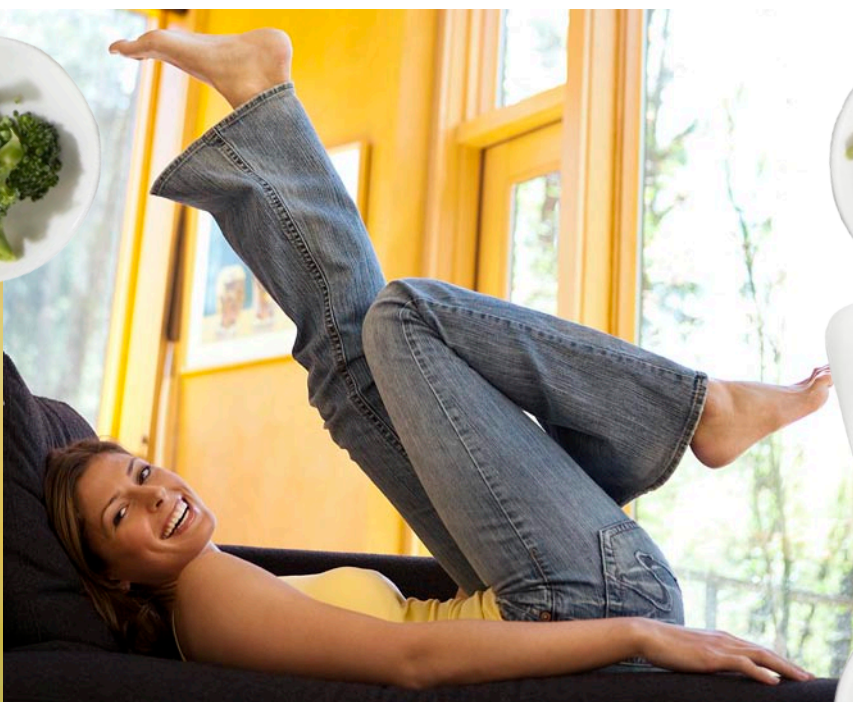


EXTRA
14 PAGINA'S

DOSSIER **MEER** **ENERGIE**



**ALLES VOOR EEN LEVEN
MET MINDER STRESS
EN MEER PLEZIER**



Energie. Het is overal en toch hebben we er altijd tekort aan. Dat goede voeding, veel bewegen en mediteren bijdragen aan een positief energietoestand is bekend. Maar er zijn ook minder voor de hand liggende tips. Doe de spoedcursus energie-management en word fit in tien stappen.

Tekst: Hidde Tangerman.

10x

BIJTANKEN

1

ZET JE PRIORITEITEN OP EEN RIJTJE

Het is heel makkelijk om de hele dag alleen maar te reageren op dingen die gebeuren moeten. Op het werk, thuis, in het week-einde. Hierdoor hebben we altijd het gevoel dat we aan veel dingen niet zijn toegekomen.

Ga ervoor zitten en zorg dat u voor die drie aspecten (werk, thuis, weekend) uw prioriteiten vaststelt. Niet meer dan twee per aspect. Het is heel belangrijk dat op het werk alle mail is beantwoord, maar het gaat erom dat uw eigenlijke werk goed is gedaan.

Wat levert het op?

Een schouderklopje van de baas, dagelijks genoeg aandacht voor de kinderen en een weekend met vrienden zijn veel belangrijker dan dat het huis netjes is en u elke dag braaf hebt gekookt. Reken maar dat u daar energie van krijgt.

2

GA NAAR BUITEN

De meeste mensen brengen het grootste gedeelte van hun tijd door tussen de muren van hun werkplek en hun huis. Zeventig

procent van alle Nederlandse kinderen komt zelfs nooit in de natuur. Zorg ervoor dat u regelmatig - het liefst minstens een keer per week - wat tijd doorbrengt in de natuur. Ga wandelen in het bos, hardlopen over de heide of uitwaaien op het strand. Zet daarbij alle zintuigen open: snuif de lucht op, voel de wind op uw gezicht en kijk uw ogen uit. Het opladend vermogen van de natuur is het

sterkst in echte natuurgebieden, weg van de grote stad. Zoek daarom af en toe de stilte op van een echt bos of duingebied in plaats van wandelen door het plaatselijke parkje of plantsoen.

Wat levert het op?

Onderzoek heeft aangetoond dat alleen al het kijken naar natuurschoon het herstel bij ziekte en stress bevordert. Wetenschappers ontdekten daarnaast ook tal van psychologische voordelen van blootstelling aan de natuur, zoals vermindering van mentale moeheid en irritatie en toename van de concentratie en het probleemoplossend vermogen.

