



DRUK ZIJN IS VERSLAVEND

## Het nut van nietsdoen

### Expert aan het woord



**THEO COMPER-NOLLE (1946)**  
Neuropsychiater verbonden aan het European Centre for Executive Development en auteur van 'Ontketen je brein'.

'Hoe gaat het?' 'Goed. Druk, druk.' Hoe vaak zeggen we dit wel niet? Maar zo goed is het niet om altijd maar druk te zijn. Sterker nog: wie zijn hersenen soms wat rust gunt, gaat er mentaal en fysiek op vooruit.

Tekst **Dewi Gigengack** Illustraties **Agnes Loonstra**

**W**e komen tijd tekort, zijn druk met dingen doen én druk in het hoofd. Terwijl je taken probeert weg te strepen van lijstjes waar nooit een einde aan lijkt te komen, leidt de smartphone continu af. Ondertussen blijft dat vervelende gesprek met een vriend maar in het hoofd spoken. En wat zullen we eten vanavond?

Nog nooit kregen mensen dagelijks zo veel prikkels te verwerken als tegenwoordig. Constant moeten we informatie filteren en beslissingen nemen. Allerlei mensen vragen onze aandacht. Toch doen we het onszelf aan als we te druk zijn, be-toogt de Britse psycholoog Tony Crabbe in zijn bestseller 'Nooit meer te druk'. Hij definieert druk zijn als 'het jachtige, altijd gespannen bezig zijn met meerdere dingen tegelijk waardoor we ons laten voortdrijven en overbelast raken.'

**Multitasken is een mythe. 'We kunnen het niet, ons brein is er niet voor gemaakt'**

Druk zijn is niet alleen de sociale norm, het is ook 'de makkelijke optie', stelt Crabbe: 'We laten onze dag bepalen door onze omgeving. Het is makkelijker om alleen maar te hoeven reageren en te proberen alles te doen, dan om te kiezen.' Zo vermijden we bovendien de wat lastiger projecten die er écht toe doen. Druk zijn is zelfs verslavend: bij elke nieuwe prikkel krijgen de hersenen een shot van het beloningshormoon dopamine, dat voor een goed gevoel zorgt.

Om de drukte te kunnen bijbenen, denken we iets handigs te hebben uitgevonden: multitasken. Appen tijdens het tv-kijken, mailen bij het uitlaten van de hond en bellen tijdens het autorijden. Maar, zo vertelt neuropsychiater Theo Comper-nolle, multitasken is een mythe. 'We kunnen het niet, ons bewust denkende brein is er niet voor gemaakt.'

### Aandacht fragmenteert

Wat eigenlijk gebeurt als we denken meerdere dingen tegelijk te doen, is dat we continu switchen tussen taken. De aandacht fragmenteert en het wisselen kost het brein energie, waardoor het denkproces vertraagt en we meer fouten maken. Comper-nolle: 'Uiteindelijk ben je meer tijd kwijt, terwijl je de dingen minder goed doet. Dat levert extra stress op.'



## 'HET IS EEN CONTINUE STRIJD'

**Rob Smits (1976), Zeist:** 'Als directeur en partner van een vastgoedbeheerorganisatie werk ik 60 à 70 uur per week en heb ik veel verantwoordelijkheid. Daarnaast heb ik een vrouw die werkt en drie kinderen in de leeftijd van 8 tot 12 jaar. Ik zit in een situatie van continu doorgaan.'

Ik multitask veel: ik bel met oortjes in, zodat ik mijn handen vrij heb om mails te beantwoorden. Als ik vergader, stuur ik weleens mails en appjes. Tijdens de Tour de France of de Olympische Spelen zet ik in mijn kantoor de tv aan. Op mijn thuiswerkdag haal ik de kinderen van school, maar op het schoolplein word ik vaak gebeld door kantoor. In de weekenden sta ik langs het hockeyveld en heb ik meer tijd voor het gezin, maar werk ik ook.

