

Kostenprijs variërend € 5,20

Plussize model Daniëlle
werd vroeger gepest
"Ik verstop me niet langer"

Sandrien
zag een
ongeluk
gebeuren
"Ik hield haar
hand vast
tot er hulp
kwam"

Mediterrane
ontbijtjes
uit eigen keukens

Brein
RUST

De beste aanpak
voor meer stilte
in je hoofd

Extra veel
puzzelen
Win een kamado BBQ

Nieuw huis,
trouwen of
testament?
De slimme
notaris-checklist!
(bespaart je
geld & stress)

FRUIT
TUIN
THUIS
Zo doe je dat

Altijd
 bezig m
de ande
Dit betek
please-ge

Sunny
Life!

KOFFER VOL MODE Licht reizen, veel mee

DOEN: E-BIKE TRIPS door Lissabon

PORTUGESE TUINSFEER Tegels, prints & servies

Waar is de UIT-KNOP?

Slimme trucs voor meer rust in je hoofd

...

Altijd aanstaan, alles goed willen doen en te weinig rust pakken: ons brein kan letterlijk overprikkeld raken. Maar met een paar kleine veranderingen kun je meer rust in je hoofd creëren.

Tekst TIMNA RAUCH

Je wilt je baan combineren met een hectisch gezinsleven, de laatste aflevering van *B&B Vol Liefde* zien en minstens twee keer per week naar de sportschool. Het nieuws en sociale media bijhouden, voor je ouders zorgen en een goede, attente vriendin en partner zijn. Wie het niet lukt om al die ballen dagelijks in de lucht te houden, heeft gefaald. Althans, dat is wat het boze stemmetje in ons achterhoofd steeds roept. Terwijl af en toe een beetje afstand nemen van al je verantwoordelijkheden vooral heel gezond is. Maar hoe vind je de uitknop in een wereld waarin stilstaan steeds moeilijker wordt?

Oerbrein

Het begint met begrip en (h)erkenning volgens neuroloog en slaapexpert Inge Declercq. "Zodra je begrijpt wat het effect van te weinig rust is op je brein, zie je ook in dat je zelf dus heel veel invloed hebt." Want dat is het goede nieuws: met

kleine aanpassingen kun je veel verschil maken. Om mensen daar bewust van te maken schreef Declercq het boek *Breinstrust*. "Onze levens zijn zo overvol tegenwoordig. Dat hoeft niet erg te zijn, maar daar moeten we wel mee leren omgaan." Het lastige is dat ons brein heel dol is op bepaalde prikkels, omdat die dopamine aanmaken. Dat brein kan geen genoeg

Ontprikken is geen luxe, maar pure noodzaak

krijgen van dit gelukshormoon en verkiest daardoor vaak ongezond gedrag boven de verstandige keuze. Dopamine zorgt er bijvoorbeeld ook voor dat mensen toch een sigaret opsteken of die zak chips leegeten. Het wegleggen van de telefoon of een slaapmeditatie doen in plaats van nog een aflevering van die spannende serie kijken, is dan ook niet alleen een kwestie van wilskracht. "Dat onze hersenen op die manier werken,

komt omdat ons brein nog steeds is afgestemd op een wereld van vroeger", zegt anti-stresscoach Marijke Gast. Hierdoor reageren we niet alleen primair op stofjes als dopamine, maar staan we ook continu op scherp. "Ons brein scant voortdurend – bewust en onbewust – op risico's en signalen van dreiging. Vroeger was dat een sabeltandtijger, nu zijn het volle agenda's, appjes, deadlines en verwachtingen", legt Gast uit. Alleen komt een sabeltandtijger maar eens in de zoveel tijd voorbij. De stroom van prikkels van tegenwoordig is continu. "Daar is ons brein evolutionair helemaal niet op voorbereid." Ontprikken is dus geen luxe, maar pure noodzaak. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat regelmatig pauzeren er juist voor zorgt dat je productiever bent. En minder stress maakt ook minder prikkelbaar, dus vallen we ook minder snel uit tegen een kind (of een man) als er weer eens vieze sokken rondslingeren.

Loskomen

We verwachten letterlijk het onmogelijke van onszelf door te denken dat we geen rust kunnen of mogen nemen, volgens coach Kiki Bakker. ▸

*Regelmatig pauzeren
zorgt dat je productiever bent*



EEN MICROPAUZE

1 Bewegen

Even bewegen is goed voor je hoofd en lijf. Doe bijvoorbeeld een paar squats naast je bureau of een stretchoefening. Nog leuker: doe het samen met collega's. Dat is zeker de eerste keer ongemakkelijk, maar ook lachen is goed voor het brein.