Dagelijkse sleur is een van de hardnekkigste energievreters

3

ADEM ALSOF JE SLAAPT

Onze ademhaling laat het grootste deel van ons leven nogal te wensen over: te oppervlakkig, te snel en vaak met horten en stoten. In onze diepste slaap doen we het allemaal goed: we ademen volledig en ontspannen in, zodat het middenrif zakt en onze buik en flanken uitzetten. Neem een paar keer per dag bewust de tijd om rustig en diep in en uit te ademen. Probeer de longen maximaal te vullen en daarna weer helemaal leeg te laten lopen.

Wat levert het op?

Een goede, diepe ademhaling is essentieel voor een gezonde energiehuishouding. Zodra we diep ademen, sturen de hersenen een signaal naar het lichaam dat het moet gaan ontspannen. Zelf schakelt het brein over naar een lagere frequentie hersengolven, wat stress tegengaat.

4

ONDERZOEK WAT JE ECHT LEUK VINDT

Door dagelijkse beslommingen staan we soms ver af van het leven dat we eigenlijk zouden willen leiden. Daar zouden we een stukje van terug moeten krijgen. Denk na over waar u van droomt. Probeer dat te doen zonder belemmeringen en zonder smoesjes ('Ik ben nu te oud'). Cheffkok? Ballerina? Schilder? Of altijd al schrijver willen worden? Dat is misschien niet meteen mogelijk, maar vraag u af wát het is dat u erin aantrekt. Is dat het schrijven zelf? Het nadenken over een verhaallijn? Helemaal verdwijnen in ene verhaal? Misschien is het een idee om een feuilleton beginnen op een weblog.

Wat levert het op?

Door nu echt te gaan doen waar u vroeger al van droomde, zult u zich direct vrolijker en energieker voelen, en onafhankelijker zijn van sommige levensomstandigheden waar toch niets aan te veranderen is.

5

VERZET JE NIET TEGEN NEGATIEVE GEVOELENS

Een slechte dag gehad? Ruzie met een collega? Het ergste wat u dan kunt doen, is doorrennen en de negatieve gebeurtenissen van de dag blijven herhalen. Ga er dus even rustig voor zitten of wandel een stukje en laat het negatieve gevoel helemaal tot u komen. Overdrijf het zelfs iets. Laat tranen de vrije loop of gooi woede eruit. Schop tegen een boom.

Wat levert het op?

Door te overdrijven voelt u dat u controle hebt over emoties en dat die golf van woede of verdriet ook weer weg kan gaan. Surf als het ware op die golf. Daarmee neemt u het heft weer in handen en verdwijnt het gevoel van slachtoffer zijn.

6 DRUK? MAAK JE AGENDA NOG VOLLER

Zodra we het druk krijgen en onze agenda's vollopen, zijn we geneigd om onze ontspannende activiteiten het eerste te schrappen. Dan maar niet naar de sauna deze week en dat museumbezoek kan een andere keer ook wel. Niet zo slim als het om de juiste energiebalans gaat.

Laat de leuke en ontspannende bezigheden juist toenemen met de drukte van de agenda. Ga dus in een drukke week juist wel op het strand uitwaaien of met vriendinnen naar de bioscoop. Een fifty-fifty balans tussen drukte en ontspanning is niet altijd haalbaar. Zorg er dan in ieder geval voor dat u doordeweeks minstens twee leuke dingen doet en laat die twee rustpunten heilig zijn.

Wat levert het op?

Van leuke dingen doen, krijg je energie. Het beetje extra dat we voor drukke tijden nodig hebben, halen we dus uit die ontspanningsmomenten.

7 HOUD VAST AAN VERANDERINGEN

De meeste voornemens stranden op een zeker moment en dan duurt het maanden, soms jaren, voor we er weer aan beginnen.

Een paar weken volgens de nieuwe regels geleefd en nu weer terug in dezelfde oude stressmodus? Begin gewoon weer opnieuw, maar doe nu alles een voor een. Pak de leukste regel weer op en als die helemaal ingeburgerd is, is er weer plaats voor de volgende.

Wat levert het op?

Door de nieuwe leefstijl niet als een groot pakket te zien, maar als kleine verbeteringen die ieder op zich al iets opleveren, is het niet nodig om er als een berg tegenop te zien om weer te beginnen. Begin klein, dan bouwt het zich vanzelf weer op.

8 GA ZINGEN

We gebruiken onze stem vooral om te praten, maar daar kun je ook behoorlijk moe van worden. Zing eens uit volle borst en voel hoe de energie opnieuw gaat stromen. Zingen kunnen we gelukkig allemaal. Driekwart van de Nederlanders zingt weleens onder de douche om vrolijk te worden. Beperk u nou eens niet tot die vijf minuten onder de douche, maar studeer echt een heel lied in en zing dat in de auto, op de fiets, tijdens een wandeling of voor het slapengaan.