Op donderdagavond en zondag hockey ik zelf: een heerlijke manier om te ontspannen met vrienden. Ik zou wat meer tijd en oprechte aandacht willen hebben voor mijn naasten, maar ik heb niet een-twee-drie een oplossing. Het is een continue strijd voor een betere balans.'





## ‘IK BEN CREATIEVER DAN IK DACHT’

**Muriël Cijis (1973), Amsterdam:** ‘Voor mijn werk als technisch manager moet ik veel schakelen en sta ik altijd op scherp. Ik heb soms diensten waarbij ik altijd bereikbaar moet zijn. Dat kan heel stressvol zijn.’

Een jaar geleden zat ik niet lekker in mijn vel: ik kon mijn werk niet loslaten en had een kort lontje. Tijdens een relaxvakantie besloten mijn partner en ik thuis ook meer rust te nemen. En dat werkt: overdag ben ik veel geconcentreerder en blijer.

Eén keer per week maken we een lange strand- of boswandeling. De natuur maakt mijn hoofd helder en van lopen word ik kalm. Na het eten maken we regelmatig een avondwandeling. Na acht uur ‘s avonds gaan de beeldschermen uit. Dat was eerst wennen: wat moest ik dóen? Maar ik ben creatiever dan ik dacht. Ik lees veel, kleur mandala’s in, schrijf in een dagboek of ben in de keuken bezig. Laatst heb ik havermoutkoeken gemaakt. Zelfs afwassen is rustgevend: dan kan ik onder tussen een beetje mijmeren.’

## GEEF JE HERSENEN RUST

Zo zorg je voor meer ruimte in je hoofd.

**1** Stel grenzen aan online en bereikbaar zijn. Check mail, berichten en sociale media op gezette tijden en plaatsen (bijvoorbeeld maximaal vier keer per dag en niet tijdens het eten en in bed).

**2** Stop met multitasken. Werk in blokken aan niet meer dan één ding en geef jezelf tussendoor een echte pauze (speel dus geen spelletje op de telefoon, maar ga een blokje om of pak wat te drinken).

**3** Geef je hersenen af en toe vrij. Zet het verstand op nul en staar uit het raam, neem een bad of ga onkruid wieden, sporten of stofzuigen.

**4** Vul ‘verloren’ momenten (wachten op de bus, op het toilet zitten, ergens naartoe lopen) niet op met de telefoon.

**5** Zeg vaker ‘nee’ op verzoeken. Kies voor wat je zelf belangrijk vindt en laat anderen niet bepalen wat je doet.

**6** Investeer in relaties. Beleef momenten van samenzijn met onverdeelde aandacht, zonder je te laten afleiden.

**7** Ontwikkel gezonde slaapgewoonten. Probeer elke dag rond dezelfde tijd op te staan en naar bed te gaan, zet een uur voor het slapengaan alle beeldschermen uit (het blauwe licht verstoort de biologische klok) en doe iets ontspannends voor het naar bed gaan (bijvoorbeeld in bad gaan). Ook bewegen overdag zorgt voor betere nachtrust.

**8** Ben je een piekeeraar, beperk dan de piekermomenten tot bijvoorbeeld twee keer per dag. Schrijf gedurende de dag op waarover je tijdens die momenten wilt nadenken. Onderzoek van de Vrije Universiteit Amsterdam heeft uitgewezen dat dit werkt om gedurende

de dag minder belemmerd te worden door terugkerend getob.

**9** Ga vaker de natuur in. Het is bewezen dat de natuur helpt ontspannen.

**10** Ervaar wat vaker een ‘flow’. Dat klinkt misschien zweverig, maar dit wil gewoon zeggen dat je helemaal in een bezigheid opgaat, de tijd vergeet, plezier hebt en in je element bent. Tony Crabbe beschrijft flow als het ‘tegenif’ voor druk zijn in het hoofd.

