk voelt, adviseert Loman. Als je steeds maar gewoon doorgaat, merk je niet hoe moe je bent – en komt de klap achteraf. Neem even rust en voel hoeveel reserve je nog hebt. Kan het nog? Of is het tijd om aan te

vullen en wat extra te sparen voor onvoorziene uitgaven? Loman: ‘Geef daaraan toe en voel je niet schuldig als de was blijft liggen. Ga een uur eerder naar bed met een boek, neem een bad of doe iets anders waarvan je oplaadt. Je bankrekening zal je dankbaar zijn.’

## 5 TIPS OM JE RESERVES AAN TE VULLEN

### 1. EEN KOELE KICK

Wim Hof, alias de Iceman, traint zichzelf en anderen met ademhalingsoefeningen en meditatie, zodat hij onderzoekingsverschijnselen voor een bepaalde tijd kan onderdrukken. Opmerkelijk is dat Hof, en ook de mensen die hij trainde, zelden ziek zijn. Hun immuunsysteem schijnt minder heftig te reageren bij indringers als virussen en bacteriën. Nu hoef je niet meteen in een ijsbad te duiken, maar het kan geen kwaad om elke dag even koud af te douchen en zo je immuunsysteem een boost te geven.

### 2. ZONAANBIDDER

Te veel zon is niet goed voor je huid, maar te weinig is niet goed voor je humeur. Niet voor niets hebben veel mensen last van de beruchte winterdip, wanneer de dagen kort zijn. Dat heeft te maken met een tekort aan vitamine

D, dat ons lichaam zelf aanmaakt onder invloed van daglicht. Mensen met voldoende vitamine D in het bloed hebben minder vaak depressieve gevoelens, laten studies zien. Voor het tegengaan van sombere gevoelens en het oppeppen van je immuunsysteem is een halfuurtje in de zon een goed middel.

### 3. OGEN & OREN

Voel de wind op je gezicht, de grond onder je voeten. Luister naar de vogels, het tikken van de regen. Vertraag, sta stil bij het nu en laat de spanning van de dag los.

### 4. PAUZEKNOP

Als je druk bent, is het lastig om pauze te nemen. Maar om de kwaliteit van je werk op peil te houden, is het zaak om regelmatig even rust te nemen. In die tijd kun je herstellen, waarna je je weer

beter kunt concentreren.

Wanneer je pauze moet nemen en hoe vaak, kan per persoon verschillen. Misschien werkt elk uur even opstaan en vijf minuten een rondje lopen voor jou, misschien blijf je liever een paar uur in de flow en houd je tussendoor een lange pauze.

### 5. PIEKERLIJSTJE

Vaak zijn het onnozele gedachten die de meeste energie kosten. Energie die je voor leukere dingen kunt gebruiken. Zet dus vaker je hoofd uit. Hoe? Schrijf op waar je mee zit. Kun je er iets aan doen? Zo ja, doe het zo snel mogelijk. Kun je er iets aan doen, maar niet nu? Parkeer het dan. Kun je er niets aan doen? Laat het los, je hebt er geen invloed op. Doe dit minimaal één keer per dag, liefst voor het slapengaan. Want piekergedachten komen het liefst in de nacht.

# EVEN BIJTANKEN

Gedurende de dag nemen we verschillende rollen aan: ouder, partner, werknemer, mantelzorger, vriend of vriendin. Vergeet je nu iemand? Jezelf, bijvoorbeeld? 'Neem elke dag tijd om iets te doen waar jijzélf blij van wordt', adviseert Sam Loman in *Happy recipe*. Of iets te eten waar je blij van wordt, natuurlijk. Twee recepten om de batterij op te laden.



Bereiden: 45 min. Oventijd: 45 min.

## MANGO-APPELTAART (10 PUNTEN)

285 g havermeel  
100 g bruine rijstmeel  
50 g tapiocameel  
3 tl bakpoeder  
3 tl kaneel  
120 ml gesmolten kokosolie  
3 el maple syrup  
4 el appelstroop  
60 ml lauwwarm water  
mespunt zout  
1 mango  
1 jonagold-appel  
1 elstar-appel  
1 el bruine rijstmeel  
1,5 tl vanillepoeder

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een springvorm (22 cm doorsnee) in. Snijd de mango en appels in kleine blokjes. Meng met het rijstmeel en vanillepoeder. Meng het havermeel met het rijstmeel, tapiocameel, bakpoeder, kaneel en zout. Voeg de maple syrup, appelstroop, kokosolie en water toe. Kneed tot een soepel deeg en druk dat met je vingers en de achterkant van een lepel plat in de springvorm. Vul de springvorm met het fruit.

Vorm van het overige deeg langwerpige strengen en druk deze plat, leg ze als een vlecht op de taart. Lastig omdat het korrelig is? Maak er dan een crumble topping van. Wrijf het deeg met je handen los tot kruimels en bedek de taart hiermee. Of maak een patroon, door er met een koekjesvorm sterren uit te stansen. Bak de taart in 45 minuten gaar. Laat afkoelen.

**VANDAAG  
NOG  
MEER  
VERBINDING**

*...en anders morgen!*

# INHOUD



## ACHTERGROND

- In dezelfde zone** 8  
Samen dingen doen is dé manier om nader tot elkaar te komen.
- Huidhonger** 63  
Wat doet het met je als je lichamenlijk contact moet missen? Aanraking is een eerste levensbehoefte van de mens.
- Het spijt me** 78  
Zelfs na een serieus conflict is er kans op verzoening. Zo pak je het aan.



## REPORTAGE

- Kuddedieren** 14  
Daphne Hogeweg is schaaпsherder op Texel. 'Ik maak onderdeel uit van mijn kudde.'
- Geweldloos communiceren** 42  
Dankzij de techniek van Marshall Rosenberg leer je spreken vanuit je hart.
- Samen op de sofa** 56  
Óók geschikt voor stellen die (nog) geen ruzie hebben: de relatie-APK.
- Praten met je puber** 70  
Boze buien, onredelijkheid en hormonaal chagrijn. Zo blijf je in verbinding met je kind.

## INTERVIEWS

- Online communicatie** 33  
Communicatiewetenschapper Marjolijn Antheunis over digitale vriendschap.
- De kunst van beïnvloeden** 66  
De Roos van Leary van Bert van Dijk helpt je om anderen positief te beïnvloeden.

## PORTRETTE

- Een bijzondere band** 25  
Vier mensen over hun connectie met hun hond, hun moederland, de zee en de maan.
- Cadeaus met een verhaal** 51  
Drie oud-sporters en een schrijver over het mooiste geschenk dat ze ooit kregen.
- De dag dat ik besloot...** 90  
Na een jeugd vol huiselijk geweld hing actrice Ayşegül Karaca de vuile was buiten.



## FAVORIETEN

- Eindeloos lezen** 30  
Boekentips van schrijfster Hassnae Bouazza
- 4 x online** 84  
Sites, apps en filmpjes voor meer verbinding
- Lekker luisteren** 93  
Podcasts om bij weg te dromen



## TIPS EN OEFENINGEN

- Even kletsen** 20  
Niet iedereen is even goed in smalltalk. Het goede nieuws: een praatje maken kun je leren.
- In contact** 36  
21 tips voor betere communicatie
- Het vuurtje opstoken** 74  
Met deze 36 vragen leer je elkaar nóg beter kennen.
- De paden op** 82  
Wie weer tot zichzelf wil komen, trekt z'n wandelschoenen aan!