Wat levert het op?

Door te zingen, wordt de rechter hersenhelft geactiveerd, het gebied van creativiteit en expressie. De creatieve energie die vrijkomt, is een welkome aanvulling op al dat logische nadenken dat we doorgaans met onze linker hersenhelft uitvoeren.

9 GA IETS MET JE HANDEN DOEN

Ons brein slurpt een slordige twintig procent van onze energievoorraad op. Gun uzelf af en toe een breinvakantie door iets met de handen te gaan doen.

Zo wordt u uit die voortdurend malende gedachtenstroom getrokken.

De slaapkamer verven, een vaas boetseren, een vogelhuisje in elkaar zetten - zolang u maar lekker geconcentreerd met de handen kunt werken, is het goed. Blijf met volledige aandacht bij de handeling en probeer die zo goed mogelijk te doen. Laat u zo min mogelijk afleiden door gedachten, gesprekken of achtergrondgeluiden. De valkuil is dat u alsnog in de stress schiet omdat u het karweitje snel af wilt maken. Het doel is rustig en ontspannen werken. Neem er daarom twee keer zo veel tijd voor als u dacht nodig te hebben.

Wat levert het op?

Met aandacht werken is een vorm van mindfulness: volledig aanwezig zijn in het hier en nu. Geen prikkels meer die onze energie vreten, maar een eenvoudig werkje dat lichaam en geest ontspant. U zult er versteld van staan hoe energiek u zich na afloop voelt. En u bent ook nog eens nuttig bezig geweest.

Driekwart van de Nederlanders zingt onder de douche om vrolijk te worden

10 STOP MET VERGELIJKEN

Die buurvrouw met dat smaakvolle huis, een vriendin met een betere baan - die beelden kunnen flink door ons hoofd spoken. Vraag u eens af wat die mensen ervoor over hebben om tot die prestaties te komen. Een opgeruimd huis? Staat die buurvrouw elke avond op te ruimen terwijl u lekker tussen de rommel een boek leest? Een betere baan? Daar kleven ook altijd nadelen aan. Kijk dus naar de leuke dingen van uw eigen leven en voer een paar kleine verbeteringen door. (Koop een paar manden en leer de kinderen hun troep erin te gooien.)

Wat levert het op?

Het maakt mensen op wie u een beetje jaloers bent menselijker. Daardoor staat u ook meer open voor wie ze echt zijn. En het levert een vrolijker beeld op van uw eigen leven.

& Eet je fit gezonder

Deze super-ingrediënten zijn niet alleen lekker, ze geven ook energie én helpen gezond te blijven. *Tekst: Marlies Batelaan.*

OLIJVEN EN OLIJFOLIE

Olijfolie wordt direct uit olijven geperst. Uit onderzoek is gebleken dat het hoge oliezuur-gehalte in olijfolie het evenwicht helpt behouden tussen goed en slecht cholesterol in het bloed. Het gebruik van olijfolie kan zorgen dat het goede cholesterol stijgt en het slechte zakt. Dit kan de kans op aderverkalking en andere hart- en vaatziekten verminderen.

CRANBERRYSAP

Cranberry's zitten boordevol anti-oxidanten waardoor ze het risico op hart- en vaatziekten en kanker kunnen verminderen. Bovendien hebben cranberry's een gezonde invloed op de blaasfunctie, waardoor ze het risico op urineweginfecties kunnen verminderen.

AMANDELEN

Amandelen kunnen de bloedsuikerspiegel stabiliseren en daarmee sterke stijgingen na het eten voorkomen. Dit is vooral belangrijk in relatie tot diabetes of hart- en vaatziekten. Ook bevatten amandelen (en andere noten) relatief veel mono-onverzadigde vetzuren, waarvan bekend is dat ze een gunstige invloed hebben op het cholesterolgehalte in het bloed.

BROCCOLI

In de categorie gezonde groente krijgt broc-

coli de hoogste eer. Broccoli bevat de chemische stof sulforaaf die anti-oxidanten en enzymen in immuuncellen activeert. Broccoli blijkt een gunstige invloed te hebben op het voorkomen van kanker en maagzweren.

GROENE THEE

In de Chinese cultuur wordt groene thee al duizenden jaren als geneeskrachtig middel gebruikt. Het schijnt een gunstige werking

te hebben op het cholesterolgehalte en bij het voorkomen van kanker. Bovendien kan groene thee de spijsvertering bevorderen en de bloedsuikerspiegel reguleren.

