

Meer leven

Als je gaat uitzoeken of minder werken wat voor je is dan ligt schuldgevoel op de loer. We zijn zo geconditioneerd in het calvinistische dogma dat hard werken het hoogste doel is dat een andere manier van het leven beschouwen in het begin ongemakkelijk voelt. Je partner of je vrienden zouden vraagtekens kunnen zetten bij je ambitie. Dit kan aanvoelen als kritiek. Echter als je onder ambitie verstaat dat je voor jezelf het mooiste denkbare leven aan het creëren bent, is deze kritiek makkelijker te verdragen. Op de lange termijn zullen vrienden of je partner misschien juist jaloers zijn op het feit dat je een eigen koers kiest en tijd overhoudt.

Ik zou willen stellen dat mijn ambitie bepaald niet minder is geworden, maar juist meer. De passie om uit te vinden wat een goede balans tussen werk- en privé is, is sterk. Het feit dat ik anderen mag helpen om deze balans gezond te maken en te houden, maakt me trots. Het feit dat ik daarbij niet de bevestiging via Social Media voor nodig heb om af te meten of ik succesvol ben, maakt het makkelijk om ambitie zelf te sturen.

Van Fomo naar Jomo

De angst om de boot naar een succesvolle carrière te missen is groot. Vooral bij jongeren is de angst zo groot dat deze regelmatig doorslaat naar burn-out en depressie. De cijfers van de afgelopen jaren laten een dalende trend zien in de mentale gezondheid van jongeren. Deze trend is deels te wijten aan de zelf gestelde hoge verwachtingen. Dit gevoel van Fear of Missing Out ontstaat doordat we veel te grote en hoge verwachtingen aan onszelf opleggen door te spiegelen met de buitenkant van anderen. Als we zonder al deze externe prikkels op basis van ons eigen gevoel het tempo kunnen bepalen zul je er achter komen dat verwachtingen veel te hoog zijn.

De verwachtingen op wat je in één dag kan bereiken is hoog. Hierdoor ontstaat elke dag teleurstelling als deze verwachting niet ingesost wordt. Daarentegen is het vertrouwen wat je kan bereiken in één jaar vaak te laag. Als je in kleine stapjes werkt, kom je elke dag een stukje verder en kan je in een jaar heel veel bereiken zoals bijvoorbeeld een overgang naar een werksituatie waar je minder uren werkt en misschien wel hetzelfde verdient. Als je de druk om snel carrière te maken verlaagt zul je merken dat een rustig tempo van leven veel prettiger is en op de lange termijn een geweldige carrière brengt.

Als je het tempo en de verwachtingen bijstelt naar beneden en er ook naar handelt, voel je dat een rustiger tempo werkt en beter is voor je gezondheid. Als je het kantelpunt bereikt waarbij je autonoom kan bepalen wat jouw gewenste tempo is, zal FOMO overgaan naar JOMO. Joy of Missing Out, het gevoel dat je niet meer terug wil naar een situatie waarbij je hard aan het werken bent in een gouden kooi. JOMO houdt in dat je geniet van het missen van al deze prikkels en je eigen tempo kiest.

Bewegen en sporten

Als je minder uren werkt, ontstaat er ruimte om beter voor je lichaam en je geest te zorgen. We zijn simpelweg niet gemaakt om van 9 tot 5 te zitten en te ploeteren met alleen het brein. Bij het zitten takelt je lichaam en daarmee je geest sneller af dan nodig is. De effecten van een zittende leefstijl kunnen niet gecompenseerd worden door een paar keer per week een uurtje te sporten in de avond.

Professor neuropsychologie Erik Scherder spreekt van een stille ramp. "Zitten is echt een heel krachtige oorzaak van ziektes. In Nederland zitten we op een werkdag gemiddeld 8,9 uur (TNO). Evolutionair gezien: we zitten graag. We hebben te maken met the law of the least physical effort. Vroeger was het zo: we jaagden op een hertje, daarna gingen we zitten. Nu is het leven zo ingericht, dat we ons niet meer fysiek hoeven in te spannen om te overleven. Sterker nog: het gevoel van heerlijk willen zitten en geen energie verspillen, loont in deze economie. In combinatie met suiker en vet eten is dat fataal. Te veel zitten brengt allerlei gezondheidsrisico's met zich mee. Als je meer dan acht uur per dag zit, is het risico op hart- en vaatziekten 74 procent. De kans op vroegtijdig overlijden is 27 procent. Dat zijn serieuze cijfers. Stilzitten verhoogt bijvoorbeeld ook de kans op diabetes type 2. Te veel zitten is een pandemie."