## EN VERDER

- Colofon** 2
- Facts** 3
- Figures** 89
- Lees ook...** 96



# Op dezelfde golflengte

Je kunt met elkaar praten tot je een ons weegt, maar als je de onderlinge band echt wilt versterken, moet je samen iets gaan dóén. Dansen of zingen, bijvoorbeeld, of een kast in elkaar zetten. 'Als mensen in eenheid handelen, *worden* ze een eenheid.'

'Welkom allemaal', zegt de workshopleider, terwijl hij de kring rondkijkt. 'Ik wil graag beginnen met een voorstelrondje. Om elkaar wat beter te leren kennen.' Hij buigt zich voorover naar de man tegenover hem. 'Anton' leest hij van diens naamkaartje. 'Misschien wil jij beginnen?'  
Dat wil Anton wel. 'Hallo, ik ben dus Anton', begint hij. 'Ik ben in 1993 begonnen als projectmanager. Via allerlei omzwervingen ben ik beland in de reclamebusiness, dat moet in 2002 zijn geweest ...' De rest van de groep haakt zichtbaar af en zelfs de gespreksleider heeft moeite om zijn aandacht erbij te houden. Wat Anton verder nog als persoon heeft te bieden, krijgt niemand meer mee.

## EEN SOORT VAN VRIENDEN

Iedereen die weleens iets met een groep nieuwe mensen heeft gedaan, kent het. Om een onderlinge band tot stand te brengen, moet je even een soort van vrienden worden en elkaar dus in korte tijd leren kennen. Maar hoe doe je dat, zonder te verzanden in de geijkte kennismakingsrondjes? Die leiden doorgaans niet tot gelijkgestemde gevoelens. Wat de workshopleider hierboven beter had kunnen doen, is zoiets als ons samen een lied laten zingen. Want als je de onderlinge band echt wilt versterken, moet je iets samen gaan *doen*, schrijft Robert Cialdini. De Amerikaanse psycholoog is expert op het gebied van overtuigen en beïnvloeden en in zijn boek *De kracht*

van *timing* onderzoekt hij het fenomeen *unity*, eenheid: hoe meer we mensen waarnemen als een deel van onszelf, hoe sterker de onderlinge saamhorigheid en loyaliteit. Een mechanisme dat je niet alleen kunt inzetten bij workshopdeelnemers of collega's, maar net zo goed bij je eigen vrienden, met als doel de band te versterken.

Dat gevoel van eenheid kun je namelijk opwekken, aldus Cialdini, en wel door samen te handelen. Niet gewoon door een borrel te drinken of een dagje naar het strand te gaan, maar door een activiteit te ondernemen waarbij iedereen dezelfde zintuiglijke ervaring heeft. Die situaties versterken het wij-gevoel; soms zelfs zodanig dat de onderlinge verschillen – althans voor even – verdwijnen. En de ervaring van 'op elkaar lijken' is een belangrijke factor in het voelen van sympathie voor de ander en de bereidheid tot het aangaan van een band, aldus hoogleraar Beate Volker. We kiezen onze vrienden op basis van gelijkenis, zegt deze expert op het gebied van sociale netwerken. Mensen van dezelfde leeftijd, met dezelfde humor,

opleiding, hobby's en uit hetzelfde land: daar laten we ons oog op vallen. Volgens Volker is het zelfs zo dat vrienden genetisch op elkaar lijken.

## EENDRACHTIG HANDELEN

Het wegvallen van het onderscheid tussen mensen kan bijzondere vormen aannemen, schrijft Cialdini. In een onderzoek keken proefpersonen naar een filmpje van een vreemde wiens gezicht werd gestreeld met een zachte kwast, terwijl hun eigen gezicht ook werd gestreeld. De ene groep werd op dezelfde manier gestreeld als de persoon op het filmpje, de tweede groep op een andere manier. Het resultaat was opmerkelijk: degenen die dezelfde zintuiglijke ervaring hadden als de persoon uit het filmpje, vonden zichzelf daar ook meer op lijken, zowel wat uiterlijk als wat persoonlijkheid betrof. Ze zeiden dingen als: 'Het leek alsof de streling die ik voelde, werd veroorzaakt door de kwast op het filmpje.' Hun identiteitsbesef vervaagde, alsof ze samenvielen met de ander. De mensen in dit experiment kenden elkaar niet. Zou het principe van 'dezelfde zintuiglijke ervaring' ook toepasbaar zijn op workshopdeelnemers die als los zand aan elkaar hangen? Hoe kun je die laten *bonden*? Kunnen Anton en de anderen ooit in dezelfde 'zone' komen, zonder daarvoor met zachte kwasten in de weer te hoeven? Ja, zegt Cialdini. Volgens hem ligt de sleutel tot verwantschap in 'eendrachtig handelen' – samen bewegen, zingen, trommelen, marcheren of samen iets maken. 'Als mensen in eenheid handelen, *worden ze een eenheid*', schrijft hij. 'De hieruit voortvloeiende solidariteit leidt tot loyaliteit en opofferingsgezindheid. Het effect is vergelijkbaar met dat van verwantschap: een gevoel van wij-zijn, samensmelten, en het vervagen van de grens tussen het zelf en de ander.'

'Mensen die tegelijkertijd op dezelfde manier bewegen, vinden elkaar leuker'

# Eén met de kudde

Daphne Hogeweg (1981) is herder. Het grootste deel van het jaar loopt ze met honderden schapen door Noord- en Zuid-Hollandse duingebieden. 'Ik zie mijn kudde als collega's.'

Er waait een ferme oostenwind over een idyllisch heideveldje aan de rand van een dennenbos op Texel. Tientallen langharige schapen staan kauwend voor zich uit te staren. Een grote, vriendelijke geit staat tegen Daphne aan. 'Ik noem haar de leidgeit, ze loopt met mij voor de kudde uit. Als er dikke begroeiing is, maakt de geit een paadje. Met haar dunnere vacht blijft ze niet in de takken hangen, in tegenstelling tot de schapen.'

Vandaag is Daphne op schapeninspectie. In de koude maanden staat een deel van de kudde op Texel te grazen. De dieren maken het goed. Ze staan allemaal overeind, dicht bij elkaar en er loopt geen schaap ver weg van de kudde. Daphne rijdt in een oude Mercedes-bus, die ze in de zomer gebruikt als camper. 'Dan leef ik

dagenlang vanuit mijn bus en trek ik met de kudde door duingebieden tussen Wassenaar en Bergen of hier op Texel. Ik begin rond 7 uur 's ochtends en loop door de duinen tot het donker wordt. In de winter ben ik niet zo veel tijd kwijt aan de schapen. Er valt dan niet veel te grazen in de natuur.'



Foto © Barbara Lodewijks



Foto © Barbara Lodewijks



## IN HUN KRACHT

Daphne heeft de zorg over driehonderd schapen, vijf honden en een geit. Bij haar huis staan nog twee paarden. De dieren noemt ze collega's. 'Ik voel me niet beter dan wie dan ook, ook niet beter dan een dier. Ik werk met ze, het zijn niet mijn productiemiddelen. Ik ben onderdeel van de kudde en we trekken samen door de natuur. Ik vind de vrijheid van de schapen belangrijk en wil dat ze een goed leven hebben. Het zijn stoere, wijze, zelfstandige dieren. Ik blijf zo dicht mogelijk bij hun natuurlijke omstandigheden en wil ze niet betuttelen door ze in de winter op stal te zetten. Ik laat ze graag in hun eigen kracht.'