**11** Herken signalen van stress. Ben je bijvoorbeeld moe, prikkelbaar, afwezig, gespannen of lusteloos, pas juist dán bovenstaande tips toe.



Stress is een nuttige waarschuwingsreactie van het lichaam. Maar continu alert, bereikbaar en afgeleid zijn leidt tot ongezonde chronische stress. De negatieve gevolgen daarvan zijn bekend: geheugenproblemen, een verminderd immuunsysteem, een hoge bloeddruk en een verhoogde kans op een burn-out.

### Overgewicht

Wie stress ervaart, slaapt vaak slecht. Dat is niet alleen vervelend de dag erna, maar vooral op de langere termijn. ‘Tijdens het slapen herstellen de hersenen en worden afvalstoffen afgevoerd’, vertelt Compennolle. ‘Slaapgebrek maakt de biologische klok in de war en heeft een negatieve invloed op de regulering van hormonen en het immuunsysteem.’

Bovendien hebben mensen die slecht slapen vaker overgewicht. Dat heeft te maken met processen van energie opslaan en vet afbreken die ‘s nachts gebeuren. De hele dag ‘aanstaan’ is vermoeiend voor het ‘rationele brein’, waardoor het ‘primitieve reflexbrein’ het op den duur overneemt; met impulsieve, ongezonde beslissingen tot gevolg. Na een slechte nacht en een drukke dag plof je sneller op de bank met een ongezonde snack dan dat je een avondwandeling gaat maken.

Een laatste niet te onderschatten aspect dat in de verdrukking komt doordat we zo veel tegelijkertijd willen doen, is ons sociale leven. Een partner, familie en vrienden zorgen ervoor dat we gezonder zijn door hun praktische en emotionele steun, zegt Compennolle. ‘Een goed steunend sociaal netwerk is het beste wapen tegen

**‘100 virtuele vrienden kunnen niet op tegen één echte schouder om op te leunen’**

de negatieve invloed van stress. Honderd virtuele vrienden kunnen niet op tegen één echte schouder om op te leunen.’

Altijd maar bezig zijn is dus ongezond. En juist de zaken die we ervoor opofferen – relaties, zingeving en gezondheid – zijn de dingen die ons écht gelukkig maken, stelt Tony Crabbe. Daarom moeten we meer ruimte creëren in ons hoofd. Psychologen en hersenwetenschappers zijn ervan overtuigd dat het goed is voor de gezondheid om af en toe eens te dagdromen, niets te doen en bewust de verveling op te zoeken.

Dankzij onderzoek met MRI-scans zijn wetenschappers erachter gekomen wat de hersenen doen als ze niet aan het werk zijn. Het blijkt dat bepaalde delen van het brein dan actief worden en met elkaar communiceren, terwijl die delen tijdens een denктаak juist inactief zijn. Deze hersendelen worden samen het ‘standaardnetwerk’ genoemd, omdat ze de basistoestand vormen waarin het brein terugvalt als het niet bewust aan het denken is.

### Dagdromen

In de standaardmodus staat het brein zeker niet ‘uit’. De hersengebieden die actief worden, slaan informatie op en voeden zo het langetermijngeheugen. ‘Momenten die we beschouwen als “verloren tijd” zijn juist werktijd voor dat archiverende breinnetwerk’, stelt Compennolle.

Tijdens denkpauzes zorgt het standaardnetwerk ervoor dat je je in jezelf keert en gaat dagdromen. Onbewust ben je dan aan het reflecteren en verbanden aan het leggen. Met het brein in ruststand is de kans op een geniale inval het grootst: vrij associëren kan tot onverwachte inzichten, ideeën en oplossingen leiden. ‘Onafgebroken bezig zijn en nooit eens ontkoppelen is een ramp voor de intellectuele productiviteit en vooral voor de creativiteit’, zegt Compennolle. ‘Als Archimedes zijn mobielje had meegenomen in bad, had hij nooit dat eureka-moment gehad.’ ■

