

ZO'N DAG
DAT NIETS
MOET EN
ALLES MAG

TIKTAK!

MINUTEN ALS MEDICIJN



Niksen, het nieuwe mindfulness

Tijd. De een heeft er zeeën van, de ander altijd een gebrek aan. Tijd kan wonden helen of je juist de das omdoen als je alwéér in tijdhoed zit. Hoe kun je de tijd op een gezonde manier voor je laten werken? Redacteur Gebke Verhoeven duikt in de geneeskracht van seconden, minuten, uren, dagen en jaren.

Persoonlijk houd ik van nikstijd. Van een tijd van niets moeten, maar mogen. Van niets doen en veel laten. Van een dag die voor me ligt. Alleen maar voor mij. Zonder afspraken. Zonder verplichtingen. Zomaar. Leeg om te vullen met wat er spontaan gebeurt. Misschien is dat tuttig en ik ken genoeg mensen die van het idee alleen al zenuwachtig worden, omdat voor hun gevoel elke minuut zinvol besteed moet worden. “Nikstijd is niks”, ik hoor het ze al zeggen. Ondertussen klaagt half Nederland steen en been over dat ze nergens aan toekomen, opgefokt zijn en nooit ergens ‘echt tijd’ voor hebben. Al helemaal niet voor elkaar. Tijd is een gek ding en al klagen we over tijdsdruk en stress, we hebben het als Nederlanders zo slecht nog niet. Gemiddeld besteden de inwoners van vijftien Europese landen

in totaal zo’n zes uur per dag aan betaald werk, de zorg voor kinderen en het huishouden, meldt socioloog Mariëlle Cloin op de site Sociale Vraagstukken. Nederlanders – en Belgen trouwens ook – zijn daar gemiddeld vijftig minuten per dag minder aan kwijt. Tel daar nog eens acht uur en tien minuten slaap per dag bij op, de gemiddelde nachtrust, en dan blijft er elke 24 uur nog negen uur en vijftig minuten over voor ‘vrij spel’. Best een hoop. Dat laat al zien dat we ons druk kunnen voelen zonder het echt te zijn. Desalniettemin kan ook dat gevoel de nodige stress geven. Tijdsdruk is niet alleen een objectief gegeven, maar vooral ook iets subjectiefs. De een kan meer hebben dan de ander. “Zo roepen mensen die met pensioen zijn vaak dat ‘ze drukker zijn dan ooit’”, geeft Lidewy Hendriks, psycholoog bij MIND en Korrelatie, als voorbeeld. >

Deskundige



Lidewy Hendriks
is psycholoog bij
MIND en Korrelatie



Jolita Bekhof
is kinderarts bij het
ziekenhuis Isala in Zwolle

“Maar zijn ze dat daadwerkelijk? Of hebben ze misschien minder energie, waardoor alles meer tijd en moeite lijkt te kosten?”

DRUK IN JE VRIJE TIJD

Opvallend is dat we zelfs onze vrije tijd zo vol mogelijk lijken te proppen. Waar zijn we zo druk mee? Uit het onderzoeks-overzicht van Cloïn blijkt dat de wetenschap ook mantelzorg en vrijwilligerswerk onder de noemer ‘vrije tijd’ schaaft. Niet per definitie de meest ontspannende bezigheden. De overige vrij uurtjes brengen we graag actief door met sport en andere hobby’s. Nederlanders zijn dan ook bepaald niet lui, oordeelt Cloïn.

“Sterker nog, we stoppen het liefst elke minuut vol”, is de ervaring van Hendriks. Maar waarom? Het antwoord is tweeledig. Druk zijn of dat roepen is goed voor je imago. “Met zo’n volle, uitpuilende agenda laat je zien dat je geliefd, ambitieus

en ondernemend bent. Kortom, dat je een leuk leven hebt.” Een lege agenda hebben staat al gauw symbool voor een leeg leven. Het geeft de indruk dat je eenzaam bent of dat je je tijd niet nuttig weet te besteden. Of, zoals Hendriks het noemt: “Dat je buiten de samenleving staat.” Daarnaast wordt niksen in Nederland gezien als niet oké. “De cultuur is er niet naar. Als je

**‘We zijn
collectief
verslaafd
aan
actief zijn’**

in Mexico in een hangmat ligt, gaat de duim omhoog: ‘Goed bezig!’ Dat zie ik hier niet zo snel gebeuren. Zinloos voor je uitstaren of een beetje dag-dromen is eigenlijk not done. Dat mag alleen tijdens een

curcus mindfulness bijvoorbeeld, omdat we er daar met elkaar het labeltje ‘nuttig’ aan hebben gehangen, terwijl je met gewoon voor je uitstaren misschien wel precies hetzelfde bereikt.”