Werken met dieren is rekening houden met de natuur. Daphne: 'Ik moet me gemakkelijk kunnen aanpassen. Zo wilde ik laatst honderd schapen in een weiland laten grazen. Vlak daarvoor kwamen er duizenden ganzen aanvliegen die met zijn allen snel al het gras opaten. Een storm dwingt mij soms om de schapen te verplaatsen naar een stuk grond waar ze beter kunnen schuilen. Als het in de zomer heel heet is, ga ik niet de hele dag hoeden. Dan zorg ik dat ze om 12 uur een schaduwrijk plekje hebben en gaan we aan het eind van de dag weer verder. In de natuur is het elke keer anders.'

# 'Ik werk hard voor weinig geld, maar voel me rijk'

## SCHAAP MET PENSIOEN

Schapen doen aan natuurbeheer. Ze zorgen dat de schrale duinengebieden met heide blijven bestaan. Een hoog stikstofgehalte in de lucht zorgt voor vergrassing in de heidevelden. 'De schapen eten het gras op, maar ook exoten als vogelkers en rimpelroos en de opslag van jonge boompjes', legt Daphne uit. 'Zonder natuurbeheer zouden er overal struiken ontstaan die de heide overwoekeren en daarna wordt alles bos.'

Er worden meer dieren ingezet voor natuurbeheer. In de Texelse duinen lopen bijvoor-

beeld ook runderen en paarden. Daphne ziet ze niet als concurrenten. 'Het voordeel van schapen is dat ze niet zo zwaar zijn, ze lopen minder snel een nat terrein kapot. En voor grote dieren moet je een hard raster maken dat jaren kan blijven staan. Ik zet in een paar uur een tijdelijke omheining neer, die ik de volgende dag weer kan verplaatsen. Schapen kun je heel gericht inzetten.' Daphne werkt vooral in opdracht van natuurbeheerders als Staatsbosbeheer en het

waterschap. 'Maar de schapen grazen ook bij de Koninklijke Haagse Golf en Country Club. De club onderhoudt niet alleen de golfbanen, maar ook de natuur eromheen. Bijkomend voordeel van minder begroeiing is dat de sporters makkelijker hun golfballen kunnen terugvinden.'

De schapen leven van wat er groeit in de natuur. In het voor- en najaar krijgen ze wat extra mineralen, omdat die niet te vinden zijn in de schrale gebieden waar ze grazen. 'Om de



Foto © Barbara Lodewijks

# De do's & don'ts van smalltalk

Illustratie © Shutterstock / Iankogal



Veel mensen vinden het maar niks, kletsen over koetjes en kalfjes. Ten onrechte, want smalltalk levert heel wat op. Sterkere sociale banden, bijvoorbeeld, en een beter humeur.

Smalltalk heeft niet zo'n goede reputatie. 'Prietpraat' noemen we het ook wel: inhoudsloos kletsen, oppervlakkig, geforceerd, saai en slechts bedoeld om stiltes op te vullen. Menigeen laat zich er dan ook graag op voorstaan er helemaal niet goed in te zijn. Toch heeft smalltalk een belangrijke functie. Je zou het kunnen zien als sociaal smeermiddel: een manier om het contact soepeler te laten verlopen. Het kan een ijsbreker zijn, een

ingang voor verbinding met de ander, waarna je kunt overgaan tot een meer verdiepend gesprek. 'Smalltalk is het voorportaal voor big talk', schrijven Liz Luyben en Iris Posthouwer in hun boek *Smalltalk Survival*. 'Het is een opwarmer voor het echte werk. Even vragen hoe het weekend was voor je de vergadering induikt, een paar luchtige opmerkingen voor je vraagt hoe het nu gaat thuis: je baant de weg voor grotere zaken.' Ook trek je een stoeve conversatie weer een beetje vlot met smalltalk, vervolgen de auteurs. 'Maak een opmerking over de koffie, meld iets triviaals over jezelf, stel een vraag over de laptopshoes van je gesprekspartner, en haal zo de scherpe kantjes van een moeizaam gesprek.' Volgens onderzoekers van de universiteit van Princeton dient smalltalk zelfs een evolutionair doel. Het is een instrument om nabijheid te creëren, concludeerden ze na een studie onder ringstaartmak's. Die bleken het vaakst geluiden uit te stoten naar de dieren waarmee ze de nauwste relatie hebben. Zo versterken ze hun sociale banden, ook als ze zich op afstand van elkaar bevinden.

## STILTECOUPÉ

Praten over koetjes en kalfjes: het is een investering in het contact, en een handige vaardigheid waarmee je makkelijker relaties opbouwt, zowel in formele als in informele situaties. Zo deed de Amerikaanse psycholoog Janice Nadler onderzoek onder advocaten die tot schikkingen probeerden te komen. Wat bleek: hun onderhandelingen leidden tot veel betere deals als ze eerst wat persoonlijke informatie uitwisselden met de andere partij. Maar smalltalk heeft ook gunstige bijwerkingen op het persoonlijke vlak. We worden er blijer van, wees een studie van de Amerikaanse psycholoog Nicholas Epley uit. Reizigers in het openbaar vervoer van Chicago gaven in

eerste instantie aan het liefst in de stiltecoupé te zitten, maar in de praktijk bleek het tegendeel waar. Mensen die tijdens hun rit met medereizigers hadden gepraat, voelden zich veel fijner dan de mensen die de afstand in stilte hadden afgelegd.

Wat daarin een rol speelt, is dat we tegen vreemden vaak vrolijker doen dan we misschien zijn. En het is wetenschappelijk bewezen dat ons humeur daar vervolgens ook echt van opknapt. Door je over de smalltalkdrempel heen te zetten en een praatje aan te knopen met een ander, doe je jezelf dus ook een plezier. Mensen zijn nu eenmaal van nature sociale dieren, schrijven Luyben en Posthouwer. 'We zijn blijer en gezonder als we vaker contact hebben met anderen. En interacties met vage kennissen en onbekenden vergroten ons welzijn ook.'

## EEN PRAATJE MAKEN

Smalltalk heeft dus heel wat voordelen, maar het is wel van belang dat je het 'goed' doet. Met een algemene openingsvraag als 'Hoe gaat het?' kom je meestal niet ver. Want wat kan de ander daar anders op antwoorden dan een nietszeggend 'Prima'? Gelukkig zijn er heel veel andere manieren waarop je een praatje kunt beginnen, en vervolgens ook soepel kunt laten verlopen. Tien tips voor succesvolle smalltalk:

### 1. STEL EEN GOEIE EERSTE VRAAG

---

Iets specifiek als 'Wat heb je vandaag gedaan?' of 'Wat houdt jou bezig?' is veel makkelijker te beantwoorden dan een open vraag als: 'Hoe gaat het?'

### 2. LUISTER ECHT

---

Ga niet staan wachten tot je weer aan de beurt bent om iets te zeggen, maar maak (oog-) contact en toon oprechte belangstelling. Vraag

door, maar maak er ook weer geen interview of zelfs kruisverhoor van.

