

Hoezo DRUK?

STRESS / Steeds meer mensen klagen dat ze het te druk hebben. Werk, kinderen, bejaarde ouders en vrienden slokken al hun tijd op. Ze hebben het gevoel enorm tekort te schieten. Nergens voor nodig. Want een druk leven leiden én ervan genieten kan.

Fleuriëtte van de Velde Illustratie Flos Vingerhoets. Foto's Peter Hilz

Ukent het wel: een vriend belt op het laatste moment een eetafspraak af. Jammer? Stiekem zijn veel mensen er blij om, want dat betekent onverwacht een avondje thuis op de bank met de benen omhoog.

Vraag een willekeurig iemand hoe het gaat en het antwoord luidt steevast: 'Druk!' De hele wereld lijkt last te hebben van een chronisch gebrek aan tijd. Nu is drukte vandaag de dag ook een beetje een statussymbool: wie zegt dat hij het 'druk' heeft, laat op die manier zien dat hij succesvol is.

Maar vaak is de onderliggende boodschap ook 'te druk'. Met werk, de zorg voor de kinderen, hulpbehoevende ouders, het huishouden en niet te vergeten alle sociale 'verplichtingen'. Alleen het woord al geeft aan dat 'gezellig' eten met vrienden door velen wordt gezien als iets wat ze óók nog moeten doen.

Het is voor veel mensen een worsteling om hun drukke leven in goede banen te leiden. Ze hebben het gevoel dat ze 'overlopen worden', 'worden geleefd', 'continu achter de feiten aanhollen'. Als drukte van tijdelijke aard is – iemand heeft een groot project op het werk of is zijn huis aan het verbouwen – dan is dat overkomelijk. Er is immers

een eindpunt in zicht. Met een beetje stress is ook niets mis. Het zet aan tot presteren.

Maar wie langdurig aan stress wordt blootgesteld, loopt het risico emotioneel uitgeput te raken: een burn-out. Uit onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) uit 2013 blijkt dat 10 procent van de Nederlanders zich permanent opgejaagd voelt. 'Dat is veel,' zegt Jos de Haan (55), hoofd van de onderzoeksgroep tijdsbesteding van het SCP. Het is ook een verdubbeling ten opzichte van 2006.

Al die drukte leidt ertoe dat steeds meer mensen op de werkvloer uitvallen door stress, constateerde verzuimbegeleider ArboNed begin dit jaar. Stressklachten vormen inmiddels de belangrijkste verzuimoorzaak, vooral bij 25- tot 34-jarigen.

Veel mensen beginnen de dag al gehaast. Terwijl ze snel ontbijten, beantwoorden ze al de eerste mails en WhatsApp-berichten. Intussen lezen ze met een half oog de krant en bedenken ze wat er 's avonds gegeten moet worden. Dan gooien ze er nog gauw een was in, jagen ze de kinderen naar school en zichzelf naar hun werk. 's Avonds voltrekt zich iets soortgelijks.

'We draven maar door,' zegt Gertild den Boer-Winter (51), die een ontspanningstherapiepraktijk in Nuenen heeft. In haar spreekkamer ziet ze mensen die fysiek en mentaal overbelast zijn. Klachten variëren van hyperventileren, het koud hebben en





9 TIPS OM TE VEEL STRESS TE VERMIJDEN

1 Stop met multitasken Het switchen tussen taken kost veel energie en stress. Doe één ding tegelijk.

2 Stel prioriteiten: bepaal wat moet gebeuren en wat nú moet gebeuren. 'Nog even' iets doen, bestaat niet.

3 Neem '**rookpauzes**': rustmomenten – vooral in de buitenlucht – bevorderen helder denken en productiviteit.

4 Hou op uzelf te **vergelijken** met anderen. Kijk naar wat u wel hebt en wat goed gaat.

5 Ga offline: zet mobiele apparaten geregeld uit om uw hersens rust te gunnen.

6 Verban smartphone en tablet uit de slaapkamer: het **blauwe schermlicht** is niet bevorderlijk voor de slaap.

7 Zet **meldingen** van app- en e-mailberichten uit: zo bepaalt u en niet een ander wanneer u de smartphone checkt.

8 Delegeer. Anderen kunnen u werk uit handen nemen.

9 Hanteer bij privé-afspraken **tijdblokken**: geef aan dat u bijvoorbeeld één uur de tijd hebt. Zo is uw sociale leven beter bij te houden.