**TIJDGEBREK OF
TIJDGEEST?**

Volgens Hendriks past niksen niet in onze cultuur. De Belg Maarten Moens denkt dat er nog iets anders aan de hand is. In 1999 promoveerde hij op het onderwerp ‘tijdsdruk’ aan de Vrije Universiteit van Brussel. Zijn bevindingen lijken nog steeds actueel. Moens stelt dat het ervaren van tijdsdruk mede te maken heeft met de ontkerkelijking. Zonder religie of ideologie raak je een stuk houvast kwijt. Er zijn minder regels, de kaders zijn minder duidelijk. Daardoor vloeien verschillende leefsfieren en rolpatronen in elkaar over. Er zijn geen duidelijke grenzen. “Tijds-tekort ontstaat als tegenstrijdige normen en condities zich aan ons opdringen”, beweert Moens. Zo is het vaak voor ouders met kinderen een rennen en vliegen om alle agenda’s met sport, hobby’s, school, werk en opvang op elkaar af te stemmen. Ooit, voor de Tweede Wereldoorlog, was moeder gewoon thuis, ging vader werken en zaten de kinderen op school. Ze speelden daarna buiten en gingen nauwelijks naar sport of muziekles. De bso moest nog uitgevonden worden. In je werk zie je dat samenvloeien van leefwerelden nog het beste. De negen-tot-vijfcultuur is echt niet meer van deze tijd. Vrije tijd en werk lopen

DE TIJD HEELT ALLE WONDEN

Tijd heelt alle wonden. Hoeveel waarheid schuilt er in dit gezegde? Psycholoog Lidewy Hendriks: “Tijd is meer dan alleen de minuten, uren of jaren die voorbij vliegen. Tijd is afstand creëren tot pijn en verdriet uit het verleden, maar tijd heelt niet zomaar automatisch alle wonden. Tijd heelt alleen als je hem gebruikt om een andere relatie op te bouwen met wat gebeurd is. Nieuwe ervaringen kunnen dan de pijn en het verdriet helpen relativeren. Als je gebeurtenissen wegstopt en er verder niets mee doet, komt die pijn als een boemerang terug. Soms wel veertig jaar na dato. De tijd heelt alleen alle wonden als je ook de tijd neemt om te verwerken. En dan nog; sommige wonden laten littekens na. Daar doe je niets aan.”

‘Een lege agenda hebben staat al gauw symbool voor een leeg leven’

vaak in elkaar over en mede dankzij de technologie kunnen velen van ons altijd en overal werken waar we willen. En geef nou toe, wie checkt niet zijn werkmail op vakantie? Sterker nog, het wordt eigenlijk van je verwacht.

DOKTERSADVIES: DOE HET RUSTIG AAN!

De klok is vaker wel dan niet heer en meester van ons leven. Zeker in de gezondheidszorg klagen artsen, verpleegkundigen en patiënten dat nergens tijd voor is. “We zijn de laatste jaren alleen maar harder gaan werken”, onderschrijft kinderarts Jolita Bekhof, werkzaam in Isala, het ziekenhuis in Zwolle. “Pauzes worden gebruikt om te overleggen met collega’s, niet om te lunchen. De avonduren gaan op aan het bijwerken van administratie. Eigenlijk vinden we dat met elkaar heel vanzelfsprekend, maar dat is het natuurlijk niet. Er is geen ruimte voor reflectie, geen tijd om ervaringen te verwerken.” “Het gekke is dat ik elke dag zie hoe funest stress is voor de gezondheid”, vervolgt Bekhof. “Zelfs kinderen hebben te lijden onder de drukke agenda’s. We verwachten nogal wat van onszelf en van elkaar. Elke dag zeg ik wel tegen mijn patiënten dat ze moeten ontspannen, dat ze de tijd moeten nemen. Weet je dat het gemiddeld drie weken duurt voor je echt opgeknapt bent van een verkoudheid? Niemand gunt zich nog die tijd. Terwijl ik dat dus tegen mijn patiënten zeg, loop ik zelf te rennen en te vliegen en ben ik continu gehaast, omdat ik achterloop.”