### 3. VERTEL IETS PERSOONLIJKS OVER JEZELF

Dat is goed voor de verstandhouding en nodigt de ander ook uit tot openheid. Laat bijvoorbeeld vallen dat je mantelzorger bent van je ouders, of dat je net verhuisd bent naar een andere stad en je draai nog een beetje moet vinden. Daar kan de ander dan weer op doorvragen.

### 4. BEREID JE VOOR

Als je naar een netwerkbijeenkomst of feestje gaat, is het handig als je weet dat het Capitool in Washington net is bestormd of dat Ajax de cup heeft gewonnen. Zo vergroot je de kans op een *conversation starter*. Ook helpt het enorm als je de namen van de aanwezigen kent, en onthouden hebt wat ze je de vorige keer hebben verteld.

### 5. GEBRUIK NAMEN

Veel mensen vinden het fijn om bij hun voornaam te worden aangesproken. Het wekt vertrouwen en schept een onderlinge band. Maak daar dus gebruik van, maar ook weer niet te veel, anders lijkt je net een opdringerige tweedehandsautoverkoper.

### 6. ZOEK OVEREENKOMSTEN

De mooie tentoonstelling die je laatst hebt gezien, Wimbledon op tv, de Franse bulldog die langsloopt, de bijzondere trui die je onlangs gebreid hebt: misschien houdt de ander ook van kunst, tennis, honden met een platte snuit of ambachtelijke truien. Voor je het weet, heb je een interessant gesprek over een gedeelde interesse. De overeenkomst kan 'm natuurlijk ook zitten in dezelfde geboorteplaats, hetzelfde accent of gemeenschappelijke kennis.

### 7. OF PRAAT JUIST OVER DE VERSCHILLEN

Denkt je gesprekspartner heel anders over mondkapjes, Dry January of het houden van alpaca's dan jij, dan kan daar ook prima een gesprek uit voortkomen. Mits je je open opstelt en oprecht nieuwsgierig bent naar de mening van de ander.

### 8. MAAK EEN GRAPJE

Lachen heeft een belangrijke functie in onze relatie en communicatie met anderen en zorgt meteen voor verbinding.

### 9. BEANTWOORD EEN CLICHÉVRAAG MET EEN VERRASSEND ANTWOORD

'Kom je hier vaker?' 'Ja, elke vrije minuut!' Of: 'Hoe gaat het?' 'Rampzalig! Heb je even?' Waarna je laat merken dat het een grapje is en je ontspannen op de vraag kunt ingaan.

### 10. VERMIJD PLEASEN

Je hoeft niet de conversatie gaande te houden ten koste van jezelf. Als je niet het gevoel hebt dat de interesse wederzijds is, dat de ander zijn of haar stokpaardjes berijdt en jij vooral dienstdoet als luisterend oor, is er geen sprake van een gelijkwaardig gesprek. Het staat je dan vrij om het gesprek vriendelijk af te ronden met een mededeling als 'Leuk je gesproken te hebben. Hé, ik moet weer even verder!' Of: 'Fijn om te horen dat het goed met je gaat. Vind je het oké als ik weer in mijn boek duik?'

Bronnen o.a.: J. Nadler, How small talk can facilitate e-mail dealmaking, *Harvard Negotiation Law Review* 2004, p. 223-251, I.G. Kuhlaci e.a., *Lemurs groom-at-a-distance through vocal networks*, Princeton University, 2015, L. Luyben & I. Posthouwer, *Smalltalk Survival*, Ambo|Anthos, 2019



**VANDAAG  
NOG  
BLIJ MET  
JEZELF**

*...en anders morgen!*

# INHOUD



## INTERVIEWS

**Pijnvrij leven bestaat niet** 8  
De therapie ACT helpt je leren omgaan met lastige emoties. Niet door ze weg te drukken, maar ze juist in de ogen te kijken.

**Weg met perfectiestress** 23  
Faalgoeroe Remko van der Drift over de schoonheid van fouten maken.

**Blij met je lijf?** 46  
Psycholoog Liesbeth Woertman over ons lichaamsbeeld en de invloed van sociale media.

**'Op werkgebied ben ik snel verveeld'** 57  
Medeoprichter van The School of Life Laurens Knoop vindt een uitgebalanceerd leven maar saai.

**Lichter leven** 68  
Wordt je levensgeluk bepaald door het getal op de weegschaal? Dat kan anders, weet gedragstherapeut Liselotte Delwel.

## REPORTAGE

**Vuurmeester** 18  
Een mooie fik kunnen stoken geeft een goed gevoel. En dansen, verhalen vertellen, eten koken: alles wat het leven leuk maakt, is begonnen rond een vuur.

## PORTRETTE

**Op je top** 33  
Als je samenvalt met wat je doet, ben je op je best. Een acteur, violist, dichter en skater over de 'flow'.

**Denken vanuit 'genoeg'** 77  
Kleiner wonen, ontspullen, offline gaan. Minder is vaak wel degelijk meer, weten deze vier mensen.

**De dag dat ik besloot...** 88  
Ruben Bakkum zegde zijn goedbetaalde baan op en kreeg er zijn vrijheid voor terug.

## ACHTERGROND

**Boze pubers** 30  
Je puber kan zich gedragen alsof jij de stomste persoon op aarde bent. Een troost: hij of zij bedoelt het niet persoonlijk.

**Al je 'ikken'** 38  
Met de Voice Dialogue-techniek leer je alle kanten van jezelf goed kennen en bewuster beslissingen nemen.

**Narcisme versus zelfliefde** 52  
Hoe kan een teveel aan eigenliefde omslaan in egotripperij? En is een dosis narcisme onmisbaar om succes in het leven te hebben?

**Anders denken, anders doen** 82  
De RET-strategie geeft je een realistischer kijk op jezelf en je omgeving. En dat werkt heel goed tegen negatieve gedachten.



68

## TIPS EN OEFENINGEN

- Typeer je verstand** 14  
'Neem je verstand minder serieus', zegt ACT-expert Gijs Jansen. Deze oefening helpt je daarbij.
- Faalfitness** 28  
Zo reken je af met perfectiestress.
- Stoelendans** 43  
Heb je een dilemma? Doe een solosessie Voice Dialogue.
- Losbrekers** 44  
Kijken met nieuwe ogen. Plus: vandaag is uniek.
- Relax!** 62  
21 manieren om af te rekenen met stress.
- Beter voelen** 72  
Oefeningen om anders naar jezelf en naar je eetgedrag te kijken.
- Grenzen stellen** 74  
'Nee' zeggen op een vriendelijke, maar besliste manier. Zo doe je dat.
- Note to self** 86  
Oefening voor het aanleren van nieuwe denkgewoonten.



77

## FAVORIETEN

- Leesvoer** 16  
Boeken waar je blij van wordt.
- Lekker luisteren** 87  
Podcasts om bij weg te dromen of nog eens diep over na te denken.
- Online oppeppers** 92  
Apps, sites en YouTube-filmpjes.

## EN VERDER

- Colofon** 2
- Facts** 3
- Figures** 91
- Lees ook...** 96

## DE HERBERG

Dit mens-zijn is een soort herberg

Elke ochtend weer nieuw bezoek.

Een vreugde, een depressie, een benauwdheid,  
een flits van inzicht komt  
als een onverwachte gast.

Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij  
zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt  
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.  
Behandel dan toch elke gast met eerbied.

