

Niks doen hard nodig tegen overprikkelde samenleving

MARSCHA VAN DER VLIES

LEEUWARDEN We hebben meer ontspanning in de samenleving nodig. Lummelen, niks doen, *tiid fergrieme*, er is allemaal niets mis mee. Sterker nog, we hebben het hard nodig voor ons mentale welzijn, zegt de Raad voor de Volksgezondheid. Tips om die ontspanning meer in te bedden in het leven.

Natuurlijk is het makkelijk wijzen naar de smartphone als bron van te veel prikkels en spanning. Maar het gaat om meer dan alleen dat, volgens het rapport van de Raad voor de Volksgezondheid.

De samenleving is ook „hypernerveus” geworden door te hoge prestatiedruk en het hoge tempo. „Als het steeds korter duurt om je vrienden een bericht te sturen en iedereen reageert heel snel, dan wordt dit de nieuwe norm”, schetst de Raad in het rapport.

In verbinding, verscheidenheid en vertraging zitten de oplossingen, suggereert de Raad. En dan niet verbinden zodat samen betere prestaties kunnen worden geleverd, maar verbinden in de zin van het creëren van een fijn vluchtoord.

De verscheidenheid van mensen moet worden gevierd door het systeem aan te passen aan de onderlinge verschillen. Niet door, zoals nu vaak, het individu aan het systeem aan te passen. En dan de vertraging, het maken van lege tijd, niet verwachten van elkaar dat het postpakketje er morgen al is. En kinderen moeten zich leren vervelen. Dan komt die vertraging uiteindelijk wel.

Ids Willemsma, kunstenaar te Easterwierrum:

„Ik sil aanst te fytsen mei myn maat Rein Jonker. Nei de gemiddelden sjoch ik al lang net mear, ik bin dochs âlder. De leeftiid relativearret wat dat oan belanget in soad. Fierder sjogge wy om ús hinne, stopje wy op plakken dy’t wy moai fine en helje ergens in bakje kofje. Ferline wike seach ik noch in es dy’t hielendal giel wie. Dat fyn ik sa moai, sa’n monumintale, prachtige beam. Foardat je soks wer sjogge bist wer in jier fierder. Yn myn wurk lit ik my nea opnaaie. Ik nim de tiid, om te tinken, om ôfstân te nimmen. Dat is wol wat keunst docht. Dat soe ik ek elts oanriede kinne.”

Debbie Been, psycholoog en schrijver van boek *Slimmer dan je smartphone* dat in november verschijnt:

„Wees af en toe even stil. Pak bewust niet je smartphone, maar check even bij jezelf hoe je je voelt en wat je misschien nodig hebt. Je voelt bijvoorbeeld dat je moe bent. Dan kun je beslissen om wat eerder naar bed te gaan. Door altijd je smartphone te pakken op die lege momenten prikkel je voortdurend je hersenen, wat



Een wandeling in het bos is goed om dingen even van afstand te bekijken. FOTO: ANP/BAS CZERWINSKI

weer een bepaalde mate van stress geeft. Tegelijk blijft een ander deel van je brein zonder prikkels en dat is het deel dat bijvoorbeeld zorgt dat je empathisch bent en creatief. Als je stilte te spannend vindt, kun je ook eens naar buiten kijken als je in de bus of trein zit. Gebruik je zintuigen, daar word je rustiger van en dat belast je minder.”

Rianne Hoekstra, eigenaar Club Yoga:

„Neem elke dag een moment rust. Dit kan in vele vormen. Door een wandeling in het bos, maar dan wel zonder die podcast in je oren, iets creatiefs zoals zangles of natuurlijk door yoga. Hierdoor schakel je af en zo kun je van een afstandje bekijken hoe je eventueel dingen anders kunt aanpakken in je leven. Je nervus vagus (deel van het zenuwstelsel dat stress en herstel reguleert, red.) moet tot rust komen want anders blijf je te veel hormonen als cortisol en adrenaline aanmaken. Dat kan leiden tot een burn-out. De baby-boomers, onze ouders, voedden ons op met het credo dat je er wel kwam

als je hard werkte. Dat werkt in deze tijd met zoveel afleiding en prikkels niet meer. Je moet dus langzamer en wij zien hier best veel jongeren die hier bewust tijd voor maken.”

Tiny Hoedemaker, directeur IKC De Kinderkoepel in de Leeuwarder Vlietzone:

„Het gras gaat niet harder groeien als je eraan gaat trekken. Prestatiedruk speelt natuurlijk een rol in het onderwijs. Als school wil je alles uit een kind halen, maar we doen dit wel op een relaxte manier. Het is hier oké als je uitstroomt naar vmbo-kader, of theoretische leerweg of gemengde leerweg. Wel geloof ik dat je kinderen moet prikkelen door ze met andere dingen in aanraking te laten komen, maar dat is wat anders dan te veel prikkels

‘Het gras gaat niet harder groeien als je eraan gaat trekken’

krijgen. Onze ouders hebben wel veel last van stress, merken we. Er is stress omdat ze leven op of onder de armoedegrens en voor sommigen is het lastig het leven goed te organiseren en te plannen. Tip voor de ouders is om niet alles voor je kind te regelen, niet voortdurend activiteiten te verzinnen. Wees liefdevol nabij. Een kind moet zichzelf leren vermaken. Laat ze maar gaan.”

Saekle Hoitinga, directeur en mede-oprichter Medprevent:

„Jo moatte doare jo del te jaan. Doar dingen te missen yn it libben. Mar dat is dreech, want minsken binne kuddedieren. Dan geane guon op wintersport en do net. Dan fregeest dy dochs ôf oft it normaal is datsto net giest. Jo moatte dus leare tefreden te wêzen, dingen misse te doaren. Yn myn bedriuw sprek ik ek út dat de dei om fiif oere gebeurd is. Do kinst altyd wol mear wurkje, mar der moat ek tiid wêze foar ûntspanning. Oan de *ratrace* fan altyd mear en mear dogge wy net mei. Wy draaie goed en dat jout rêst.”