2 Licht

Licht is heel belangrijk voor ons brein, we laden er letterlijk en figuurlijk van op. Ga een paar keer per dag voor een raam staan en kijk naar de lucht, het liefst met het raam open. Of loop gewoon even naar buiten.

3 Mindfulness

Doe een soort mini-meditatie door kort op iets anders te focussen dan de taak die voor je ligt. Concentreer je bijvoorbeeld op de wolken die voorbijkomen, op een schilderij of op je ademhaling. Het is oké dat je gedachten af en toe weer terugkeren naar het werk, of naar de boodschappen die nog gedaan moeten worden. Als dat gebeurt breng je de aandacht gewoon weer terug naar dat wat je aan het observeren was. Het gaat tijdens deze oefening om even in het nu zijn.

4 Water drinken

Voldoende drinken is sowieso belangrijk, liefst

twee liter water per dag. Als je dan elke keer de kraan heel traag laat lopen en staart naar die waterstraal, pak je ook hier weer even een momentje breinrust.

5 Vervelen

Vervelen is heilzaam, maar we doen het te weinig. Pak eens een keer niet de telefoon als je op de trein staat te wachten, maak een wandeling zonder muziek of zet een podcast aan of staar gewoon uit het raam.

6 Socializen

Van sociaal contact krijg je energie, dus neem bewust de tijd om even een praatje te maken met een collega bij de koffieautomaat, of loop even langs iemands bureau. Als blijkt dat het gesprek meer tijd nodig heeft dan een micropauze, kun je altijd voorstellen om later echt even goed in gesprek te gaan met elkaar.

7 Ademen

Kom letterlijk en figuurlijk even op adem. Ga rechtop zitten met beide voeten op de grond. Neem even de tijd om te voelen hoe je erbij zit en probeer eventuele spanning los te laten. Adem vervolgens vier seconden diep in door je neus en zes seconden uit door de mond. Probeer naar je buik te ademen. Doe zes volledige in- en uitademingen.

Uit: Breinrust van Inge Declercq

"Een topsporter heeft ook hersteltijd in het trainingsschema opgenomen. Bijvoorbeeld rustig uitlopen na een zware training of bepaalde spieren even helemaal niet belasten. Waarom vinden we het voor onszelf dan niet normaal om rust in te plannen?" Breinrust noemt neuroloog Declercq dat dus. En dat is meer dan alleen het uitzetten van de notificaties of de telefoon even een uurtje aan de kant leggen. "Je moet echt actief loskomen van je werk." En daarmee bedoelt Declercq al het werk. Het idee dat er zoiets bestaat als werk-privébalans vindt ze onzin. "Het loopt steeds meer door elkaar heen, dus het is helemaal niet realistisch om dat te scheiden."

Neem een paar keer per dag een micropauze

Door in die tegenstelling te denken wordt het weer een ding dat je op orde moet hebben. Dat geeft juist meer stress in plaats van minder. Daarbij: het huishouden doen of mantelzorger zijn is ook werk, maar dan in de privésfeer. Ook van die verantwoordelijkheden moet je losleren komen en herstellen."

Soorten rust

Hoe je dat herstellen het beste doet, kan per persoon en per periode heel erg verschillen, vertelt orthomoleculair therapeut Ilse Bladel: "Soms heb je wat meer fysieke rust nodig, zoals beter of langer slapen, maar soms moet je juist in beweging komen om op te laden." De ene vorm van rust is dan ook de andere niet. De Amerikaanse arts Sandra Dalton-Smith maakt zelfs onderscheid tussen zeven vormen van rust: fysiek, mentaal, zintuigelijk, sociaal, emotioneel, spiritueel en creatief. Bladel maakt in haar werk regelmatig gebruik van deze zeven rustdomeinen. Volgens haar is het heel belangrijk om