Misschien komt hij de boel ontruimen  
om plaats te maken voor extase ...

De donkere gedachte, schaamte, het venijn,  
ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns  
en vraag ze om erbij te komen zitten.

Wees blij met iedereen die langskomt  
de hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd  
om jou als raadgever te dienen.

*Rumi*

# ‘Het is oké dat het niet oké is’

Een pijnvrij leven bestaat niet. Dus kun je pijnlijke gevoelens als angst en onzekerheid maar beter in de ogen kijken. Psycholoog Gijs Jansen (1978), gespecialiseerd in de Acceptance and Commitment Therapy (ACT), weet hoe. ‘We zouden ons brein wat minder serieus moeten nemen.’

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) gaat ervan uit dat je in het leven onvermijdelijk op allerlei negatieve gedachten en lastige emoties stuit die je belemmeren om je dromen waar te maken. ACT helpt je leren omgaan met die onaangename gevoelens, zodat je je kunt richten op wat écht belangrijk is voor jou. Jansen schreef al tien zelfhulpboeken vol persoonlijke ervaringen, technieken en oefeningen om jezelf met al je goede én minder goede kanten te omarmen en zo meer uit het leven te halen. 'Het is een illusie dat je geen klachten mag hebben om gelukkig te kunnen zijn.'

### **In je jeugd was je in elk geval beslist niet gelukkig.**

'Ik ben een kind van ouders met psychiatrische problematiek en heb een zwaar autistische zus. Vanuit het gezin kreeg ik weinig mee: ik kwam er op mijn 23ste pas achter dat de messen rechts en de vorken links horen te liggen, zal ik maar zeggen. En ik had al helemaal geen idee hoe ik met gedachten en

gevoelens moest omgaan, of met seksualiteit. Daar werd op school ook nooit iets over verteld. Bij Aardrijkskunde kreeg ik te horen dat de bodem in Drenthe uit potkleilagen bestond, maar er was geen vak dat Leren leven heette. We woonden ook nog in de Achterhoek, niet de meest ontwikkelde regio van Nederland. Verder keek ik scheel, droeg ik een brilletje en werd ik op school veel gepest en geslagen. Daardoor ontwikkelde ik een sociale fobie. Al met al een zeer vruchtbare voedingsbodem voor een creatief leven.'

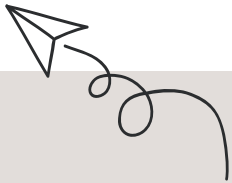
### **Wat bedoel je daarmee?**

'Ik kreeg al die tijd een heel lelijk voorbeeld waartegen ik me kon afzetten. Zó ging ik het in elk geval niet doen in mijn leven. Het heeft me "aan gezet": ik zou iedereen weleens even laten zien dat ik het wél kon. Dat kwam voort uit een onevenredige bewijsdrang, mijn beschadiging. Ik ben psychologie gaan studeren, maar daar werd me verteld dat een sociale fobie niet goed was, dat je daar wat mee moest. Ontspanningsoefeningen doen, jezelf trainen om als een ware boeddhist je zenuwen onder controle te houden. Gelukkig kwam ik in het tweede jaar in aanraking met ACT. Toen gingen er zó veel deuren bij mij open.'

### **Wat gebeurde er met je?**

'Ik besepte dat je gewoon zenuwachtig mag zijn en bijvoorbeeld je praatje voor publiek ook zenuwachtig mag houden. Dat angst niet iets is dat "weg" moet, dat je niet de hele tijd met een soort allesreiniger door je hart, hoofd en lijf hoeft te gaan. Wij zijn opgevoed met de overtuiging dat je een stoornis moet "oplossen". Maar Steven Hayes, een van de grondleggers van ACT, zegt: "It's okay that it's not okay." Vanaf dat moment was ik gegrepen en ben ik gaan meebouwen aan de theorie.'

'Ik werd  
op school  
veel  
gepest en  
geslagen'



# Typeer je verstand



'Neem je verstand minder serieus', zegt ACT-expert Gijs Jansen in het artikel hiervoor. Maar daarvoor moet je het eerst beter kennen. Deze schrijfoefening helpt je daarbij.

Omcirkel de eigenschappen die je herkent in jouw verstand. Je kunt meerdere antwoorden, ook tegenstrijdige, geven.



Perfectionistisch	Aardig	Streng	Lief
Kleinerend	Hard	Zachtaardig	Oordelend
Behulpzaam	Negatief	Onaardig	Belerend
Bazig	Onbevangen	Kwaadaardig	Positief
Belemmerend	Boos	Piekeraar	Doemdenker
Liefkozend	Blij	Vrije denker	Overheersend
Anders, nl.	...	...	...
Wat ik ook doe, het is nooit goed genoeg.		Mijn verstand geeft mij regelmatig complimenten.	
Mijn verstand haalt regelmatig oude koeien uit de sloot.		Mijn verstand vindt dat alles volgens de regels moet gaan.	
Mijn verstand vindt meestal alles best.		Mijn verstand is mijn beste vriend.	



# VUUR & VLAM

Een béétje buitenmens moet toch een fikkie kunnen stoken, dacht journalist Albert Wiglema. Helaas miste hij die basis-skills. In een workshop vuur maken leerde hij de vlammen beheersen. 'Je komt in direct contact met je omgeving – en dus helemaal in het nu.'

Kampvuur betekent voor mij warmte en vrijheid. Als het 's avonds koud is, kun je bij het vuur nog buiten zitten onder de sterrenhemel. Gedachteloos staren naar oranje vlammen, in het vuur porren met een tak, marshmallows laten karamelliseren aan een stok, testen of wodka brandbaar is en rozemarijnaalden laten knetteren zodat het naar Frankrijk ruikt. En ondertussen hard lachen met vrienden. Volgens Darwin is de ontdekking van het vuur een van de grootste die de mens ooit heeft gedaan. Vuur is een wilde natuurkracht waar de mensheid grip op wist te krijgen en dat zij tot een essentieel onderdeel heeft gemaakt van het leven. We leerden erop koken, waardoor we veel meer bouwstoffen uit het voedsel konden halen. Ook heeft vuur een belangrijke rol gespeeld in het ontstaan van zingen, dansen en verhalen vertellen. Alles wat het leven leuker maakt, is geboren rond een vuur.

## VAARDIGHEID VOOR HET LEVEN

Als je burens niet te dichtbij wonen, kun je buiten fijn fikkie stoken. Omdat ik naar een eiland was verhuisd, zat ik in die positie. Van mijn stadse vrienden kreeg ik een vuurkorf cadeau. Ik zat al behoorlijk lekker in mijn transitie naar plattelander (regenlaarzen, fleece vest), maar bij het maken van een vuur viel ik door de mand.

Vuur maken ging bij mij namelijk zo: houtblokken op elkaar leggen, spiritus erover, lucifer erbij en, als de vlammen na enkele seconden waren uitgedoofd, 'doe jij maar' zeggen tegen een vriend of vriendin. Dan kwam het ook wel goed. Maar toch voelde het alsof ik een basisvaardigheid miste – voor het leven in het algemeen en voor het landelijke leven in het bijzonder. Ik wilde ook graag zo'n mooi vuurtje kunnen stoken.





