



denkwijzer

door René Dijkstra

Doen waarvan je droomt

Hoeveel mensen leven uit gewoonte? Dus niet omdat ze hun leven betekenisvol vinden voor zichzelf of voor anderen. Maar omdat ze nou eenmaal op deze planeet tot leven zijn gebracht en, zich vastklampend aan de routines van alledag, doorhobbelen tot dat een van hun essentiële organen het begeeft. Enige tijd geleden sprak ik tijdens een feestmaal een stel oude(re) Amerikaanse vrienden weer eens. Ze zijn vermomd, reizen en cruisen zich vooral een slag in de rondte en grijpen alle gelegenheden voor feesten en partijen met beide handen aan. Ze genieten naar eigen zeggen. Kortom, een stel om te benijden. Maar toch liet zij zich die avond toen we elkaar weer eens uitvoerig spraken, iets ontvallen dat mij te denken gaf. „Over een paar dagen”, zo zei ze – ze waren net terug van een reis – „komen de reisgidsen weer op tafel en gaat het 'hup' op naar het volgende exotische oord waar we nog niet geweest zijn. Hartstikke leuk hoor allemaal. Maar af en toe lijkt het wel of we op zo veel mogelijk plaatsen op deze planeet geweest moeten zijn, voordat we eraf moeten. „En waarom eigenlijk? Wat is de zin ervan?” „Nou dan hebben we in ieder geval wel genoten”, viel haar partner in. „Dus dat is dan de zin van ons leven”, gaf zij teengas, „dat we zo veel mogelijk genieten”. „Ja, wat anders...”, kwam hij terug. „Nou dat is dan wel een verdomd egocentrisch leven”, antwoordde zij bijna verontwaardigd. „Niemand anders heeft daar wat aan behalve wij met zijn tweeën.” Hij begon nu ook boos te worden: „Nou mag het alsjeblieft na veertig jaar keihard werken.” „Natuurlijk mag het”, probeerde ze te sussen. Om vervolgens toch weer uit te halen: „Maar wat is de zin ervan? Als ik over tien jaar dood ga, dan kun-

nen ze op mijn graf zetten: ze is wel tien keer de wereld rond geweest. Tjonge, jonge wat een zinvol leven was dat.” Na die opmerking werd het even stil. Een stilte die werd verbroken toen een van de andere tafelgasten, die allemaal nieuwsgierig hadden zitten meeluisteren, inhaakte met: „Tja, wanneer kun je eigenlijk zeggen dat je leven een succes is geweest?” Over het gesprek dat volgde en tot diep in de nacht voortduurde, heb ik sindsdien vaak nagedacht. Er kwamen vragen op tafel als: ‘Wat waren je dromen toen je jong was?’ ‘Wat heb je van die dromen waargemaakt? Heb je nu, ruim voorbij de 60, nog dromen? Ga je die als nog waarmaken?’ Gaandeweg bleek dat de meesten dat waar hun hart als jongere het meest naar was uitgegaan zich óf niet meer herinnerden – hadden ze überhaupt wel dromen gehad? – óf die als niet realistisch hadden opgegeven. Eén van de mannen zei dat hij violist had willen worden. Maar het was er nooit van gekomen. Hij was accountant geworden. De vrouw van het rondreisende stel vertelde dat haar droom als meisje was geweest om dokter te worden. In plaats daarvan was ze getrouwd en had kinderen gekregen. Voor beiden gold, zoals voor zo veel mensen, dat ze ergens in hun ontwikkeling het pad van het compromis waren ingeslagen en daarvan nooit meer waren teruggekeerd. Maar waarom eigenlijk niet? Waarom ga je nu niet alsnog viool leren spelen? Waarom niet alsnog geneeskunde gestudeerd? Wat me die avond nog het meest ontroerde was dit. Beiden gaven ze toe dat, als ze hun droom alsnog zouden volgen en wie weet waarmaken, ze hun leven welkewijze een succes zouden durven noemen. Een succesvol leven is, kortom, niets anders als een leven waarin je durft te doen waar je van droomt.