TE DRUK IN CIJFERS

10 procent van de **Nederlanders** voelt zich **altijd opgejaagd**

46 procent van de **vrouwen** en

35 procent van de **mannen** voelen zich minstens **één dag per week opgejaagd**

Eén op de drie langdurig zieke werknemers zit thuis wegens **stress**

In de leeftijd **25-34 jaar** is dat **één op de twee**

Daarmee is **stress** de belangrijkste **verzuimoorzaak**

BRONNEN: SCP, ARBONED

'Pauze leek me zonde van de tijd'

ANNE EVERTS (20)

Studeert biomedische wetenschappen, Nijmegen

'Vorig jaar deed ik eindexamen vwo. Dat hele jaar was een drama. Ik was alleen maar bezig met school, deadlines halen en presteren, maar haalde onvoldoendes. Ik ben heel perfectionistisch en ging als reactie alleen maar harder leren. Stond om half zes op en zat tot middernacht te stampen. In bed lag ik te malen, sprong er 's nachts geregeld uit om toch nog iets op te zoeken in mijn studieboeken. Door alle stress viel ik 8 kilo af.

'Uiteindelijk ben ik gezakt. Dat was voor mij het omslagpunt. Ik wilde niet nog zo'n jaar. Ik ben ontspanningstherapie gaan volgen. Daar

leerde ik pauzes te nemen: om het uur 10 minuten. Dat leek mij zonde van mijn kostbare tijd. Tijdens die pauze deed ik ontspanningsoefeningen – zoals voor je ademhaling – die mijn therapeut had ingesproken op de spraakrecorder van mijn telefoon. Het effect was enorm. Ik werd rustiger en het leren ging efficiënter. Met een speciale agenda leerde ik planmatig werken: links stond wat moest, rechts wat mocht. In mei, twee weken voor het Centraal Examen, zat iedereen te blokken. Ik hoefde niets meer te doen, keek alleen maar films. Ik ben geslaagd met gemiddeld een 7,1.

'Ik kan nog steeds gestrest raken voor een tentamen als iedereen vlak van tevoren over de stof gaat praten. Dan loop ik even weg, luister naar mijn spraakrecorder en is het over.'

hoofdpijn tot geprikkeld zijn, piekeren, slecht slapen en hartkloppingen. Veel mensen zijn verslaafd aan het druk-zijn, merkt Den Boer. 'Ze hebben het gevoel niet meer te kunnen stoppen. En ze durven ook niet meer te stoppen: pas als je gaat zitten, voel je namelijk hoe moe je bent.' Verstand op nul en doorgaan dus.

Planning

Dat is zonde, want een druk leven leiden en er ook van kunnen genieten, is goed mogelijk. Sleutelwoorden zijn plannen en ontspannen. Eerst de planning: die draait voor een groot deel om prioriteiten stellen en keuzes maken. Maar hoe doe je dat? Het belangrijkste advies: vraag u af wat moet gebeuren en wat nú moet gebeuren. Mensen denken dat ze efficiënt bezig zijn door veel dingen tegelijk te doen, zoals 's ochtends 'nog even' de was erin te gooien, maar daar-



'Je moet je poot stijf houden'

Arjen Paardekooper (46)

Partner Blenheim advocaten, Amsterdam

'Als beginnend advocaat werkte ik dag en nacht. Wie op zondag niet naar kantoor kwam, hoorde er niet bij. Op mijn 27ste ging het licht uit: een burn-out. Ik kon niets meer. De NRC leek geschreven in een vreemde taal. Omdat ik het nooit meer zo ver wil laten komen, heb ik regels gemaakt. De eerste: ik ben bij alle activiteiten van mijn kinderen. Ook met mijn aandacht: mijn telefoon blijft in de auto. Voor mijn werk ben ik 's avonds vaak weg, maar vrijdagavond is heilig: dan kook ik voor ons gezin. Koken is mijn grote hobby, het ontspant. Net als mijn bokstraining op vrijdagochtend. Afspraken plan ik daaromheen.

