

THE BUSY MINDS OF STUDENTS

BLOCK

JANUARI 2020

NO. 1

HOE DEAL JE MET TENTAMENSTRESS?

COLUMNISTE KIM
GEEFT TIPS

DOE DE TEST

BEN JIJ HOOGSENSITIEF?

REAL LIFE STORY

MANOUK (29) HAD
EEN BURN-OUT

7 DAGEN MINDFUL LEVEN

IS HET HAALBAAR OM MINDFUL TE LEVEN ALS
DRUKKE STUDENT?



VOORWOORD

Beste lezer,

Mijn naam is Kim van Moorst. Voor je ligt de allereerste uitgave van BLOCK. Een magazine geschreven door een student, voor studenten die veel te maken hebben met stress en wat meer rust in hun leven willen hebben.

Ik heb dit magazine geschreven omdat ik vind dat overspanning en stress meer bespreekbaar moet worden onder jongeren. Zelf heb ik twee jaar geleden een burn-out gehad en in die periode had ik graag een magazine als deze willen lezen, vol met tools om beter met stress om te kunnen gaan. Daarom heb ik voor mijn studie Communicatie op de Hogeschool InHolland gekozen om dit magazine te schrijven en te ontwerpen.

Ik hoop met mijn topics andere studenten die veel te maken krijgen met stress te kunnen helpen door middel van tips&tricks uit eigen ervaring. Ook wil ik met dit magazine laten zien dat er altijd een lichtpuntje aan het einde van de tunnel is en niemand er alleen voor staat.

Ik wil in het speciaal Marleen Claessens bedanken voor de ontzettend leerzame lessen, zonder uw feedback had ik dit magazine niet neer kunnen zetten zoals ik dat nu heb gedaan. Ik ben ontzettend trots op het eindresultaat.

Heel veel leesplezier toegewenst!

Liefs,

Kim van Moorst



INHOUD

4-5	ZEN CELEBS
7	OPLOPENDE STUDIESCHULD ZORGT VOOR STRESS ONDER STUDENTEN
8-9	ZEVEN DAGEN MINDFUL LEVEN
10-11	DOE DE TEST! BEN JIJ HOOGSENSITIEF?
13	HOE DEAL JE MET TENTAMENSTRESS?
14-17	REAL LIFE STORY: MANOUK (29) HAD EEN BURN-OUT
19	COLOFON

MANOUK (29) HAD EEN BURN-OUT



7



OPLOPENDE STUDIESCHULD ZORGT VOOR STRESS ONDER STUDENTEN

ZEVEN DAGEN MINDFUL LEVEN



ZEN CELEBS



ONZE BN'ERS ZIJN NIET VIES VAN EEN BEETJE
MINDFULNESS EN YOGA IN HUN DRUKKE BESTAAN.
WAT POSTEN ZIJ ZOAL OP INSTAGRAM?

#MEDITATIE #YOGA #ZENMOMENT

@KATJASCHUURMAN

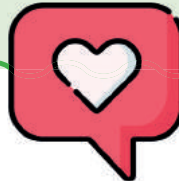
“Real freedom comes from setting limitations here and there.” Ik ben rustiger, krachtiger en meer in balans.’





@DOUTZEN

'Time for yoga'
Als we allemaal massaal aan yoga gaan doen,
krijgen wij dan
ook zo'n killerbody?



@JAN_VERSTEEGH

'Zo vader, zo dochter. Zondagdutje.'
Héél charmant, Jan.