GEMBERWORTEL

Aan gember worden meerdere mooie eigenschappen toegeschreven. Het schijnt goed te zijn voor de bloedcirculatie en kan helpen tegen verkoudheid en griep. Maar een van de belangrijkste eigenschappen is de werking tegen misselijkheid bij reizenziekte. Ook tegen zwangerschapsmisselijkheid schijnt gember te helpen.

AVOCADO

De avocado bevat veel olie, wel 5 tot 23 gram per 100 gram vruchtvlees. Deze olie bestaat voornamelijk uit onverzadigde vetten, die een gunstige invloed hebben op het cholesterolgehalte. Ook is de avocado rijk aan kalium, een mineraal dat helpt de bloeddruk te verlagen, en aan foliumzuur, een belangrijke voedingsstof voor een gezond hart.

BLAUWE BESSEN

Deze vitaminebommetjes werken ontstekingsremmend, anti-verouderend en cholesterolverlagend. Dat komt door de anthocyanine, de stof die de bes zijn blauwe kleur geeft. Verder kunnen blauwe bessen de collageenproductie bevorderen, een lichaamseigen stof die de huid elastisch houdt.

Bijna ál dit
lekkers bevordert
het goede
cholesterol!

te hebben op het cholesterolgehalte en bij het voorkomen van kanker. Bovendien kan groene thee de spijsvertering bevorderen en de bloedsuikerspiegel reguleren.

KNOFLOOK

Het volksgeloof en de geneeskunde schrijven knoflook al heel lang een heilzame werking toe. Zo schijnt het 't risico op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en cholesterol te ver-



Olijven



Cranberrysap



Amandelen



olijfolie



Blauwe bessen



Avocado



Broccoli



Genberwortel



Knoflook



Groene thee

Meer energie dankzij de
PERSONAL
coach

Het liefst tegelijk met de kinderen naar bed gaan, in het weekend geen puf meer hebben om iets leuks te doen en naar de sportschool 'omdat het moet'. Daar moest verandering in komen, vonden deze drie vrouwen. Maar hoe? Interviews: Renée Lamboo.

Wie: Tineke Tees is 41 jaar en inkoper bij een winkelketen voor sportartikelen.

De klacht: altijd moe, steeds meer slaap nodig, doffe huid en futloos haar.

De aanpak: aan eetpatroon gewerkt met coach.

Belangrijkste verandering: meer gaan eten.

Het resultaat: energieker, huid en haar glanst, betere stoelgang.

De coach: Tineke werd begeleid door voedingsconsulent Carla Duker van Food & Body.

Meer info: www.foodandbody.nl



Tineke: “Na een dag werken, wilde ik vroeger niets liever dan op de bank hangen. Met tegenzin ging ik dan alsnog naar de sportschool om daarna een gezonde salade te eten. Dat was mijn idee van voor mezelf zorgen. Maar desondanks bleef ik moe. De weekenden had ik nodig om bij te tanken. Ik baalde daarvan, dus probeerde er een oplossing voor te vinden. Ik ging nog gezonder eten, nog minder vet, en vooral lightproducten. Maar ik merkte niet dat het beter ging, ik werd alleen maar nog vermoeider. Ik kwam toen op het idee om een detox te gaan volgen. Misschien zou dat mijn lichaam kunnen resetten en zou ik daardoor meer energie krijgen. Op internet kwam ik het bedrijf van Carla Duker tegen. Dat bood een uitgebreid detox-programma met intensieve begeleiding. Dat sprak me wel aan. Als ik dit zou doen, zou ik het goed doen. Ik maakte een afspraak en met coach Carla bleek het meteen te klikken. Ze was vriendelijk maar ook doortastend. Na de detox afgerond te hebben, lichtte ze mijn gewone eetpatroon door. Haar conclusie? Ik at veel te weinig. Dat was volgens haar de reden dat ik me voortdurend futloos voelde. Ze wilde dat ik juist meer ging eten, vaker per dag en ook andere dingen. Na jaren van salades en lightproducten, moest ik van haar weer aan de boterhammen met boter. Ik was verbaasd door wat

“Ik bleek roofofbouw op mijn eigen lijf te plegen”

ze zei. Ik had al die tijd gedacht dat ik juist gezond bezig was, maar blijkbaar pleegde ik roofofbouw op mijn eigen lijf. Ik kreeg een sport- en eetschema mee en binnen een paar weken voelde ik me veel beter, zonder ook maar een kilo aan te komen. Ik ga nu op stap met vriendinnen, in plaats van alleen maar uit te rusten van de werkweek. Ik hoef mezelf niet meer naar de sportschool te slepen, maar heb er echt zin in.”