## LESJE IN GEDULD

Tijd voor les. Annemarie Swart organiseert bedrijfstrainingen, natuurworkshops en coaching-weekenden op Texel, waaronder een workshop vuur maken: 'Als je met een groepje een vuur gaat maken, zie je al heel gauw wie er welke rol speelt in een groep. Wie er dominant is of juist onderzoekend. Ik zie dat mensen met geduld beter zijn in het maken van een goed vuur.'

Geduld is niet mijn meest ontwikkelde eigenschap. Maar voor het maken van vuur is het wel noodzakelijk, blijkt uit de workshop van Annemarie. Haar partner Erk van Hardeveld is bushcraft-instructeur en weet hoe je met weinig kunt overleven in het bos: 'Zonder vuur wordt dat lastig.' Hij kan mij als geen ander leren hoe je een vuur maakt met hout uit het bos, zonder hulp van aanmaakblokjes of lampenolie. En zonder aansteker of lucifers, want: 'Die worden nat bij regen.'

Erk en Annemarie wonen op een van de stilste plekken op het eiland met uitzicht over groene velden. Naast hun boerderij is een enorme vuurplaats: een cirkel van bakstenen met een doorsnede van wel twee meter. Daarnaast staat een kleine zwarte vuurschaal, formaat frisbee. Daar gaan wij een beginnersvuur maken. Het startwerk heeft Erk al gedaan. Op de grond liggen takken in allerlei soorten en maten, die hij zojuist uit het bos heeft gehaald. 'Het beste kun je dode takken zoeken die aan een boom hangen of nog overeind staan. Takken die op de grond liggen, zijn vaak nat.'

# 'Alles wat het leven leuker maakt, is geboren rond een vuur'



## VAN KLEIN NAAR GROOT

Erk geeft mij een zaag en een survivalmes. De dikke takken zaag ik in kleine stukken. Die splijt ik vervolgens met een mes. Het lemmet zet ik op een uiteinde van de tak en ik sla erop met een stammetje: in één slag doormidden. Dan sorteer ik de houtjes op maat. Om een vuur aan te krijgen begin je met het ontsteken van licht ontvlambaar materiaal. Professionele vuurmakers noemen dat 'tondel'. Wij gebruiken droog gras, maar je kunt ook berkenbast gebruiken of kurkdroge dennen-



naalden. De belangrijkste les: vuur maken is werken van klein naar groot. Eerst die tondel aansteken, dan de kleine takjes erop, dan de grotere takken, dan de stammetjes en dan pas een echt kampvuur.

De *firestick* behoort tot de standaarduitrusting van een bushcrafter. Erk: 'Onder alle weersomstandigheden kun je hiermee vuur aanmaken.' De firestick is een metalen sleutel die je met kracht over een ijzeren staafje schaaft. Dan ontstaan er vonken. Het werkt. Na vijf minuten vonken schaven richting het bosje droge gras zie ik plotseling rook. En daar is vuur! Ik gooi snel de kleinste takjes op het brandende bosje en als die vlamvatten leg ik er haaks, zodat je het vuur niet smoort, gauw een aantal dikkere takken op. En als die branden weer een stapeltje nog dikkere takken. Het vuur wordt

steeds groter, trots kijk ik naar de uitbundige vlammen. Zo kan het ook!

### **OERMOMENT**

Erk opent flesjes bier, terwijl Annemarie duidt: 'Vuur is altijd in beweging, ook als het smeult. Het staren in een vuur brengt je in een staat van vrijblijvend denken. Bij het vuur ontstaan goede ideeën of komen verhalen los. Kijken in de vlammen werkt rustgevend: je bent in direct contact met je omgeving en dus helemaal in het nu. Het kan ons zelfs terugbrengen naar onze eigen oorsprong: naar het oermoment waarop we het vuur beheersten en mens werden.'

Vol vuur rij ik terug naar huis en denk ik: het is niet de bestemming, maar de reis ernaartoe! De volgende keer als mijn vrienden komen

# Niet presteren, maar proberen

Fouten maken vinden we lastig en het geeft ons een slecht gevoel over onszelf. Toch heeft het veel voordelen, weet 'faalkundige' Remko van der Drift: openstaan voor fouten maakt je vrijer en creatiever. Een gesprek over perfectie-stress en de schoonheid van een mislukking.

Hoe kom je zo ver dat je er misschien zelfs om kunt lachen als ze je luidkeels verwijten dat je hun leven tot 'een hel' maakt?

Wat allereerst helpt, zegt kinderpsycholoog en pedagoog Tischa Neve, is begrijpen waarom je kind zo'n last heeft van stemmingswisselingen. Dat heeft alles te maken met de rollercoaster die zijn leven is. Neve: 'Zijn hersengebieden ontwikkelen zich afzonderlijk van elkaar en zijn nog niet in balans, met als gevolg die hoge pieken en diepe dalen. Maar behalve hormonaal wordt er ook sociaal-emotioneel veel van hem gevraagd. Hij moet zich staande houden op school en aansluiting vinden bij leeftijdsgenoten. Thuis is de enige plek waar hij zijn emoties kan laten gaan en even lekker zijn lompe zelf kan zijn.'

## MANTRA

Als ouder moet je die puberbuien dus vooral niet persoonlijk opvatten, aldus de psycholoog. 'Vaak hebben ze zelf niet door dat er bijvoorbeeld onzekerheid achter hun boosheid zit, en weten ze in al hun onmacht en frustratie niet hoe ze anders moeten reageren. Op die momenten kunnen ze soms echt op de man spelen, maar eigenlijk bedoelen ze het nooit zo heftig. Herhaal dat voor jezelf tijdens een uitbarsting, als een mantra: dat hij gewoon weer zo'n bui heeft, dat het er even uit moet, maar dat het in feite niet over jou gaat.'

Wat overigens niet betekent dat een kwade puber alles maar mag roepen, benadrukt Neve. 'Natuurlijk moet je hem begrenzen in zijn gedrag; dat heeft hij ook nodig. Alleen heeft dat tijdens de ruzie zelf geen zin. Als je dan gaat preken, wordt het alleen maar erger. Beter bespreek je samen op een rustig moment wat jullie kunnen doen als hij dreigt te ontploffen. Dat hij gaat afkoelen in zijn kamer, bijvoorbeeld, en jullie elkaar even met rust laten.'

## LAMLENDIG

Dé basisvoorwaarde om de puberteit van je kind een beetje oké door te komen, is goed voor jezelf zorgen, aldus Neve. 'Zit je niet lekker in je vel en heb je daardoor een kort lontje, dan wordt het nog zwaarder dan het misschien al is. Maar heb je genoeg energie, dan kun je meer hebben en ben je geduldiger. Dat helpt om er met je puber beter uit te komen, en de humor van zijn gedrag te kunnen inzien.'

Dat laatste lijkt vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Want hoezo is het jouw schuld dat hij onderweg zijn judopak is verloren, omdat 'er geen normale plastic tas in huis was'? Toch scheelt het een stuk als je voldoende bent opgeladen, verzekert Neve. Dan kunnen die puberale lamlendigheid en onredelijkheid ook best grappig zijn. 'Soms lukt het zelfs om daar achteraf sámen om te lachen. Zo houd je de verbinding met je kind, wat juist nu heel belangrijk is. Daarom moet je in die stormachtige levensfase ook altijd leuke dingen met elkaar blijven doen.'

