

## **Ontspan op tijd, dan houdt u het langer vol**

### **Vol energie de dag door**

**Heeft u ook wel eens het gevoel dat u van alles moet doen op een dag, maar dat het u allemaal teveel is? Of het nu een troost is of niet, u bent niet de enige. Uit onderzoek blijkt dat de helft van alle Nederlanders al moe is bij het opstaan, en 15 procent zelfs zeer moe. Geen wonder dat veel mensen zich moeizaam door de dag heen slepen, de avond futloos op de bank doorbrengen en vervolgens doodmoe hun bed weer opzoeken.**

Het lijkt een vicieuze cirkel. Immers, we willen toch allemaal graag een actief leven leiden, vol interessante bezigheden en sociale contacten? Carien Karsten, psychotherapeute en auteur van boeken over stress en burnout, herkent dit vanuit haar praktijk. “Veel 55-plussers hebben inderdaad een heel actief leven. Ze zijn nog erg betrokken en geïnteresseerd en druk met werk en kleinkinderen. Dat kán een positief effect hebben. Bij een mate van stress worden de hersenen namelijk geactiveerd en dat is gezond. Een fijn contact met kleinkinderen zorgt er bovendien voor dat er oxytocine vrijkomt, ook wel het knuffelhormoon genoemd. Dat is een natuurlijke bescherming tegen overmatige stress en burnout. Maar er is ook een keerzijde aan een druk en gevuld leven. Veel grootouders werken hele dagen of parttime. Daarnaast hebben ze vaak nog steeds de zorg voor hun eigen ouders en staan ook nog eens als vanzelfsprekend klaar voor hun kinderen. Zo ervaren ze van alle kanten het gevoel van ‘moeten’, het gevoel dat ze de hele dag door geleefd worden. Daardoor hebben ze steeds minder energie. Er is tegenwoordig bovendien een overvloed aan informatieaanbod en entertainment. Mensen krijgen steeds meer het idee dat ze niets mogen missen om erbij te kunnen horen. Zo raken ze het wezenlijke contact met zichzelf kwijt en ook dat kost energie. Als mensen de controle verliezen over hun leven, van de ene activiteit naar de andere gaan zonder momenten van ontspanning in te lassen, wordt de stress hen de baas. We kunnen namelijk niet blijven presteren zonder ons weer op te laden.”

### **Durf te kiezen**

Zou u graag beter omgaan met de energie die u hebt? Dan doet u er allereerst goed aan om eens na te denken over de keuzes die u maakt en de waarden die u hanteert in uw leven. Wat is echt belangrijk voor u? Wat maakt u gelukkig? Is dat vriendschap, zijn dat hobby's? Vraag uzelf af: van wie 'moet' ik eigenlijk al die andere dingen doen? Wat gebeurt er als ik iets niet doe? Carien: “Het is helemaal niet verkeerd om jezelf te begrenzen in wat je denkt te moeten doen. Neem bijvoorbeeld werk. Naarmate mensen ouder worden, verandert hun financiële behoefte. Ze kunnen veelal met minder toe. Maak voor jezelf eens een duidelijk plaatje. Wat heb ik nodig en hoe lang moet ik daarvoor werken? Misschien kun je wel toe met 32 of 28 uur werken, of eerder stoppen met werken. Zo creëer je meer tijd voor jezelf. Ook kun je kijken naar het inhoudelijke aspect. Vraag je af: wat drijft me nu nog om voor dat werk te kiezen? Hoe zou mijn leven eruitzien als ik meer tijd had voor leuke activiteiten of hobby's? Durf daarin keuzes te maken.”

### **Meer energie? Zorg dat u de batterij oplaadt!**

Het is belangrijk om dagelijks een goede balans te hebben in zaken die energie vragen en die energie geven. Inventariseren eens voor uzelf - op papier - van welke dingen u energie krijgt en wat u energie kost. Schrijf dat een tijdlang elke dag op, zodat u het direct ziet als die twee dingen niet in evenwicht

zijn. Dan kunt u concreet iets veranderen in uw dagindeling. Carien: "Misschien is het lastig om te bedenken waarvan je energie krijgt, maar ga in gedachten eens terug naar toen je acht jaar was. Waar werd je toen blij van? Was dat van buiten zijn, boeken lezen, knutselen met papier? Zoek dan naar activiteiten die daar op aansluiten en maak daar een lijstje van. Zorg ervoor dat je elke dag iets van dat lijstje doet tussen de dagelijkse, 'verplichte' activiteiten door. Soms zit het maar in kleine dingen, bijvoorbeeld even naar buiten gaan of tien minuutjes naar je favoriete muziek luisteren. Ook activiteiten als yoga, schilderen, boetseren of zinvol vrijwilligerswerk kunnen de nodige energie geven. Het maakt niet uit wat je kiest, als het maar werkt voor jou. Op die manier kun je de batterij opladen, zodat je genoeg energie hebt voor andere activiteiten."