Wieteke: “Ruim een jaar geleden ging ik vaak tegelijk met mijn kinderen naar bed. Zo moe was ik. Ik had niet eens de energie om een avondje tv te kijken. Als ik de volgende ochtend wakker werd, was ik nog net zo moe als de avond ervoor. Ik voelde me 60, in plaats van 36 jaar. Daar baalde ik van, maar eigenlijk had ik geen idee wat ik eraan kon doen. Toen ik het erover had met een vriendin, raadde zij me een personal coach aan met wie zij goede ervaringen had. In eerste instantie dacht ik dat dat niets voor mij zou zijn. Alleen Gooise vrouwen komen bij zo iemand.

“Ik voelde me 60,
in plaats van 36”

Maar toen zij vertelde over zijn aanpak, heb ik toch een afspraak gemaakt. In het begin hoopte ik vooral lichamelijk aan de slag te gaan. Lekker sporten, me weer fit gaan voelen. Maar uiteindelijk waren het vooral de gesprekken die me goed deden. Ik zei tegen mijn coach: ‘Zaten er maar vijftig uur in een dag!’, waarop hij antwoordde: ‘Het zijn er maar 24 en daar zul je het mee moeten doen.’ Langzamerhand begon ik in te zien dat ik te veel verlangde van mezelf. Mijn huis moest spic en span zijn, ik wilde koekjes bakken met mijn kinderen, er goed uitzien, een goede werknemer zijn. Alles moest perfect en dat ging gewoon niet. Mijn lichaam kon dat ook niet aan. Toen ik dat begreep, heb ik meteen een aantal dingen veranderd. Ik heb een schoonmaakster aangenomen, ben meer thuis gaan werken en ben onze agenda minder vol gaan plannen. We hebben nu vaak genoeg een weekend helemaal niets. Heerlijk! Lekker met de kinderen naar het sportveld en met zijn allen koken. Echt samen zijn. Ik merk dat dit voor mij werkt. Het helpt me alles in balans te houden en het geeft me de energie die ik nodig heb om écht te genieten van het leven.”



Wie: Wieteke van Klaveren is 37 jaar, moeder van twee dochters en getrouwd. Ze werkt als teamleider vmbo en docente Frans op een scholengemeenschap.

De klacht: futloos gevoel, weinig energie.

De aanpak: gesprekken met personal coach en meer bewegen.

Belangrijkste verandering: huishouden uit handen geven en agenda minder vol gaan plannen.

Het resultaat: rusthartslag gedaald. Meer energie, meer rust.

De coach: Wieteke werd begeleid door Ninus. Meer info: www.ninus.nl



Wie: Gerda Kemp is 40 jaar, heeft twee kinderen, een eigen makelaarsbureau en is eigenaar van www.silver2date.nl, een online ontmoetingsplatform voor ouderen.

De klacht: aan het einde van iedere dag doodop.

De aanpak: aan conditie werken met personal trainer.

Belangrijkste veranderingen: vaker thuis werken, iedere vrijdagochtend naar de sport-school met trainer.

Het resultaat: minder vermoeid, fysiek en mentaal sterker.

De coach: Gerda werd begeleid door Jurjen Groen.

Meer info: www.ninus.nl

Gerda: “Ik heb een eigen makelaarsbureau, co-ouderschap over mijn twee kinderen en vorig jaar heb ik ook nog een bedrijfje opgezet: een online ontmoetingsplatform voor ouderen. Ik werkte echt veel en ik merkte dat ik mijn kinderen tekort deed. Ik was er niet altijd voor ze als ze wilden praten of iets met me wilden doen. En ik gaf ook mezelf niet de aandacht die ik verdiende. Dat begon ik te merken. Ik was eigenlijk altijd moe en ook fysiek voelde ik me niet sterk meer. Ik liep al rond met het idee om daar iets aan te gaan doen, toen ik tegen een coach aanliep. ‘Hardlopen!’, riep ik toen hij me tijdens onze eerste afspraak vroeg wat ik wilde gaan doen. Ik was ervan overtuigd dat dat de oplossing voor mijn

vermoeidheid zou zijn. Maar hij was het niet met me eens, en zei: ‘Jij loopt al de hele dag hard.’ Hij had gelijk. Sinds zeven weken ga ik iedere vrijdagochtend naar

gaan maken en dan hebben we ook goede gesprekken over hoe ik meer tijd voor mezelf en mijn kinderen kan maken. Daar word ik echt in gecoacht. Ik heb nu ook

“Ik merkte dat ik mijn kinderen, maar ook mezelf tekort deed”

mijn coach toe. Het is niet alleen trainen wat we doen, het is ook ontspannen. Ik ga bijvoorbeeld twintig minuten op de roeimachine en dan doen we wat ontspanningsoefeningen. Maar soms slaan we de sportschool ook een keer over. Zo zijn we samen een wandeling door de sneeuw

wel wat dingen omgegooid in mijn leven. Ik probeer meer thuis te werken, meer tijd voor mezelf in te plannen. Tegenwoordig zorg ik, op de dagen dat ik de kinderen heb, dat ik om half vier thuis ben. En dan zitten we gewoon gezellig met z’n allen aan tafel met koekjes en thee.”