‘De tijd heelt alleen alle wonden als je ook de tijd neemt om te verwerken’

LEKKER DRUK, VERSLAVEND LEKKER

Wie gunt zich nog lege momenten? Hendriks: “Zelfs als we moeten wachten bij de tandarts of op het perron, vullen we die tijd met een game, Facebook of een mail beantwoorden. Gewoon even kijken naar wat er om je heen gebeurt, is er nauwelijks bij. We zijn ook collectief verslaafd aan activiteit. Elke seconde moet zinvol besteed worden. Van het idee even niks te doen krijgen mensen het vaak spontaan benauwd.”

LEER TE NIKSEN

- Houd een dagboek bij van je activiteiten.
- Stel prioriteiten: wat moet er gebeuren en wat vind jij belangrijk?
- Word je bewust van de momenten waarop je passief bezig bent met tv-kijken of in de weer bent met tablet, smartphone of computer.
- Plan nikstijd in je agenda en houd je daar ook aan. Niks is dus óók niet bezig zijn met digitale afleiders.
- Zorg voor rustmomenten die je de kans geven om op adem te komen en hernieuwde focus te vinden.
- Gebruik die tijd om zomaar op de bank te zitten of wat aan te modderen.
- Plan ruimte in voor uitloop, voor vertraging. Zo voorkom je tijdsdruk.

WAAROM DE TIJD SOMS VLIEGT

Waarom vliegt de tijd soms en lijkt hij op andere momenten vooruit te kruipen? En waarom is het alsof de terugreis altijd sneller gaat dan de heenreis? Psycholoog Niels van de Ven, Universiteit Tilburg, deed hier onderzoek naar en ontdekte dat de beleving van onze tijdsduur nauw samenhangt met de verwachtingen. Omdat we de duur van de heenreis doorgaans veel te positief inschatten, voelt het alsof de terugreis gemiddeld 22 procent sneller verloopt.

We voelen ons gestrest, we weten dat het anders moet. Maar waarom maakt niemand zijn agenda leger? “Alsmaar doorgaan en je tijd volplannen werkt enorm zelfbekrachtigend. Je krijgt het gevoel dat je veel doet, dat je goed bezig bent en een hoop bereikt. Bovendien is je omgeving ook onder de indruk: ‘Hoe krijg je dat allemaal voor elkaar?’ Vanuit de buitenwereld ontvang je respect en bewondering. Dat je continu gejaagd bent, steeds weer hoofdpijn hebt of een zere rug, neem je voor lief.” Het is lekker om bewonderd te worden en dus gaan we vooral nog even door.

Nikstijd is een zeldzaamheid geworden, onderstreept Hendriks. “En daarmee ontzeggen we onszelf iets. Ons brein is altijd bezig. En ja, dat is erg. Om goede beslissingen te kunnen maken, moet je brein de kans krijgen om de prikkels te verwerken die je gedurende de dag opdoet. Dat gebeurt niet alleen tijdens je slaap, maar ook op momenten dat je even niets hebt of moet en gewoon wat aanmoddert. Daardoor kunnen prikkels verwerkt en geordend worden en er is ruimte om een gevoel aan die informatie en indrukken te koppelen. Dat klinkt misschien vaag, maar juist dat gevoel is ontzettend belangrijk bij het maken van keuzes. Als je die tijd neemt, leer je jezelf beter kennen en voel je beter wat je nodig hebt. Vragen zoals ‘wat wil ik?’ en ‘wat voel ik?’ kun je dan niet alleen beter beantwoorden, maar ook beter verklaren vanuit het waarom. Daardoor kun je de echte verandering inzetten.”

EEN LEGER LEVEN

Nikstijd is dus vooral heel nuttig, juist als je níet met heel concrete vragen zit, benadrukt Hendriks. “Heel wat midlifers hebben het gevoel dat het anders moet. Soms is dat gevoel zo sterk dat er niets meer uit je handen komt. Dat voelt heel nutteloos en je bent misschien niet eens bewust bezig met de vraag: hoe nu verder? Maar als je dat gevoel van zoekende zijn toelaat en het de tijd geeft, is dat vaak al een begin van een transformatie.”