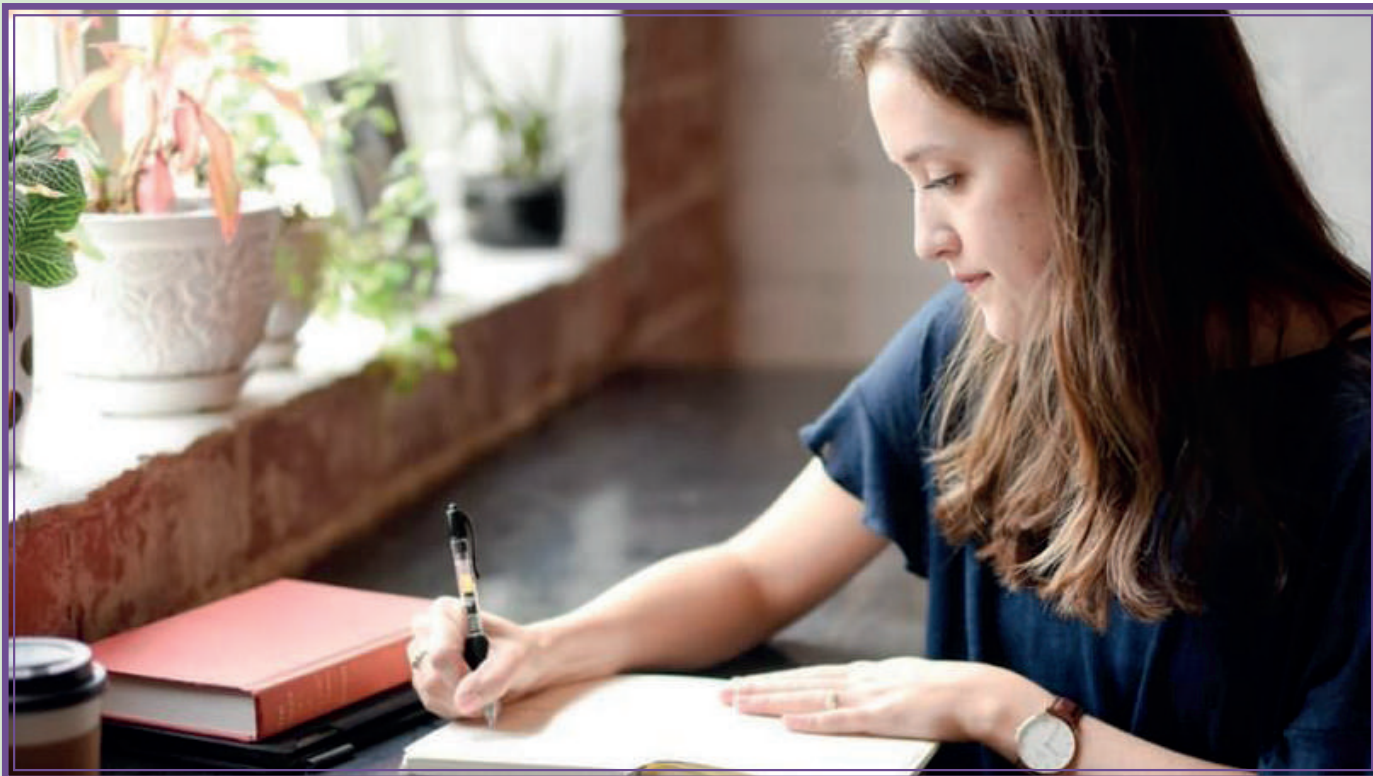


@ANNANOOSHIN

'Brazil, you were one of the most special places
I've ever been to.'







OPLOPENDE STUDIESCHULD ZORGT VOOR STRESS ONDER STUDENTEN

Steeds meer studenten vragen een lening aan om hun studie te kunnen financieren. Door de hoge kosten zien zij vaker af van sociale activiteiten omdat ze bang zijn nog dieper in de schulden te raken. Volgens onderzoek van het Interstedelijk Studentenoverleg (ISO) zijn lenende studenten vaker extreem vermoeid en emotioneel uitgeput dan studenten die niet lenen.

In het collegejaar 2015/2016 is het leenstelsel ingevoerd. Sinds de basisbeurs is afgeschaft ervaren studenten aanzienlijk meer stress. Zij zien de toekomst somber in nu zij afstuderen met een enorme studieschuld. De totale Nederlandse studieschuld stond aan het begin van dit collegejaar op maar liefst 19,3 miljard euro, dat is bijna 2 miljard meer dan in 2018. Het leenstelsel heeft een grote impact op studenten. "Lenen raakt studenten niet alleen in de portemonnee, maar ook emotioneel," aldus Tom van den Brink, voorzitter van het ISO.