René Dijkstra is professor in de psychologie

‘Zorg dat je weer

Stresshormonen hebben wij mensen van de natuur gekregen om ons scherp te houden. Maar zeer langdurige stress kan zorgen voor veel ellende. Wat zijn de signalen als ‘lekker hard werken’ té hard werken wordt? En wat kun je vervolgens concreet doen om te voorkomen dat het van kwaad tot erger wordt? Twee kenners aan het woord.

door Johanneke Stolk
illustratie Censuur.com

Bij Emmy Duckers begon het met concentratieproblemen. Als accountmanager bij een verzekeringsmaatschappij had zij een drukke baan. Zij reisde veel en combineerde haar fulltime werk met het moederschap van twee kleine kinderen. „Ik was adrenalineverslaafd en verkeerde in een constante staat van paraatheid en opgejaagdheid. Ik had eerder wel wat lichamelijke problemen gehad, maar niets dat ik niet met paracetamol de kop kon indrukken. Ziek zijn, kwam in mijn vocabulaire niet voor.” Totdat dat verlies aan concentratie de kop opstak. „Het werd uiteindelijk zo erg, dat ik bij presentaties mijn complete verhaal moest voorlezen. Uiteindelijk besloot ik een stapje terug te doen; 1 januari 2008 stapte ik over naar een parttimebaan met minder verantwoordelijkheden. Binnen vier weken leek het wel of iemand de stekker eruit had getrokken. Ik wist niet meer hoe ik heette, waar ik woonde. Niets meer. Een heftige burn-out en daar bovenop een depressie. Ik ben na een maand of drie weer langzaam aan begonnen met werken, maar uiteindelijk heeft het drie jaar geduurd, voordat ik weer volledig op mijn oude denkniveau was.” Zij begon zich intensief te verdiepen in het verschijnsel stress. Eerst in haar vrije tijd, maar uiteindelijk ook professioneel. Na het volgen van een speciale opleiding is Duckers een van de 43 geregistreerde stressconsultants in Nederland. Zij geeft nu workshops en trainingen bij bedrijven en ministeries. Vooral aan vrouwen, want die ervaren gemiddeld meer stress dan mannen (zie kader). „Ik geloof heel sterk in stresspreventie; je hoeft niet eerst ziek te worden om je weer beter te gaan voelen. Bij zo procent van de mensen met extreme stress gebeurt dat nu wel, die ontwikkelen een burn-out of nog erger: een hartinfarct, chronische ontstekingen, ga zo maar door. Ik probeer tijdens mijn trainingen uit te leggen dat stress hartstikke goed en nuttig kan



zijn als je een goede prestatie neer wilt zetten. Het wordt pas een probleem als de stress die je ervaart in geen verhouding meer staat tot de situatie waarin je zit. Het is een inzicht dat inmiddels breed is doorgebroken. Grote ziektekostenverzekeraars bijvoorbeeld investeren tegenwoordig heel bewust in stresspreventie als een van de manieren om een verdere stijging van de zorgkosten te voorkomen. Via voorlichting aan verzekerden, maar ook door rechtstreekse adviezen aan bedrijven, laat een woordvoerder van Zilveren Kruis Achmea weten. Bij transportbedrijven bijvoorbeeld: hoe ga je als vrachtwagenchauffeur het beste om met de tijdsdruk die bij je baan hoort? Een beleid dat volgens de verzekeraar extra belangrijk is in een tijd van economische crisis, waarin er veel op kosten wordt bespaard en de werkdruk toeneemt. Een van de beroeps groepen die daar het

aan het stuur komt’



Wat is stress?

- Het stresshormoon **cortisol** hoort bij de 'biologie' van de mens. Het helpt het lichaam de energie te mobiliseren die nodig is om bedreigende situaties het hoofd te bieden (de zogenaamde vecht- of vluchtreactie).
- Langdurige stress echter zorgt ervoor dat dit **oerinstinct** zich tegen ons keert; uiteindelijk gaan we situaties als gevaarlijk en bedreigend zien die dat niet zijn. De ene mens is hier gevoeliger voor dan de ander, maar bij vrijwel iedereen komt er een punt waarop de lichamelijke uitputting zijn tol begint te eisen en er stevige **klachten** de kop opsteken: rsi, migraine, slaapproblemen, somberheid.
- „Biologisch gezien is stress heel positief als die maar snel, liefst binnen vijftien minuten geneutraliseerd wordt”, zegt Emmy Duckers.
- Duckers: „**Serotonine** is daarbij belangrijk. Deze stof gebruiken we ook om onze emoties onder controle te houden. Het oneerlijke van de natuur is alleen dat vrouwen veel meer van dit stofje nodig hebben dan mannen, waardoor de voorraad bij hen eerder op is.”