'Ik krijg zeshonderd mails per dag, vijftig telefoontjes en heel veel appjes. Dat moet je managen. Voor 9 uur neem ik mijn telefoon niet op, rond etenstijd gaat hij op vliegtuigstand. Mijn cliënten, voor wie ik 24 uur per dag bereikbaar wil zijn, krijgen dan een callcenter aan de lijn. Als het dringend is, kunnen zij me bereiken op een andere lijn. Dat gebeurt zelden: de meeste cliënten weten het en bellen op andere tijden. Het is discipline en je poot stijf houden. Ik heb een heel gepland leven. Dat kan verstikkend zijn, maar ik word niet geleeft.

'Sinds mijn 40ste ga ik zuiniger met tijd om: ik ga niet meer naar diners waarin ik geen zin heb. Als ik voel dat het te druk wordt, veeg ik mijn agenda leeg en ga met de hond twee dagen naar Vlieland. Daarna ben ik weer zen.'

mee maken ze het voor zichzelf alleen maar drukker. Ogenscheinlijk kleine dingen kosten bijna altijd meer tijd dan gedacht. Ook belangrijk: maak iets af voor je aan iets nieuws begint. Inmiddels raken steeds meer mensen ervan doordrongen dat multitasken niet werkt. Niemand kan dat. Het schakelen tussen taken kost veel energie.

Den Boer ziet veel mensen die in de 'overleefstand' staan: zij worden beheerst door angst en controledwang. Als iets anders loopt dan gepland – omdat een kind ziek is of een vergadering uitloopt – raken ze gestrest. 'Als je zorgt voor wat meer lucht en ruimte in je agenda, dan kun je daar beter mee omgaan,' zegt Den Boer. 'Je kunt heel veel dingen managen, op een prettige manier, als je maar luistert naar jezelf.'

Zorg ook voor lege momenten. Het is heel zinnig om wat te mijmeren. Dat ontspant en maakt het hoofd leeg. Dat hoeft geen uren

te duren. Wie bij het stoplicht niet meer door rood fietst, maar wacht tot het groen wordt, kan die paar minuten al gebruiken om even weg te dromen.

Volgende ontspannen is cruciaal om perioden van drukte aan te kunnen. Maar veel mensen vinden dat lastig. Door smartphone, tablet en laptop kun je altijd en overal bereikbaar zijn. De stroom aan e-mails, Twitter-notificaties, Facebook-meldingen, WhatsApp-berichten (bij jongeren zijn dat er vaak een paar honderd per uur) zorgt voor veel onrust.

Mensen voelen zich vaak verplicht om meteen op die berichtenbrij te reageren. Dat is onverstandig, omdat de hersens zo geen rust wordt gegund. Terwijl juist dat belangrijk is om een 'druk gevoel' en stress te voorkomen. Tip: leg die slimme, maar opdringerige telefoon dus af en toe weg en – zeer effectief – zet de meldingen uit, zodat u niet

meer te pas en te onpas op nieuwe berichten en gebeurtenissen wordt geattendeerd. Zo houdt u zelf de controle over uw smartphonegedrag in plaats van dat anderen dat voor u bepalen.

Taken verdelen

Nog een belangrijk advies: relativeer. Accepteer dingen waaraan u niets kunt veranderen. Regent het tijdens dat schaarse dagje uit? Jammer, maar helaas. Den Boer: 'Vooral vrouwen hebben daar nog weleens moeite mee.' Bij veel zaken kun je je afvragen of ze echt zo belangrijk zijn, zoals het kopen van die nieuwe winterjas. Dat kan wel even wachten. Problemen die een tijdje blijven liggen, lossen zich soms ook vanzelf op.

Maar dat kan niet met alles natuurlijk. Denk aan de zorg voor hulpbehoevende ouders, iets waarmee steeds meer mensen te maken krijgen. Maar ook dan zijn er moge-



'Niet meer overal "ja" op zeggen'

CHANTAL VERMEULEN-VAN HOOFF (40)
Leerkracht op basisschool in Mierlo

'Na zeventien jaar vind ik lesgeven nog steeds leuk. En alles eromheen: commissies, werkgroepen. Ik doe graag overal aan mee, ook in mijn privéleven. Ik ben actief op onze hockeyclub en coach het team van één van onze twee dochters. Ik wil ook altijd iedereen helpen.