De lenende studenten zijn voornamelijk bang dat zij hun schuld niet terug kunnen betalen. Ook zijn zij bang dat zij door hun schuld geen hypotheek kunnen krijgen wanneer zij afstuderen. Yleen ten Wolde, studente bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit van Groningen, is het daar mee eens. "Het voelt alsof je, zodra je klaar bent met je studie, al met 1-0 achter staat. Met het geld wat ik straks ga verdienen moet ik eerst mijn schuld afbetalen, terwijl het een gift was geweest als ik een jaar eerder was gaan studeren. Dat voelt wel lullig."

Volgens Gert-Jan Segers, fractievoorzitter van de ChristenUnie in de Tweede Kamer, is deze generatie overbelast en moet er dus veel meer ruimte aan deze generatie worden gegeven. Segers is van mening dat het leenstelsel afgeschaft moet worden omwille van de gezondheid van de studenten. Echter deelt niet iedereen deze mening, er zal nog lang over worden gediscussieerd of de basisbeurs terug moet komen of niet.

WAT ZIJN DE CIJFERS VOLGENS HET ISO?

- Ruim 1413 duizend studenten in Nederland hebben een lening.
- In 2019 bedroeg de totale Nederlandse studieschuld van oud-studenten en huidige studenten 19,3 miljard euro.
- Bij studenten met een studieschuld zijn de mannen in de meerderheid (51%), maar het verschil is niet groot met de vrouwen (49%).

ZEVEN DAGEN MINDFUL LEVEN

Als student ben je altijd druk. Hup, op naar school om te leren voor je tentamenweek die voor de deur staat, daarna snel naar huis om iets te eten en dan direct door naar je bijbaantje om de rest van de avond te werken. En ohja, je had ook nog afgesproken met die ene vriendin om gezellig een drankje te doen na werktijd.

Je weet dat mindfulness best eens goed voor je zou kunnen zijn, even tijd voor jezelf. Maar is dat haalbaar in het leven van een drukbezette, stadse student?

Ik zocht het voor je uit door zeven dagen mindful te leven.

Meditatie heeft mij altijd al gefascineerd. Voornamelijk het even uit je hoofd komen en in het hier en nu zijn spreekt mij aan. Hoe komt het dan dat ik er nooit de tijd voor neem om eventjes helemaal niets te doen? Waarschijnlijk omdat ik altijd het gevoel heb dat ik die tijd ook kan benutten met 'belangrijkere' dingen. Ik moet altijd nog even snel de was doen, huiswerk maken en dat ene grappige filmpje op Youtube kijken. Op de een of andere manier maak ik dus nooit tijd vrij om mindful te zijn, terwijl juist dit zo goed voor mij zou kunnen zijn. De komende zeven dagen ga ik proberen om mindfulness te combineren met mijn drukke leven. Ik ga meditatie uitproberen, yoga oefeningen doen en proberen meer in het hier en nu te zijn.

Het zou toch makkelijk moeten zijn?

Het is maandag, de wekker gaat om 07:30. Met de slaap nog in mijn ogen zoek ik naar mijn telefoon waar ik de avond ervoor de app 'Calm' op heb gedownload. Ik open de app en klik op de eerste meditatie die ik zie: de ademhalingsmeditatie.

Ademhalingsmeditatie is de meest voorkomende vorm van meditatie. Meestal sta je niet stil bij de manier waarop je ademhaalt, het is iets wat als vanzelf gaat. Volgens het onderzoek van Rob Koning, ademcoach, gebruikt de meerderheid van de mensen zelfs maar 30% van zijn/haar ademhalingscapaciteit! Om te kunnen ontspannen is de ademhaling dus erg belangrijk. Door op je ademhaling te letten kun je je hoofd leeg maken en rustig worden tijdens stressvolle momenten. Ik ben benieuwd hoe ik

'GEK IS HET EIGENLIJK, DAT IK NU PAS DE OMGEVING ZIE, TERWIJL IK AL EEN HALF JAAR OP DIT TRAJECT REIS'

dit ga ervaren.