“WERK EN PRIVÉ lopen door elkaar, dus het is niet realistisch om dat te scheiden”

regelmatig bij jezelf na te gaan waar je energie van krijgt en wat je juist energie kost. De rustdomeinen kunnen daarbij helpen. “Ga maar zitten met een schriftje en geef jezelf voor elke domein een cijfer van één tot tien. Hoe pas jij die vorm van rust toe in je leven? Waar heb je mis-schien meer van nodig en wat kan juist minder? Ook coach Kiki Bakker ziet grote verschillen in haar praktijk: “De ene client gaat heel goed op een uurtje sporten omdat het op de loopband lukt het hoofd leeg te maken. Maar de ander is in de sportschool vooral bezig met presteren, dat voegt alleen maar stress toe.” Het gaat niet om wat je precies doet, maar de intentie waarmee je het doet volgens Bakker. “Zit je op je telefoon om bijgelezen te zijn, dan zit je in de actiestand, maar het kan soms ook best lekker zijn om alleen maar doelloos te scrollen.” De coach raadt aan dan wel even een wekker te zetten. “Dan verlies je je niet helemaal in die telefoon en houd jij de controle in plaats van andersom.”

Niet te ingewikkeld

Volgens neuroloog Declercq is het vooral belangrijk dat we het niet te moeilijk maken voor onszelf. In haar boek geeft ze verschillende voorbeelden om makkelijk en regelmatig breinrust te nemen. Een bekend voorbeeld is de zogenoemde micropauze: “In het beste geval neem je elk half uur tot drie kwartier even zo’n break van een paar minuten.” Die kan je op diverse manieren inrichten. Anti-stresscoach Marijke Gast: “Dat hoeft natuurlijk niet per se op kantoor; voor veel mensen is de drempel om daar regelmatig te pauzeren vaak nog hoog.” Zij raadt daarom aan om de overgangsmomenten in de dag te gebruiken. “Bijvoorbeeld als je naar de wc gaat of op het moment dat je alleen in de auto zit.” Dat soort momenten

zitten veel meer in onze dag dan we denken. Op de parkeerplaats bij de supermarkt, als de kinderen net zijn uitgezwaaid bij het schoolplein of wanneer je je waterfles staat bij te vullen. Het zijn allemaal korte momenten waarop je even alleen bent. “Als je dan twee minuten neemt om letterlijk op adem te komen, boek je gewoon heel veel winst,” aldus Gast. Wat we tot slot niet moeten vergeten is

dat stress ook iets goeds is. We hebben het zelfs nodig: “Stress zorgt ook dat we die ene deadline halen, of dat het ons elke keer toch weer lukt om ’s avonds een maaltijd klaar te maken. Het dwingt ons namelijk tot actie,” zegt Gast. Een druk leven is ook helemaal niet slecht. “Je moet er alleen handig mee leren omgaan”, zegt ook Declercq. En dat betekent dus dat je jezelf af en toe ook een beetje rust aan je hoofd moet gunnen. □

7x SOORTEN rust

Wel geslapen, maar toch nog moe? Misschien heeft je lichaam wel behoefte aan een ander soort rust. Ga bij jezelf na welke rust jij echt nodig hebt.

1. Fysiek

Rusten om het lijf op te laden, kan door te slapen, maar ook door een yogalesje of een fijne massagesessie.

2. Mentaal

Rust waarbij de gedachten geordend worden of zelfs even tot stilstand komen. Dat kan bijvoorbeeld door te mediteren of te journalen, maar ook overzicht creëren met een to-dolijst of een heldere planning geeft mentale rust.

3. Zintuigelijk

Ons oerbrein is continu op zoek naar prikkels. Zet die prikkels even uit door de telefoon wat vaker weg te leggen, de tv wat eerder uit te zetten en regelmatig te (micro) pauzeren.

4. Sociaal

Soms is het goed om even alleen

te zijn, baken dus je grenzen af. Maar ook bewust kiezen voor welke mensen en activiteiten wel plek is, is een vorm van sociale rust. Van leuke dingen laad je ook op!

5. Emotioneel

Emoties mogen er zijn en hebben de ruimte nodig. Altijd maar doen of het goed gaat, is dodelijk vermoeiend. Omring je daarom met mensen bij wie je jezelf kan zijn.

6. Spiritueel

Het gevoel deel uit te maken van een groter geheel geeft ook rust. Dat gevoel voeden kan op veel verschillende manieren. De een vindt spirituele rust door te bidden of mediteren, de ander door de natuur in te gaan of mooie reizen te maken.

7. Creatief

Ons brein heeft ruimte nodig om creatief te zijn. Creëer die ruimte door bijvoorbeeld naar een museum of concert te gaan, of door zelf dingen te maken. Kleur, knutsel, zing, dans of maak een puzzel.