Het meest troostende dat Neve puberouders meegeeft, is dat die boze buien eigenlijk verkapte complimenten zijn. 'Een puber hoeft zich niet groot te houden bij degene bij wie hij zich het meest thuis voelt. Degene die hem het meest vertrouwd is, moet het het zwaarst ontgelden.' Besef dat dus als de deur weer eens knalt en er 'ik háát je!' door het huis schalt. Je puber laat je weten dat hij zich veilig voelt.

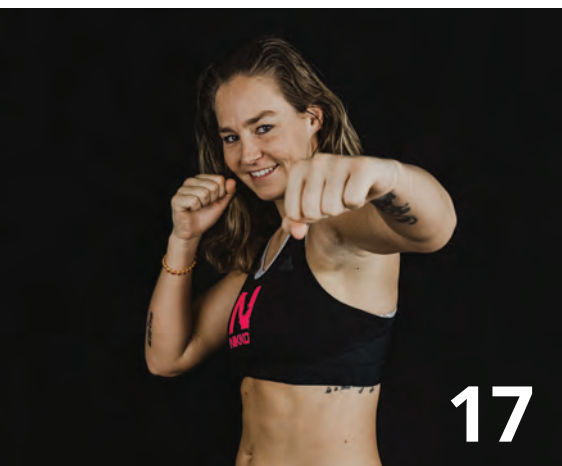
## MEER INFO:

- *Pubers zijn leuk. Zeker als je ze begrijpt*, T. Neve, 248media uitgeverij, 2017
- [opvoedcursussen.nl](http://opvoedcursussen.nl)

**VANDAAG  
NOG  
WETEN WAT  
JE WILT**

*...en anders morgen!*

# INHOUD



## INTERVIEWS

- Met een missie kom je ergens** 24  
Ondernemer David de Kock van *365 Dagen Succesvol* heeft ervaren: door groot te dromen krijg je het leven dat je het allerliefste wilt.
- Niemand is te klein om verschil te maken** 45  
Steffi de Pous wilde niet langer aanschouwen. Nu helpt ze vluchtelingen in nood op het Griekse eiland Lesbos.
- Wat werkt voor uitstellers: nadenken of loslaten?** 62  
Zo word je je brein de baas, volgens neuropsycholoog André Aleman.
- Emigreren en alle zekerheden loslaten** 83  
Het leven is te kort om op kantoor te zitten, zegt Lonneke Lodder. Ze emigreerde naar het Spaanse platteland.

## RUBRIEKEN

- Geen zesje maar een tien** 17  
Topondernemer Elske Doets, kickboks-kampioen Jorina Baars, cabaretier Pepijn Schoneveld en muzikant Tim Knol gaan 100 procent voor wat ze willen.
- Het roer om** 37  
Vier waaghalzen die niet alleen dag-droomden van hun droomleven, maar daadwerkelijk het roer om gooiden.
- Twijfelmoeder twijfelt niet langer** 90  
Journaliste Patricia de Ryck besloot na lang wikken en wegen dat ze een kind wilde.

## ACHTERGRONDEN

- Vind je verborgen talent** 8  
Op zoek naar de vaardigheden die jou supergemakkelijk afgaan.
- Schaven aan je baan** 32  
Waarom radicaal anders? Je kunt ook je baan veranderen zonder van baan te veranderen.
- Het goede voorbeeld** 71  
Actief op zoek naar een leermeester om je doelen te bereiken.
- Fake it till you become it** 77  
Hoe zorg je dat je buitenkant in één lijn is met je binnenkant?



37

## TIPS EN OEFENINGEN

- Hersenspinsels** 7  
Herken de overtuigingen die jou tegenhouden om te gaan voor wat je wilt.
- Veranderen maar!** 13  
Met deze tips kom je in de verandermodus.
- Kernwaarden** 30  
In vijf stappen formuleer je de waarden die voor jou belangrijk zijn.
- Nee is het nieuwe ja** 42  
Met het magische woordje 'nee' zeg je 'ja' tegen wat je écht belangrijk vindt.
- Losbrekers** 52  
Speelse oefeningen waarmee je gewoontes doorbreekt.
- Kick-ass coachvragen** 56  
22 scherpe vragen om jou in actie te laten komen.
- Geen spijt** 66  
Van deze vijf dingen ga je misschien wel spijt krijgen.
- Denken als een kunstenaar** 68  
Met de blik van een kunstenaar kom je zeker tot nieuwe ideeën.



45

## FAVORIETEN

- Lezen wat je wilt** 14  
Deze leestips schijnen een nieuw licht op je toekomst.
- Online navigators** 22  
Websites, apps en filmpjes die helpen om richting te geven aan je leven.
- Ben Tiggelaar deelt zijn favorieten** 92  
Podcasts en video's voor meer veranderinspiratie.

## EN VERDER

- Colofon** 2
- Facts** 3
- Figures** 89
- Lees ook ...** 96

## INGERUKT!

# In de veranderhouding

'Ik heb het nog nooit gedaan dus ik denk dat ik het wel kan.' De Zweedse schrijfster Astrid Lindgren had waarschijnlijk nooit gedacht dat deze quote van haar geliefde personage Pippi Langkous zoveel dromers en planmakers zou motiveren.

Volgens breinexpert en trainer Ria van Dinteren is het inderdaad altijd mogelijk om iets nieuws te leren, op alle leeftijden. In haar boeken over het brein en leren op je werkplek noemt ze die veranderhouding een 'groeimindset'. De Amerikaanse psycholoog Carol Dweck is de grondlegger van de mindset-theorie en deed hier meer dan dertig jaar onderzoek naar. Volgens Dweck gaat iedereen anders om met tegenslagen. Daaraan liggen de overtuigingen die je over jezelf hebt ten grondslag. Ze ontdekte dat een vaste mindset ontwikkeling belemmert, terwijl een groei-mindset zorgt voor motivatie, doorzettingsvermogen en een passie voor ontwikkeling en leren. Ook psycholoog Jean-Pierre van de Ven schrijft in zijn boek *Het moet helemaal anders* dat we een zelfbeeld hebben op basis van wat wij denken dat anderen van ons denken. Wil je iets aan jezelf veranderen, dan is het volgens deze experts wel degelijk mogelijk om je zelfbeeld te herzien. Drie tips om nu al in een positieve verandermodus te komen:

1. Pak pen en papier en maak een lijst van mensen die jou in je leven iets belangrijks hebben geleerd of je op een ander spoor hebben gezet. Bijvoorbeeld een vriend die je leerde klussen, iemand die je ertoe aanzette om een nieuw instrument te leren spelen, een collega die je aanspoorde om boeken te lezen waar je anders nooit op was gekomen. Verplaats je weer in al die dingen waar je ooit aan begon en bedenk er zoveel mogelijk details bij. Wat vertellen ze over jou en je gedrag? Wat draag je nog steeds met je mee?

2. Richt een 'falosofieclubje' op en ga regelmatig met elkaar het gesprek aan over falen en opstaan. Alvast wat falosofische vragen om mee te starten: Wanneer faalde jij goed? Is goed falen fout? Zijn er goede en slechte fouten? Wat is het nut van falen?

3. Houd een dagboek bij en vul dagelijks een drietal van deze zinnen aan:

Iets wat ik vandaag goed deed, was ...  
 Vandaag had ik plezier toen ...  
 Ik voelde me vandaag dankbaar voor ...  
 Iets moois dat ik vandaag zag, was ...  
 Wat ik vandaag voor iemand anders deed, was ...  
 Vandaag was ik trots omdat ...