### **Blijf in beweging**

Over de hele dag gezien ervaren we een paar opvallende energiepieken die we kunnen benutten: direct na het opstaan, tussen 10 uur 's morgens en 1 uur 's middags en tussen 5 en 9 uur 's avonds. Vooral de ochtendpiek is geschikt voor activiteiten die veel concentratie vergen. Berucht is de energiedip rond een uur of vier 's middags. Wie heeft er niet de neiging om de snoeplade te plunderen? Niet doen, waarschuwt Carien, want dat geeft slechts een korte energiekick. "Eet wel iets, want anders bestaat de kans dat je tijdens de avondmaaltijd teveel eet, maar kies voor een appel of bijvoorbeeld een schaalje yoghurt met muesli. Even in beweging komen helpt ook om lekkere trek tegen te gaan en geeft bovendien nieuwe energie, die veel langer aanhoudt dan met een snackje. Tien minuten wandelen verhoogt je energieniveau tot wel twee uur lang!" En dat brengt ons op nóg een belangrijke factor als het gaat om het krijgen van energie. Sporten en in beweging zijn zorgt voor een betere doorbloeding van het lichaam. Door regelmatig te bewegen voelen we ons fitter en energiever, we slapen beter, ons leervermogen gaat vooruit en er is zelfs ontdekt dat beweging Alzheimer en depressies tegengaat. Zorg er tot slot voor om ook op emotioneel en mentaal gebied energiek te blijven. Probeer negatieve gedachten uit te bannen. Carien: "Die vreten energie. Probeer ze bewust te vervangen door relativerende en geruststellende gedachten. Benadruk dus goede dingen en denk positief. Relativeer! Kijk niet naar je beperkingen, maar kijk juist naar wat je wél kunt. Zorg voor rust door prikkels als televisie en radio niet teveel toe te laten en hou zelf grip op je leven. Zo houd je je hoofd leeg en houd je meer energie over."

### **Kader:**

#### **Maaïke Coers (79): 'Veel energie, dat zit bij mij in de genen'**

"Ik ben ontzettend energiek, daar verbaas ik mezelf ook wel eens over. Ik denk dat het in de genen zit, een andere verklaring heb ik er niet voor. Mijn dagen zijn nooit saai, ik heb van alles te doen. Neem een gewone maandag, die is bij mij behoorlijk gevuld. 's Morgens krijg ik vaste koffievizite van een vriendin, en in het begin van de middag ga ik tennissen. Ik ren en vlieg de baan over! Daarna ga ik door naar de schilderclub en schilder een uur of twee. Dat is heerlijk om te doen. Als ik dan aan het eind van de dag thuis kom, ben ik helemaal ontspannen en eigenlijk nog niet moe. Ik heb veel interesses. Ik hou van toneel, ik lees boeken en de krant. Verder fiets ik graag en ben ik regelmatig bezig met de kleinkinderen en achterkleinkinderen. Ik vind het belangrijk om onder de mensen te blijven. Al die dingen bij elkaar geven me energie. Bovendien ben ik optimistisch van aard. Ik heb veel meegemaakt, maar blijf positief. Daardoor voel ik me nog steeds heel goed."

### **Kader:**

### **Ria van der Hoorn (61): 'Muziek, dat is pure energie voor mij'**

"Je zult mij niet snel horen zeggen dat ik moe ben. Maar ik merk wel dat 's avonds mijn energieniveau niet zo hoog meer is. Ik heb een druk leven. Ik heb een eigen massagepraktijk, ben vrijwilliger op school, heb een oppaskind en pas ook wel eens op mijn kleinkinderen. Bezig zijn met kinderen vind ik geweldig. Hoewel ik wel voel dat ik ouder word - je moet toch de hele tijd achter die kleintjes aanhollen – geniet ik er erg van. Die blijheid en onbevangenheid van kinderen is zo leuk! Mijn werk kost me energie, maar ik haal er evenveel energie uit. Mensen voelen zich prettig na een massage en dat doet me goed. Ik kan mezelf prima ontspannen, plof gerust met een boek op de bank ook al staat de stofzuiger te wachten. Muziek is een passie van me. Coldplay, Beatles, Status Quo – van alles en nog wat. Ik zet vaak een lekker hard nummer op en dan dans ik door de kamer. Dat is pure energie, daar laad ik me echt mee op!"

### **Tips: Zo krijgt u een energieboost!**

- Durf te kiezen voor wat u echt wilt: minder werken, meer tijd voor hobby's.
- Maak een lijstje met uw favoriete bezigheden en doe elke dag iets van dat lijstje.
- Luister elke dag even naar uw favoriete muziek!
- Blijf dagelijks in beweging! Doe aan yoga, ga sporten of maak regelmatig een (korte) wandeling.
- Onderhoud uw sociale contacten. In het echte leven, maar online kan ook. Ga eens Skypen of chatten met uw kleinkinderen!
- Ga vrijwilligerswerk doen. U blijft betrokken en het is een zinvolle bezigheid.
- Doe iets met uw handen. Ga tuinieren, koken, beeldhouwen, borduren, breien... wat dan ook. Het vergroot uw geluksgevoel als u zelf iets maakt.
- Doe eens iets heel anders: leer een nieuwe taal, ga salsadansen, leer skeeleren , paardrijden of golfen. Door de kick van het 'nieuwe' maakt u extra dopamine aan en daardoor voelt u zich veel beter.

**Credits:** Met dank aan Carien Karsten, [www.carienkarsten.nl](http://www.carienkarsten.nl)