'Maar een paar jaar geleden was mijn batterij leeg. Ik leefde van vakantie naar vakantie, had vaak hoofdpijn en een kort lontje, maar negeerde die signalen. Toen ik de huistelefoon terugvond tussen de pindakaas en de hagel-slag, schrok ik wakker. Ik wist niet eens meer dat ik die daar had neergelegd, deed zo veel gedachteloos.

'Bij een coach leerde ik om niet meer alles op de automatische piloot te doen en mijn energie eerst aan mezelf te besteden en dan pas aan anderen. Ik ben totaal niet zweverig, dus moest even slikken toen ik het advies kreeg "te aarden": voelen hoe je voeten op de grond staan, hoe een staelleuning in je rug voelt. Maar het werkte wel.

'Wat ik doe, doe ik nu met aandacht, zelfs iets basaal als mijn sleutels op hun plek leggen. Ik check mijn mail niet meer bij de bakker, maar thuis, zodat ik de mails ook kan afhandelen. Ik heb me aangeleerd niet meer overal meteen "ja" op te zeggen, maar: "Ik kom erop terug." Ik denk er eerst even over na. Inmiddels voel ik me zo lekker dat ik genoeg energie heb om een post-hbo-opleiding te gaan volgen.'

lijkheden. Vraag hulp, bijvoorbeeld aan een broer of zus. Velen denken vaak dat zij als enige verantwoordelijk zijn, maar ze kunnen de taken ook verdelen. Vaak blijkt dat anderen maar al te graag willen helpen. Den Boer: 'Consequentie is wel dat je moet accepteren dat anderen het anders doen. Dat kan soms lastig zijn, maar het is voor jou dan wel een zorg minder.'

Het delegeren of overdragen van klussen geeft ook ruimte. Dat biedt niet alleen op het werk, maar ook privé uitkomst. De meeste mensen zijn veel tijd kwijt met het zoeken van informatie op internet, bijvoorbeeld als ze een nieuwe verwarmingsketel nodig hebben. Is het echt nodig om alles zelf uit te zoeken? Den Boer: 'Het kost uren en uren. Je kunt ook een vertrouwd installatiebedrijf vragen de keuze voor je te maken.'

Vaste tijden

Langer nadenken voor u 'ja' zegt tegen sociale verplichtingen helpt ook om drukte in de hand te houden. Veel mensen vinden het moeilijk om 'nee' te zeggen tegen afspraken met vrienden of verzoeken om te helpen op school. Volgens Den Boer is 'nee' zeggen ook niet nodig. 'Zeg alleen niet op alles meteen "ja". Denk erover na en kijk of het echt uitkomt. En als je dan toezegt, zeg dan: "Ja, graag". Geniet er dan ook van.'

Er zijn ook mensen die juist baat hebben bij een strakke planning van afspraken in hun vrije tijd. Een veertigjarige bankier uit Zeist, getrouwd en moeder van twee jonge kinderen, werkt bij afspraken met vrienden met vaste tijden: drie kwartier voor koffie of lunch, anderhalf uur voor een etentje.

'Mijn broer vindt dat vreselijk,' zegt ze. 'Maar zo zie ik tenminste nog eens iemand. Als ik elke keer dat ik een vriendin wil zien de hele avond moet uittrekken, weet ik dat ik veel minder vaak afspreek en haar minder zie dan ik zou willen. En mijn wekker gaat wel gewoon om kwart over zes.'

Volgens Den Boer is het allerbelangrijkst: 'Doe wat voor jou goed is.' De een raakt gestrest van werkmails in het week-einde. De ander juist als hij zijn werkmail dan niet kan checken, omdat hij anders op vrijdagmiddag alles moet afhandelen. En lang niet iedereen vindt het ontspannend om te sporten. In de tuin werken is ook een vorm van bewegen en kan de geest ook ontspannen. Tot slot: wat is volgens Den Boer de ultieme tip om te ontspannen? 'Opruimen. Dat werkt voor vrijwel iedereen.' **E**