Tijd is, aldus socioloog Moens, even elastisch als relatief. Het is slechts een verzinzel van onszelf. Een afspraak die we met elkaar maken om goed te kunnen functioneren in deze samenleving. Tijd is verzonnen om het leven makkelijker te maken. Het moet voor je werken, niet tegen je. Daarin zit hem het venijn. Tijd lijkt steeds vaker iets dat zich aan ons opdringt en zich buiten ons afspeelt, stelt Moens. “Vaak proberen we tijdgebrek op te lossen door efficiënter te werken. Probleem is dat de tijd die je wint automatisch weer volloopt. De enige manier om echt tijd te besparen, is door keuzes te maken.”

MOED OM MINDER TE DOEN

Niet meer doen, maar meer laten. Wegstrepen. Dat klinkt kinderlijk eenvoudig, maar is moeilijker dan het lijkt. Moens: “Keuzes maken vergt niet zelden moed, omdat je daarmee tegen de stroom inzwemt. In deze samenleving wordt actief zijn gezien als een groot goed.” Kinderarts Jolita Bekhof is

zo'n moedige vrouw. Zij en haar collega's van de afdeling Kindergeneeskunde trekken tegenwoordig geen kwartier meer uit voor hun patiënten, maar twintig minuten. Dat betekent dat ze tijdens haar spreekuur op de polikliniek drie mensen per uur ziet in plaats van vier. "Het is een bewuste keuze. Niet alleen voor mijn patiënten, maar ook voor mezelf. Ik ben fervent hardloper, maar soms was ik na een marathon minder moe dan na een dag ziekenhuis. Een op de vijf Amerikaanse artsen zit thuis met een burn-out en in

'De enige manier om echt tijd de besparen, is keuzes maken'

Nederland zijn we hard op weg om dat aantal te halen. Meer rust inbouwen is een stuk zelfbescherming. En ik denk dat het me een betere dokter maakt." "Er wordt een hoop geklaagd over artsen die geen tijd hebben, en terecht. Mensen komen niet voor niets naar het ziekenhuis. Ze verdienen het dat een arts goed naar hen luistert. En dat vergt tijd. Bovendien prikken patiënten er zo doorheen als je gejaagd bent. Als je naar het ziekenhuis moet, ben je vaak al gespannen en hyper-alert op de kleinste signalen. Als dan een dokter naar de klok kijkt, weet je wel hoe laat het is. Soms hebben mensen amper de >

TIJD & AANDACHT VOOR ELKAAR

Ook de liefde vraagt om tijd en aandacht, bleek onlangs weer uit onderzoek van het kenniscentrum seksualiteit Rutgers en SOA Aids Nederland. Jongeren hebben op latere leeftijd (gemiddeld 17,1 jaar) voor de eerste keer seks. Als een van de oorzaken wordt tijd genoemd. Ook jongeren hebben overvolle agenda's en veel afleiding door Netflix en Facebook. Bovendien kunnen ze van alles te weten komen over seks via het internet, wat veel van de nieuwsgierigheid wegneemt. Ze weten wat hun te wachten staat. Niet alleen jongeren zijn echter niet zo snel op seks uit. Ook volwassenen duiken minder vaak met elkaar het bed in. Ook daar spelen digitale afleiders een rol, waardoor mensen minder tijd en aandacht voor elkaar hebben. Psycholoog Lidewy Hendriks maakt zich niet meteen zorgen over deze ontwikkeling. "Uiteraard is tijd aan elkaar besteden wel dé manier om onderdeel uit te blijven maken van elkaars leven. Door tijd te maken en aandacht aan de ander te geven, zeg je eigenlijk: 'Jij bent belangrijk voor mij, jij hoort bij mij.' Samen blijven delen houdt die band in stand. Dus hoe cliché ook; waar je aandacht naar uit gaat, dat bloeit op, ook in de liefde. Maar sommige stellen worden gek als ze te veel op elkaars lip zitten. Dus of geen tijd voor elkaar maken nu werkelijk de reden is voor een breuk of dat die relatie sowieso niet goed zat, is maar zeer de vraag."

tijd om zich weer aan te kleden. Goed onderzoek verrichten en uitleg geven doe je niet even. Een ziekenhuis is nu eenmaal geen fabriek.”

“Heus, ik geloof dat iedereen in de zorg zijn stinkende best doet en velen hebben ook het gevoel dat ze niet anders kunnen, dat ze geen tijd kunnen maken vanwege het ‘systeem’. Niet alleen het systeem bepaalt echter die tijdsdruk, daar doe je zelf aan mee. Op een gegeven moment moet je keuzes maken.”