Bronnen: *Breinopeners*, Ria van Dinteren (Thema, 2019), *Het moet helemaal anders. Verander jezelf en je relaties in drie stappen*, Jean-Pierre van de Ven (Ambo | Anthos, 2020), *Mindset*, Carol Dweck (SWP, 2018), *platformmindset.nl*





## 3X EEN ONLINE BOOST VOOR JE LOOPBAAN

Ineke van den Berg (1957) is loopbaancoach, trainer en opleider. Samen met Arianne van Galen schreef ze het boek *Lopen doe je zelf. Vanuit persoonlijke kracht je levensloopbaan sturen* (Thema, 2011). ‘Als je direct aan de slag wilt met de vraag “wat wil ik nu écht in het leven?”, dan kun je beginnen met het e-book *Hoe loopt het in je werk en loopbaan?*’. Het gratis e-book is te vinden op [zoetrainingencoaching.nl/gratis-e-book](http://zoetrainingencoaching.nl/gratis-e-book). Welke filmpjes raadt Ineke aan voor nog meer loopbaaninspiratie?

### **Steve Jobs’ 2005 Stanford Commencement Address**

‘In deze inspirerende speech geeft Steve Jobs enkele essentiële richtingaanwijzers voor het vinden van jouw bestemming, waaronder *follow your heart and your intuition*. Hij vertelt dat hij, terugkijkend op zijn leven, weet welke beslissingen de juiste waren. Ons leven is de belangrijkste informatiebron voor het maken van goede keuzes in de toekomst. Mijn motto: leren van het verleden voor de toekomst. Zo werk ik ook met cliënten.’

[youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=8mXGyLW0oqI) | Stanford University

### **‘Doen is de beste manier van denken’**

‘Dit is een prachtig filmpje van de Vrije Denkers, dat laat zien dat creativiteit, ontdekken, spelen en fouten maken helpen om je talenten te ontdekken en te ontwikkelen. Kinderen spelen over het algemeen zoals ze zijn en dromen van beroepen die passen bij hun wensen, waarden en talenten. Dat kunnen we als volwassenen herontdekken. Dit staat ook in hoofdstuk 7 van *Lopen doe je zelf*.’

[youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=8mXGyLW0oqI) | Vrije Denkers

### **‘How culture makes us feel lost’**

De Hongaarse arts Gabor Maté vertelt in zijn online speech dat we in onze westerse maatschappij vervreemd raken van de natuur, van anderen, van het werk én van onszelf en onze *gut feelings*. Het goede nieuws is dat je jezelf opnieuw kunt verbinden met je oorsprong. Daar liggen de antwoorden op de vraag:

“Wat past bij jou en is goed voor jou in je loopbaan?”

[youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=8mXGyLW0oqI) | Pursuit of Wonder

# GEEN CONSESSIES: hier sta ik voor

discipline – plezier – zekerheid – kennis – eerlijkheid –  
rechtvaardigheid – ontspanning – wijsheid – waardering –  
toewijding – bezit – macht – flexibiliteit – tolerantie – gezondheid –  
afwisseling – humor – verantwoordelijkheid – integriteit –  
zelfvertrouwen – liefde – vertrouwen – uitdaging – avontuur –  
loyaliteit – schoonheid – gelijkwaardigheid – innerlijke rust –  
onafhankelijkheid – zingeving – gehoorzaamheid – vriendschap –  
creativiteit – zorgzaamheid – eenvoud – intimiteit – openheid –  
persoonlijke ontwikkeling – bescheidenheid – spiritualiteit –  
optimisme – succes – samenwerken – zelfkennis – visie – inleven –  
zorgvuldigheid – besluitvaardigheid – stressbestendigheid –  
organiseren – resultaatgericht zijn – doorzetten – lef tonen

De onrust is *killing*. Er klopt iets niet in je leven, maar je weet niet precies wat. 'Kernwaarden' is een begrip waarvan je weleens hebt gehoord maar tot nu toe paste je de struisvogeltactiek toe. Pluis ze uit, zeggen coaches. Daardoor ga je keuzes maken die door en door bij je passen.


Kernwaarden zijn de dingen die jij echt belangrijk vindt in het leven. Het woord zegt het

al: deze waarden vormen de kern van wat je ziet als jouw identiteit. Het zijn woorden die onderbouwen wie je bent, wat je doet, op welke manier je dat doet, de mensen die je om je heen verzamelt, de carrièremoves die je maakt, waar je woont, welke spullen je koopt, in welk restaurant je eet. Ze zijn heel persoonlijk en kunnen per thema verschillen. In je werk kunnen bijvoorbeeld andere waarden van belang zijn dan in je relatie.

**Wilco Rutenfrans** (1978) was communicatieadviseur, maar besloot zich te laten omscholen tot basisschoolleraar.

'Zoveel mensen blijven hangen in hun baan, terwijl ze er eigenlijk geen plezier meer uit halen. Lekker veilig, het verdient goed. Aan het idee dat geluk niet in geld zit, heb ik ook moeten wennen. Rond mijn veertigste ging ik nadenken over wat ik nu precies wil. Ik werkte bij een pr-bureau voor IT-bedrijven, maar miste de maatschappelijke relevantie. Samen met een jobcoach zoomde ik in op mijn sterke punten. Een eyeopener was dat ik vooral plezier haal uit het coachen van mensen. Dat vond ik ook leuk in het contact met klanten en collega's. De stap-voor-stap begeleiding van een coach heeft me veel vertrouwen gegeven. Vroeger wilde ik al meester worden op een basisschool. In mijn hart wist ik het al: ik ging de pabo doen. Met een gezin met twee kleine kinderen is dat een grote stap, we zouden er financieel op achteruit gaan. Mijn vrouw heeft gelukkig een goede baan, maar we hebben wel de schoonmaakster en bso opgezegd. Terwijl ik mezelf moest motiveren voor mijn studie, moest ik ook de kinderen uit school halen, naar clubjes brengen, boodschappen doen en koken. De opwinding van mijn werk viel weg. Er ontstond een andere dynamiek tussen mijn vrouw en mij. Achteraf is het zwaar geweest voor ons allebei. Je moet goed blijven communiceren. Nu ik als leraar werk, valt alles wel op zijn plek. Dankzij mijn vorige werk sta ik met veel meer bagage voor de klas. Oudergesprekken ga ik zelfverzekerder in. Werken met Google Classroom? Geen probleem dankzij mijn ICT-ervaring. De momenten dat bij een kind het kwartje valt, zijn het mooist. Als je hun nieuwsgierigheid weet aan te spreken, kun je zoveel bereiken. In mijn omgeving reageert iedereen superenthousiast. Ik heb een actieve keuze gemaakt in plaats van mee te gaan in de stroom. Daar ben ik trots op.'



A serene beach scene at sunset. The foreground is dominated by golden, wispy grasses that frame the view. In the middle ground, gentle waves with white foam wash onto a sandy beach. The background shows a vast, calm sea meeting a sky filled with soft, warm light from the setting sun. The overall mood is peaceful and contemplative.

‘Wees moedig,  
neem risico’s.  
Ervaring kan door  
niets worden  
vervangen.’

**PAULO COELHO**

**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 eekhoorntjes 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)