Een andere factor die speelt is het feit dat we steeds ouder worden. Als je gezond oud wil worden en ook op latere leeftijd nog gezond wil bewegen, dan zul je bewegen centraal moeten stellen. Ik weet niet hoe oud je nu bent, maar laten we stellen dat het niet ondenkbaar is dat je honderd wordt. Als je op die leeftijd nog je sleutelbos van de grond wil kunnen pakken kun je bedenken wat je nu moet doen om de spierkracht en de flexibiliteit te hebben om dat te kunnen. Dit betekent dat je tientallen jaren gezonde routines moet inbouwen om kracht en flexibiliteit te behouden.

Met veel zitten verlaag je de kans op een lang gezond leven en daarmee vergroot je ongewild het percentage van alle tijd in je leven dat je besteedt aan werk. Door het om te draaien en sporten en bewegen centraal te stellen wordt je gezonder én je wordt productiever in de uren die je werkt doordat je goed in je vel zit en veel energie hebt.

Door sporten en beweegmomenten eerst in te plannen houd je jezelf en je werk gezond. Als je het aan het toeval overlaat en je beweegmomenten laat afhangen van het feit of je van de bank af komt na een drukke dag op werk, zal het niet lukken. Door af en toe de dag te starten met bewegen en sporten zorg je dat je gezondheid op orde is. Ook het sporten midden op de dag, bijvoorbeeld voor de lunch, maakt dat bewegen een geïntegreerd onderdeel van de dag wordt. Een andere manier is door rond 3 uur de deur dicht te trekken aan het eind van een productieve dag en een rondje te gaan fietsen of lopen.

Ik denk dan ook dat het een plicht is van werkgevers in de toekomst om ruimte te geven voor bewegen en sporten. Als je van mensen vraagt om 8 uur per dag te zitten, dan heb je ook de plicht om te faciliteren dat dit op een gezonde manier mogelijk is.

Bij gezond leven hoort tijd besteden aan het op peil houden van cardio, kracht en coördinatie van het lichaam. In sommige sporten zitten veel van deze elementen, andere sporten zijn wat meer gericht op een onderdeel. Door een mix van sporten te kiezen die je leuk vindt kan je alle onderdelen aan bod laten komen en hou je het afwisselend.

De pensioenleeftijd stijgt momenteel als gevolg van het feit dat mensen ouder worden. Als je sporten en bewegen centraal stelt zul je op latere leeftijd vitaal en gezond zijn. Dan wil je wellicht niet met je 67e met pensioen, maar wil je doorwerken tot je 70e of misschien wel langer. Deze extra jaren leveren ook inkomen op voor een beter pensioen waardoor je vandaag de dag wat minder hoeft te werken. De strategie is vanzelfsprekend geen zekerheidje, want je kunt altijd een vervelende ziekte oplopen. Aan de andere kant, als je terminaal ziek wordt voordat je de pensioengerechtigde leeftijd haalt, zou het misschien ook makkelijker te verteren zijn als je niet hebt zitten wachten tot je pensioen om leuke dingen te gaan doen.

Als er iets is dat een goed natuurlijk geneesmiddel is tegen werkstress, dan is het het bewegen in de natuur. Een rondje hardlopen of fietsen door het groen laadt de batterij op (niet zo raar omdat we miljoenen jaren niks anders gedaan hebben). Het lange lopen en fietsen in het groen heb ik moeten leren waarderen. Ik had altijd een hekel aan duursporten omdat het langzaam afzien mij tegenstond. Bij elke duurloop bij de voetbaltraining liep ik

steevast achteraan. Echter door het in kleine stapjes op te bouwen en voor-, tijdens- en na werk de deur uit te gaan merk ik elke keer weer wat het doet met de geest. Ik heb me in alle jaren nog nooit slechter gevoeld na een training buiten. Als je regelmatig loopt of fietst is het leuk om eens een doel te stellen en mee te doen aan een wedstrijd, die zijn er tegenwoordig overal. Het is prettig om naast je werk ook ambitie te kweken om te groeien met je lichaam en geest. Voor mij begon het met een rondje hardlopen. Daarna kwam het rondje fietsen. Na een cursus borstcrawl werd het zwemmen steeds leuker. Na 10 jaar oefenen en trainen resulteerde dat in het volbrengen van een volledige Ironman triathlon. Hierbij is de weg, het trainen voor een evenement, het doel. Dit is voor iedereen haalbaar als je in kleine stapjes rustig ergens naar toe traint.