Bekhof voelt zich minder ge-

jaagd nu ze meer tijd voor haar patiënten uittrekt. Toch is er ook kritiek. “Onterecht”, vindt ze. “Het is helemaal niet zo dat nu ineens de wachtlijsten veel langer zijn of de zorg duurder uitvalt. Ik heb eerder het idee dat mensen minder snel terugkomen omdat ze geen vragen meer hebben en zich minder zorgen maken.”

GOED WORDEN IN NIKS(EN)

Met regelmaat de tijd nemen voor jezelf en voor de dingen

‘Om goede beslissingen te kunnen maken, moet je brein de kans krijgen om de prikkels te verwerken die je gedurende de dag opdoet’

TIJDREIZIGERS

Hoezo ontspannen of niksen? Een weekend is voor de doorsnee Nederlander pas geslaagd als je ‘leuke dingen’ hebt gedaan. We verdienen tegenwoordig bijna allemaal genoeg om de vrije tijd vol te proppen met bezoeken aan pretparken, musea, winkelcentra en restaurants. Wij zijn daardoor niet alleen druk, maar ook bovengemiddeld veel tijd kwijt met op en neer rijden. Zodoende staan we niet alleen doordeweeks in de file, maar gaat ook in het weekend een hoop tijd verloren met reizen. Overigens is die reistijd niet alleen hoog omdat we de auto pakken in onze vrije tijd, maar ook omdat wij Nederlanders vaker de fiets gebruiken. Dat kost je doorgaans meer tijd, omdat je langzamer bent. Het levert je echter ook een hoop fitheid op. Dit tijdverlies kun je dus ook zien als investering in je gezondheid.

DOE-HET-ZELF-DRUKTE-SCHOPPERS

Alhoewel we over het algemeen best ruim in onze tijd zitten, geldt dat niet voor gezinnen met kinderen.

Tijd maken is niet zo eenvoudig als je werk, zorg en het huishouden moet combineren én moet afstemmen met propvolle agenda's van alle gezinsleden, die ook hun hobby's hebben en naar sport moeten. En dan hebben we het nog niet gehad over sociale verplichtingen, zelfontwikkeling, zorgen voor je ouders en gewone gezelligheden. Vooral vrouwen, die over het algemeen agenda-beheerders zijn binnen het gezin, voelen de druk. “Soms moet je ook gewoon accepteren dat 48 uur niet in één dag past”, stelt psycholoog Lidewy Hendriks. Vrouwen plegen roofofbouw door de stapeling van verantwoordelijkheden. “Klachten vertalen zich in slecht slapen, weinig ontspanning en uiteindelijk geen energie meer hebben om nog wat leuk te doen.”

die moeten gebeuren, is soms even onontbeerlijk als ademen. “Veel mensen zeggen dat ze niet kunnen niksen”, zegt Hendriks. “Dat werkt toch niet voor mij”, hoor ik dan. Of: ‘Moet ik de hele dag niks doen?’ Nee, las gewoon wat meer (echte) pauzes in. Kijk eens naar momenten van ‘valse rust’. Je denkt misschien dat tv-kijken of facebooken ontspannend is, maar je krijgt er enorm veel prikkels mee binnen. Houd een weekje een dagboek bij om te kijken waar je nu zo druk mee bent. Plan verschillende rustmomenten in een dag, zodat je je niet zo hoeft te haasten. En ja, soms is het nodig om prioriteiten te stellen en keuzes te maken.”

“Hoe je dat doet? Stel jezelf de vraag: ‘Wat wil ik? Wat is voor mij belangrijk?’ Vaak zie ik dat mensen zich laten leiden door wat anderen vinden en verlangen. Maar wie is nu de baas over jouw leven? Kom uit die slachtofferrol. Claim je nikstijd. Zelfs als het je niets oplevert, betaalt het zich uiteindelijk uit.” Niks doen vergt wel wat oefening, stelt Hendriks. “Als je er ‘goed’ in wordt, kun je beter je eigen weg gaan en het oordeel van anderen naast je neerleggen. Het is ook bijtanken. Je bent beter opgewassen tegen stress en raakt minder gemakkelijk in paniek als je toch eens in tijdnood komt. Bovendien is niksen lekker voordelig en geeft het je extra tijd, want je hoeft ook niet meer naar die cursus mindfulness.” ☸



Meer weten

mindblue.nl/psychopedia/stress