MOE

MOE

MOE

O, wat hebben we het druk en wat zijn we moe. De oorzaak is vaak een slechte balans tussen inspanning en ontspanning. De coach: "Mensen moeten zich weer bewust worden van wat ze doen." *Tekst: Denise Hoogland.*

Ook zo moe? Te moe om 's avonds na het werk nog uitgebreid te koken? Om nog enthousiast naar een sportschool te rennen, terwijl je dat eigenlijk wel zou moeten van jezelf? Te moe ook om, als de kinderen eindelijk in bed liggen en de vaatwasser en wasmachine draaien, die vriendin met problemen nog even terug te bellen?

Vermoeidheid is een groot probleem voor veel mensen. Uit onderzoek van de universiteit van Maastricht blijkt dat 29% van de Nederlanders vermoeid uit het werk komt. Vrouwen hebben er meer last van dan mannen. Personal coach en trainer Jurjen Groen van Ninus ziet dat veel in zijn praktijk. Hij voorspelt dat een gebrek aan vitaliteit hét grote thema van de komende decennia zal zijn. Dat begint nu langzaam door te dringen. Volgens Groen is gebrek aan vitaliteit aan de orde van de dag. Daar zal de samenleving de rekening van gaan krijgen. "Sterker: ik denk dat alleen bedrijven die de gezondheid van hun medewerkers bewaken het gaan redden."

Moe zijn - met name vrouwen hebben er last van. Hoe gek is dat eigenlijk als je bedenkt dat zij én werken, én een gezin hebben en vaak ook nog iets van een sociaal

"De balans terugvinden, is zeker niet altijd een kwestie van minder werken"

leven proberen te onderhouden. Kwestie van te weinig tijd, zou je zeggen. We moeten zo veel en hebben nergens tijd voor. Toch?

"Het is eerder een kwestie van een verkeerde balans tussen ontspanning en inspanning. Mensen zouden rust en arbeid veel beter moeten afwisselen", legt Groen uit. Hij hielp al heel wat uitgebluste mensen, met name vrouwen, weer op de been. "Natuurlijk, mensen hebben het druk. De een heeft kleine kinderen, de ander een ziek familielid voor wie hij dagelijks zorgdraagt en weer een ander ligt in scheiding of

hangt een faillissement boven het hoofd. Ieder heeft zijn portie stress. Maar als je je fit voelt, is dat helemaal niet erg. Dan kun je dat aan. Het gaat mis als de weegschaal de verkeerde kant uitslaat. Dan wordt alles je teveel."

GEZOND, MAAR TOCH MOE

De meeste mensen die met vermoeidheidsklachten bij een huisarts aankloppen, zijn gewoon gezond. Het bloedonderzoek dat vaak voor de zekerheid wordt gedaan, heeft niets uitgewezen. "Maar tussen ziekte en gezondheid zit een groot grijs gebied. Dat is het gebied waarop ik me met mijn werk begeef, gezonde mensen weer vitaal krijgen", vertelt Groen. "Wat speelt er? Hoe ziet hun leven eruit? Waar willen ze heen en wat houdt hen tegen om daar te komen?"

Je moe voelen, kan overal door komen. Het kan met hormonen te maken hebben, met voeding, met werkzaamheden en met het privéleven. Om vermoeidheid aan te pakken, zul je volgens de coach naar het totale plaatje moeten kijken. Want de balans terugvinden, is zeker niet altijd een kwestie van minder werken. Net zomin als dat meer sporten zonder meer de oplossing is voor alle mensen die zich futloos voelen. Heb je een baan van twintig uur per week, maar het lijken er wel zestig, dan zal je dat veel energie kosten. Terwijl een ander met een werkweek van tachtig uur het zo leuk kan hebben, dat het werk juist energie oplevert. En ren je overdag al de benen uit het lijf, dan is het helemaal niet zo'n goed idee om 's avonds ook nog eens te gaan hardlopen. "De nadruk bij zo'n persoon ligt dan juist op ontspanning", zegt Jurjen Groen. "Denk aan een bezoek aan de schoonheidsspecialist, de kapper of de sauna, maar ook aan het lezen van een boek of een lekkere wandeling buiten. Probeer jezelf daar eens tijd voor te gunnen."