Mentale gezondheid bij minder werken

Werken bepaalt een groot deel van je identiteit. Een van de eerste vragen als je een onbekende tegenkomt is vaak: wat doe je voor werk? Als werk wegvalt door een burnout of ziekte en je zit thuis, kan dat leiden tot depressie. Het gebrek aan zingeving op de dag wreekt zich als werk de enige basis is om tevreden te zijn. Om mentaal gezond te blijven met én zonder werk is het fijn als je kan vertrouwen op een stabiele geest. Een stabiele geest is niet iets dat je van nature meekrijgt, deze zul je zelf moeten ontwikkelen en onderhouden. Eeuwenlang had godsdienst hier een centrale plek die deze behoefte vervulde. Nu steeds meer mensen zich bekeren tot het atheïsme ontstaat er een gat dat je zelf kan vullen. Als je dit alleen vult met werken en consumeren zal er een moment in je leven komen waarbij je je afvraagt of dit zinnig is. Alleen jij kan die vraag beantwoorden.

Het zoeken naar antwoorden op die vraag is een uitdaging want hoe pak je dat aan zonder dat je verdwaalt in het netwerk van spirituele goeroes die je voorspiegelen hoe je verlicht raakt van deze zware last. Na een zoektocht blijkt mediteren voor mij een praktische manier om stil te zitten met deze vraag. Mediteren brengt je in kleine stapjes meer bij jezelf. Dan kom je onvermijdelijk ook uit bij de vraag wat werk voor jou betekent en hoeveel tijd je daar aan wil besteden. Naast deze vraag kom je ook uit bij het vraagstuk wat je naast werk leuk vindt. Hobbies klinkt altijd wat amateuristisch, laten we het passie noemen. Waar ga je van aan? Wat wil je dolgraag leren? Wat wil je graag uitzoeken?

Tijdens het mediteren komt er veel naar boven waar je geest zich druk over maakt. Zo kom ik er achter dat er veel dingen in deze wereld zijn die leuker en interessanter zijn dan werk waar ik wat mee wil. Van wetenschap, de ontwikkeling van AI, leren boulderen, tot een potje

schaken. Daar wil ik ook tijd aan besteden en dan wel meer dan wat tijd in de avonduren of tijdens het weekend. Al deze activiteiten geven voldoening en creëren een tevreden gevoel.

Met het leren en onderzoeken van gedachten train je ook het brein om veelzijdiger en creatiever te worden dan dat je het brein traint om van 9 tot 5 braaf te doen wat je moet doen op je werk terwijl je in een stoel zit. Daarbij verschuift ook het centrum van je identiteit en wordt deze minder afhankelijk van werk. Het kan zomaar dat je er achter komt dat je een baan in een andere sector ambieert omdat het werk simpelweg beter bij je past. Naarmate we ouder worden zullen er ook steeds meer mensen meerdere carrières na elkaar krijgen in verschillende sectoren.

Meer weekendgevoel

Wat zijn de fijnste dagen? Precies, dagen in het weekend dat je zelf het tempo kan bepalen. Rustig wakker worden als het lichaam er klaar voor is. Ontbijten in een rustig tempo en daarna kijken wat de dag brengt. Als je wat minder werkt, houd je tijd over om af en toe eens te lummelen. Lummelen lijkt een activiteit waar je tijd verspilt. Maar daar kijk ik inmiddels anders tegenaan. Lummelen door even niks te doen en te onthaasten geeft ruimte om op te laden. Tijdens het lummelen is het hoofd even minder druk waardoor er ruimte ontstaat voor nieuwe ideeën en creativiteit. Lummelen gaat steeds moeilijker omdat we de tijd al snel vullen door ergens een scherm vandaan te trekken om de leegte te vullen. Bewust lummelen en prikkels vermijden laadt de batterij op. Het kan zomaar dat je er ook sloom van wordt. Dat is een goed teken omdat je dan even het verschil merkt met het hoge tempo dat we onszelf allemaal opleggen. Het parasympathische zenuwstelsel dat je helpt bij het ontspannen van je lichaam en geest kan dan zijn werk doen. Een bijkomend voordeel is dat sloomheid in de avond betekent dat je beter aanvoelt dat het circadiaanse ritme je duidelijk maakt dat het tijd is om te gaan slapen. Het circadiaans ritme is het biologische ritme aangestuurd door licht op het netvlies. Het ritme heeft de vorm van een grote sinusfunctie en bepaalt de waarden van hormonen als cortisol (stresshormoon) en melatonine (slaaphormoon). Bij werkverslaving is deze functie ontregeld, onder andere door het werken in de avond.

Slapen is altijd mijn achilleshiel geweest, en dat is het nog steeds. Na een nacht slecht slapen zijn mijn prestaties op alle vlakken minder. Alleen al de gedachte aan slecht slapen maakt me angstig. Ik ben niet de enige die niet tevreden is over de kwaliteit van slapen. “Maar liefst 63 procent van de Nederlanders geeft aan niet tevreden te zijn met hun slaapkwaliteit, maar neemt hiervoor geen maatregelen. Zo neemt 80 procent van de Nederlanders nog altijd beeldschermen mee naar bed, drinkt 66 procent cafeïnehoudende

dranken voordat ze gaan slapen en zegt 68 procent alcohol te drinken in de avonduren. Dit blijkt uit het slaaponderzoek van de Hersenstichting, Trimbos-instituut en IKEA Nederland dat is uitgevoerd onder 1.228 Nederlanders van 18 jaar en ouder”.