meest mee te maken heeft, is de advocatuur, laat recent onderzoek zien. Dirk Klees weet er alles van. Eerst had hij zelf heel drukke banen als advocaat en bedrijfsjurist. En sinds vijftien jaar is hij coach van advocaten van vooraanstaande kantoren die kampen met langdurige stress. Naast rechten studeerde hij namelijk ook arbeidspsychologie. „Er worden in de advocatuur stevige tarieven gevraagd en cliënten verwachten om die reden dat je alles snel en foutloos doet”, vertelt hij. „Advocaten maken vaak heel lange werkdagen; van acht of negen uur 's morgens tot elf of twaalf uur 's avonds. Er wordt vrijwel automatisch vanuit gegaan dat je in dat ritme meedraait. En deze advocaten zijn ambitieus, gedreven mensen; die willen dat

raken’, zoals Klees dat noemt. „Of eigenlijk heb je het dan niet over één moment, maar over een geleidelijk proces. Als te grote werkdruk lang aanhoudt, dan wordt je uiteindelijk onvermijdelijk minder scherp. Daarom gaan er dingetjes mis. Dat zorgt ervoor dat je gespannen wordt. Je slaapt slechter, wordt prikkelbaarder, gaat je meer zorgen maken. Je krijgt daardoor moeite om te ontspannen, hebt bijvoorbeeld niet meer de energie om te sporten. Totdat je op het punt komt dat alles opeens een verplichting is; dat je zelfs tegen simpele dingen als een telefoontje op gaat zien. 'Nee zeggen' is de oplossing, maar de meeste mensen doen dat nu juist niet in de stresssituatie.” De kunst is op zo'n moment van stapelende stress met je collega's of baas te spreken over je situatie. „Goede bazen of hr-professionals signaleren tijdig op de werkvloer dat het niet goed met iemand gaat. En dat is

fijn, want hoe sneller je erbij bent, hoe meer eraan te doen is. Alleen: in deze crisistijd wordt er scherper op de kosten gestuurd en is er alle hens aan dek wat betreft omzet en acquisitie en daarom is er soms minder oog voor het welzijn van de eigen mensen. Daarbij is het in de huidige omstandigheden ook nog eens lastiger om over te stappen naar een andere baan als je vastloopt. Mensen hebben minder het gevoel dat ze hun situatie in eigen hand hebben.” Hoe kom je uit die negatieve spiraal? Wat Klees de advocaten die hij begeleidt probeert te leren, is vooral dat zij 'weer aan het stuur' moeten zien te komen. „Vaak hebben mensen die burn-out zijn, het sturen opgegeven en hebben ze het gevoel een willoze passagier te zijn in een voertuig van een ander. Men voelt zich hulpeloos en is niet goed in staat zelf hulp te vragen. Trek grenzen. En communiceer daar over. Beperk je

werktijd. Ga daarnaast dingen doen in je vrije tijd die je energie geven: sporten, afspreken met vrienden, naar de film gaan, wandelen – wat dan ook. Zet in de auto bijvoorbeeld muziek op waar je vrolijk van wordt. Het is belangrijk af en toe even afstand te nemen en over je situatie na te denken.” Ook Emmy Duckers probeert de topvrouwen en managers die zij begeleidt in te laten zien hoe belangrijk het is om inzicht te krijgen in hun eigen situatie. En hoe belangrijk het daarbij is om 'herstelmomenten' in je dagritme te bouwen. „De één doet dat via sport, de ander door het oplossen van een Zweedse puzzel. Maakt niet uit, als je het maar doet. Het moet bij wijze van spreken net zo normaal worden als tandenpoetsen.”