Volgens de coach kun je lichaam en geest niet los van elkaar zien. Gedachten kunnen prestaties beïnvloeden en omgekeerd. Als je geestelijk niet meer belastbaar bent, zal dat doorwerken in je lichaam. Je zult overal pijntjes voelen: van rug- en neklachten tot slecht slapen en hoofdpijn. Daar word je nog moeier van. Andersom geldt hetzelfde: als je graag een boswandeling wilt maken met je gezin, maar je bent na de eerste

ZORGWEKKENDE ONTWIKKELING

- 29% van de werknemers komt met grote vermoeidheid uit zijn werk.
- Onder hoogopgeleide vrouwen is dat percentage 35%.
- En zelfs 40% bij de hoger opgeleide vrouwen boven de vijftig jaar.

Een zorgwekkende ontwikkeling gezien het toenemende aantal werkende vrouwen. Want: hoe zouden de cijfers eruitzien als deze vrouwen net zo veel zouden werken als de mannen?

(Bron: onderzoek van de Universiteit Maastricht, TNO Kwaliteit van Leven, Universiteit van Tilburg en Bureau Boelens.)

BLOEDARMOEDE ZELDEN OORZAAK

"Er is nauwelijks een verband tussen bloedarmoede en moeheid, wél tussen bewegingsarmoede en vermoeidheid."

(Bron: Trouw, uitspraak huisarts Y. Groeneveld.)

heuvel al vermoeid, word je niet blij en zal het je niet opleveren wat je wilde. "Een rustige geest en daarbij een actief ontspannen lichaam, komt de prestaties ten goede. Ik train mensen dan ook in het ontwikkelen van een sterk lichaam, waarbij ik de omstandigheden kunstmatig een beetje moeilijker maak. Daarnaast coach ik ze op weg naar een sterke geest. Hier kijken we juist hoe we situaties een beetje makkelijker kunnen maken. Zo wordt naar mijn mening de belastbaarheid groter. Ik maak daarbij overigens gebruik van de principes van aikido, de Japanse krijgskunst en filosofie waarin gestreefd wordt naar het in harmonie komen met je eigen leven, je eigen energie. Vitaal worden, vergt kortom een iets bredere kijk en aanpak dan alleen meer sporten en minder werken."

HOE WORD JE NU WEER FIT?

Jurjen Groen verzoekt mensen altijd zichzelf de vraag te stellen wat ze werkelijk nodig hebben om weer vitaal te worden. En dan komt het allerbelangrijkste: wat houdt ze tegen om dat te bereiken? Die beren op de weg, die obstakels, die worden dan in kaart gebracht. Stapje voor stapje worden de obstakels aangepakt. Dat is een heel geleidelijk proces. Want in bijna alle geval-

MAAR WAT IS ER WERKELIJK AAN DE HAND?

■ Ien gaat het om een gedragsverandering. En omdat gedrag zo is ingesleten, kost het ongelooflijk veel tijd om dat te veranderen. Iemand die twintig kilo wil afvallen, kan naar een diëtist stappen voor hulp. Maar wat gebeurt er daarna? Je zult bereid moeten zijn bepaalde gedragingen en gewoonten te veranderen. Voorgoed. Mensen die steun zoeken om weer fit te worden, kunnen een coach nemen om ze te begeleiden, maar uiteindelijk zullen ze zelf moeten bedenken op welke manier ze hun doel willen bereiken. Groen: "Ik geef daarbij zo min mogelijk adviezen en opdrachten. Het werkt namelijk het beste om vanuit een gelijkwaardige situatie met elkaar aan de slag te gaan. Ik ga niet zeggen dat iemand moeten stoppen met roken of drinken. Diegene weet zelf wel wat goed en slecht is. En kan dat zelf zeggen."

ZELF STURING GEVEN

Mensen die moe zijn, hebben vaak het gevoel dat ze geleefd worden. Vooral vrouwen. Ze móeten zorgen, ze móeten er zijn en ze moeten alles en iedereen maar bijhouden voor hun gevoel. Een van de

WORKSHOP VOOR DRUKKE VROUWEN

Jurjen Groen geeft regelmatig trainingen en workshops voor vrouwen met een druk bestaan. Kijk voor meer informatie op www.libelle.nl. Hier kunt u ook een persoonlijke vraag stellen aan de coach én u leest er alles over de speciale zomeractie voor lezeressen die gezellig met een vriendin een trainings- of coachingstraject willen beginnen.