Om je eigen slaapkwaliteit omhoog te krijgen vergt dat een investering van je tijd. Eerder naar bed gaan en zorgen dat je langer slaapt. Tijdens een maand lang investeren in een slaapduur van meer dan 8 uur viel me op hoeveel dit oplevert. Betere cognitieve prestaties bij het schrijven en lezen, meer energie gedurende de dag en een betere gemoedstoestand.

Als het slapen in de nacht niet altijd even goed lukt, dan is er altijd nog de powernap. Ik dacht dat dutjes altijd voor bejaarden waren, maar ze geven ook mijn energie een goede boost. Op mijn Garmin sporthorloge is er zowaar een activiteit voor. Een powernap van 20 minuten geeft een perfecte reset van mijn brein en gemoedstoestand. Ook hier helpt het om dit vaker te doen en er een routine van te maken in tijden dat het nodig is. Dan val je sneller in slaap tijdens de powernap en wordt het makkelijker om jezelf permissie te geven om even te gaan liggen.

Al met al wordt je tevreden als je meer weekendgevoel in je week weet te krijgen door af en toe dagdelen voor jezelf vrij te houden en te kijken wat de dag brengt. Zonder deze reddingsboeien in de week is de kans groot dat je op een hellend vlak naar beneden belandt met je energie.

Leren leren

Als je tijd overhoudt is er ruimte om jezelf te ontwikkelen naast werk. Bij het ontwikkelen leer je nieuwe vaardigheden. Als er een ding is dat je mentaal fit houdt, dan is dat het leren van nieuwe vaardigheden. Bij leren heb ik altijd het klassieke idee gehad dat je dat op school doet omdat het moet en dat het verschrikkelijk saai is. Ons schoolsysteem is inmiddels honderden jaren oud en de manier waarin we opgroeien met leren verandert niet zo veel. Vraag kinderen wat ze van school vinden en het is standaard: “stom”. Ik heb het idee dat we het leuke van leren verpesten met het klassiek leren. Leerlingen worden gedruild om in een klas te zitten van 8:30 tot een uur of drie en worden geacht in die tijd te leren. Dit alles staat in dienst van het ontwikkelen van vaardigheden om later een baan te krijgen. Het leren was voor mij altijd een struggle, het ging heel langzaam en ik had altijd het idee dat ik dommer was dan alle kinderen in de klas die het allemaal veel makkelijker en sneller leken te kunnen. Hierdoor ontstaat een tegenzin bij het leren. De laatste jaren merk ik dat mijn beeld van leren niet klopt. Als ik online dingen opzoek die mijn natuurlijke interesse hebben, gaat

het vanzelf. We leven in een geweldige tijd waar je aan de hand van zelfstudie eindeloos veel informatie tot je beschikking hebt. Het leren op deze manier is verslavend. Om hier open voor te staan moet je eerst een aantal dingen ont-leren. Het ont-leren bestaat uit ingesleten overtuigingen dat leren moeilijk of dat je het niet kan los laten. Tenzij je een mentale beperking hebt kan elk brein leren door er een routine van te maken door regelmatig nieuwe informatie op te zoeken en deze proberen in je brein op te slaan. Het opslaan van nieuwe informatie gaat volgens het aanleggen en versterken van neurologische banen. Neurons that fire together wire together.

Als je open staat voor het leren is het onderzoek naar de werking van je eigen brein een mooi onderzoeksgebied. Je kan veel leren over de fysiologie van het brein. Een interessant vakgebied dat zich openbaart als je je interesseert voor je eigen brein is hoe het gedrag stuurt. Als je snapt hoe je brein je gedrag stuurt kan je ook proberen om gedragsverandering bij jezelf te sturen. Welk gedrag wil je aanleren en wat wil je afleren. Om hier kennis en kunde op te doen zijn er eindeloos veel 'zelfhulpboeken' en podcasts. Daar wordt soms wat laatdunkend over gedaan omdat het geen harde wetenschap is. Dat klopt, het zijn vaak boeken die kennis uit verschillende vakgebieden combineren en daar persoonlijke ervaring aan toevoegen. Ik denk dat juist zelf verbetering de rocket science van het leven is. Zelf nieuwe kennis opdoen en kijken of je deze kan toepassen op jezelf. Op de lange termijn zal dit zijn vruchten afwerpen, zowel in het privéleven als in het werk. Je hebt de keuze of je deze ontwikkeling wil aangaan of dat je kiest voor een veilig leven waarbij je van 9 tot 5 je werk doet. Choose Wisely.