reageren? gezondheid@depersdienst.nl



Matig intensief sporten scherpt het geheugen

Sporten is goed voor je geheugen. Zes minuten matig intensief sporten, bijvoorbeeld op de hometrainer, verbetert bij 50-plussers de werking van het geheugen. Waarschijnlijk is het vrijkomen van adrenaline tijdens de inspanning hiervoor verantwoordelijk. Even sporten verbetert ook bij mensen met lichte geheugenproblemen het geheugen. <http://bit.ly/Uc3xXG>



Veelverdiener leeft het langst en het gezondst

Het beste wat je kunt doen om de kans op een lang en gezond leven te vergroten, is je verzekeren van een fors inkomen. Mannen met veel geld leven gemiddeld acht jaar langer dan mannen met een laag inkomen. En ze leven achtentien jaar meer in goede gezondheid. Voor vrouwen zijn deze getallen respectievelijk zeven en achttien jaar, meldt het CBS. <http://bit.ly/YVvBq>



Verband tussen autisme en luchtvervuiling

Onder kinderen die geboren worden en opgroeien in een omgeving met veel luchtvervuiling komt gemiddeld driemaal meer autisme voor dan onder kinderen die in een schone omgeving leven. Dit blijkt uit gegevens van ruim 500 kinderen uit Californië. Of - en zo ja hoe - de verontreiniging het ontstaan van autisme beïnvloedt, is nog niet duidelijk. <http://bit.ly/SpnsTJ>



Fructoseroop belangrijke oorzaak diabetes

In landen waar in voedsel en frisdrank veel fructoseroop (afkomstig uit mais) wordt verwerkt, komt zo procent meer diabetes voor dan in landen waar dit zoetmiddel weinig wordt gebruikt. Dit blijkt uit een vergelijking van 43 landen. Fructose draagt mogelijk meer bij aan het ontstaan van diabetes dan andere vormen van calorierijk voedsel. <http://bit.ly/Tu0sDC>



Hiv-besmetting baby door inslikken bloed

Zwangere vrouwen die met hiv zijn besmet, kunnen bij de bevalling hun baby besmetten doordat de baby hiv-bevattend bloed of slijm van de moeder inslikt, blijkt uit Amsterdams onderzoek. Hiv komt dan via cellen in de darmwand in het lichaam van het kind. Deze kennis kan leiden tot nieuwe manieren om overdracht van hiv te verkleinen. <http://bit.ly/TqUr8G>

WEBWINKEL

Geldig op 9 of 10 januari 2013!

9-13 JANUARI 2013
JAARBEURS UTRECHT

2^e toegangskart gratis!

Profiteer als lezer van dit dagblad van deze speciale actie en ontvang bij aanschaf van een toegangskart (e-ticket) voor de Vakantiebeurs 2013 een tweede kaartje gratis. Bovendien krijgt u op het te betalen kaartje een korting op de reguliere kassaprijs.

Deze actie is geldig voor toegang tot de beurs op woensdag 9 januari of donderdag 10 januari 2013. Uiterlijk te bestellen t/m 11 december 2012. Er is slechts een beperkt aantal kaarten voor deze actie beschikbaar, wees er dus snel bij!

De wereld aan je voeten
Oneindig deinen op tropische wateren... de oververdoende stilte horen van de woestijn. De geur van het Zwarte Woud. Op de Vakantiebeurs draait het om ervaren & beleven. Er staan maar liefst meer

VAKANTIE
BEURS

destentor.nl/webwinkel
categorie / abonneevoordeel

Bestel uw kaarten via de webwinkel van uw dagblad

Vakantiebeurs 2013

dan 1400 exposanten voor u klaar met de ultieme vakantieplein. Met in 2013 nieuwe thema's en nieuwe pleinen. Want op de Vakantiebeurs ligt de hele wereld aan je voeten.

- Per bestelling maximaal 3x een 2=1 ticket (6 totaal)
- Toegangskarten zijn geldig op woensdag 9 januari of donderdag 10 januari 2013.
- Uiterlijk te bestellen t/m 11 december 2012, op = op!
- Toegangskarten zijn in de vorm van een e-ticket!

Kassaprijs 2 kaarten	€ 35,50
Lezersprijs 2 kaarten	€ 15,25*

* Deze prijs betaalt u voor een toegangskart en daarbij krijgt u dan de tweede gratis.