NEEM MEER PAUZES

Ambitieuze mensen maken meer stresshormoon aan. Zij zouden zich daarom meer en vaker moeten ontladen. Langdurige hoge hoeveelheden cortisol beïnvloeden ons afweersysteem. Voldoende korte pauzes voorkomen dat je uit balans raakt. (Bron: Intermediair.)

belangrijkste dingen is daarom dat mensen zelf sturing gaan leren geven aan de situatie waarin ze leven en werken. Er is volgens hem ook een groot verschil tussen mannen en vrouwen op dit punt. Vrouwen reageren overal veel sneller op. Ze denken veel meer na en ze ervaren veel meer weerstand van de buitenwereld. Ze stellen zich vaak in dienst van een ander en vergeten daarbij soms te kijken naar wat ze zelf van iets vinden. Vooral vrouwen zouden zich daarom veel bewuster moeten worden van wat ze doen. En doen, kan trouwens ook zijn: 'nietsdoen' - want daar zijn vrouwen heel slecht in, weet Groen van de mensen die hij heeft begeleid. "Er is altijd wel een wasje of ander klusje dat gedaan moet worden. Maar waarom?, kun je je afvragen. Waarom wordt juist een wandeling buiten, een uurtje met een tijdschrift op de bank of een ochtendje naar de kapper als eerste geschrapt?"

Weer fit worden, is kortom niet alleen een kwestie van je lijf weer in conditie brengen. Het is vooral ook een andere manier van leven. "En een andere manier van kijken naar het leven. En gaan voelen wat je nu allemaal doet," voegt Jurjen Groen daar graag aan toe. Hoe? Als je naar buiten gaat, probeer dan eens te kijken om je heen. Vaak zijn we zo in gedachten, zo bezig met wat we allemaal moeten, dat we tijdens een strandwandeling vergeten te kijken naar de zee, de golven, de wolken en de zon die erachter vandaan kruipt. En juist daar haal je zo veel uit. Een kind ziet het kleinste schelpje, een papiertje dat uit het zand steekt en rent en springt de zee tegemoet. Volwassenen zijn vergeten dat zij dit talent bij hun geboorte hebben meegereggen.

Weer fit worden, is daarnaast ook een kwestie van dingen anders proberen te benaderen. Als je wakker wordt en opziet tegen de vijf afspraken die je hebt staan, dan zul je misschien alleen de eerste afspraak overeind blijven. Bij de tweede en derde zul je al minder fris en scherp zijn. Naar de vierde en vijfde afspraak moet je je misschien toe slepen en ben je nog minder flexibel, creatief en actief. Probeer daarom eens die tweede en volgende afspraken te

5x

MOE VAN HET WERK

- 1 Meer dan tien procent van de gezonde werknemers wordt binnen een jaar langdurig vermoeid.
- 2 Bij vrouwen is dit zelfs veertien procent.
- 3 Bij mannen bevorderen een hoge emotionele en lichamelijke belasting en weinig steun van de leiding het ontstaan van vermoeidheid.
- 4 Hoge taakeisen en ruzie met collega's verhogen bij vrouwen de kans op vermoeidheid.
- 5 Mannen raken sneller vermoeid door overgewicht. Bij vrouwen vergroot juist ondergewicht de kans op vermoeidheid, en wel met een factor 3.

(Bron: Onderzoek van de Universiteit Maastricht onder 8000 werknemers, in opdracht van NWO.)

zien als de eerste van die dag. Vergeet daarbij niet op je houding te letten, en je ademhaling. Dat kan al zo veel energie schelen. Altijd maar moe? Vraag je dan ten slotte ook eens af hoe het met je manier van ontspannen zit. Leuk natuurlijk, zo'n vakantie naar de zon, maar kan een zo'n week alles goedmaken? Want wat doe je vervolgens weer bij terugkomst? Nog afgezien van de lange reis, kost een vakantie vaak bovendien heel veel energie. Vooral voor vrouwen: zij zorgen dat het huis aan kant is, de spullen ingepakt worden, de plantjes door de buurvrouw worden gedaan, de laatste inkopen en papieren en regelen meestal vaak ook nog alles voor de kinderen. Een vakantie moet je vooruit plannen, om even lekker uit je normale ritme te zijn. Het gaat erom dat je er voldoening uithaalt. En zorg dat de balans goed is. Uiteindelijk moet het je energie opleveren in plaats van kosten. ■

PS

Voorjaarsmoeheid? Winterdip? Herfstdepressie? Nee hoor, we zijn gewoon het hele jaar door moe. In 2008 verzuchtte liefst 47% van de Nederlanders de afgelopen twee weken last te hebben gehad van moeheid. Bron: CBS.