De meditatie begint. De vrouw die vanuit de telefoon op rustige toon tegen mij spreekt zegt dat ik mijn ogen moet sluiten. Terwijl ik langzaam in en uit adem met mijn handen op mijn buik dwalen mijn gedachten af. Hoe laat rijdt de trein ook alweer? Heb ik de kleding die ik vandaag aan wil nou wel uit de wasmachine gehaald? Mijn gedachten worden onderbroken door de vrouwenstem die uit de speakers van mijn telefoon klinkt. 'Whenever you feel like you're drifting off in thoughts, come back to your breath.' Ik probeer mijn focus weer te verleggen naar mijn ademhaling, wat moeilijker gaat dan ik dacht. Meditatie zou toch makkelijk moeten zijn? Na drie minuten is de meditatie afgelopen. Ik baal dat ik nog niet direct het effect zie van de meditatie, ik voel me niet veel anders dan voorheen.

Het heeft toch meer tijd gekost dan ik dacht, dus kleed ik me snel om en vertrek naar school. In de trein pak ik bewust niet mijn telefoon, maar staar ik de hele weg naar buiten. Gek is het eigenlijk, dat ik nu pas de omgeving zie, terwijl ik al een half jaar op dit traject reis. Nog verwonderd daarover kom ik om 10:30 aan op school. Een half uur voordat de les begint, wat mij de gelegenheid geeft om nog even een kopje thee te drinken. Tot nu toe bevalt dat mindful leven me wel.

Meditatie moet je trainen

De volgende dagen sta ik iedere dag vroeg op zodat ik genoeg tijd heb om te mediteren. Ook al dwalen mijn gedachten tijdens de meditatie nog wel eens af, merk ik dat ik er steeds beter in word. 'Meditatie is een vaardigheid die je moet blijven trainen, net zoals je ooit moest leren zwemmen, koken, fietsen en tandenpoetsen,' aldus Jelle Hermus, oprichter van soChicken. Na een paar dagen merk ik al verschil met de eerste meditatie: ik ben meer gefocust en het lukt me beter om mijn hoofd leeg te maken. Ook merk ik dat het eerder naar school gaan een positief effect heeft. Ik heb minder stress of ik wel op tijd op school aankom en het is heerlijk om nog eventjes te niksen voordat de intensieve lessen beginnen.

Toch merk ik dat ik het lastig vind om me aan mijn schema te houden. Vooral 's avonds heb ik al snel de neiging om een serie op Netflix te bingewatchen in plaats van te mediteren. Ook in de trein, waar ik eigenlijk niet meer als een zombie naar mijn telefoon wilde staren, merk ik dat het toch heel verleidelijk is om even door Instagram te scrollen. Ik ben zo gewend aan dit social media tijdperk dat ik het lastig vind om even helemaal niets te doen.



MINI MEDITATIE

- GA OP EEN STOEL OF OP DE GROND ZITTEN EN SLUIT JE OGEN.
- GA MET JE GEDACHTEN NAAR JE ADEMHALING.
- VRAAG JEZELF AF: 'WAT DENK IK OP DIT MOMENT? WELKE GEVOELENS ERVAAR IK? WELKE LICHAAMELIJKE GEWAARWORDINGEN KAN IK VOELEN? PROBEER NIETS TE VERANDEREN; ERKEN DEZE SENSATIES EN LAAT ZE GAAN.
- GA TERUG NAAR JE ADEMHALING EN VERANDER DEZE NIET. LAAT JE BUIK HELEMAAL UITZETTEN WANNEER JE INADEMT EN VOEL JE LONGEN LEEGLOPEN WANNEER JE UITADEMT.
- RICHT JE NU OP JE HELE LICHAAM EN DE RUIMTE WAAR JE JE BEGEEFT. BEWEEG LANGZAAM JE VINGERS EN TENEN, OPEN JE OGEN EN VERVOLG JE DAG MINDFUL!

Niet zweverig

Naast de ochtend- en avondmeditaties die ik de afgelopen dagen heb gedaan, is het vanmiddag tijd voor een yogales. Na even te zoeken op Google kom ik bij het Youtube kanaal 'Yoga with Adriene' uit. Zij geeft yogalessen door middel van tutorials op Youtube. 'We welcome all levels, all bodies, all genders, all souls! Browse our library of free yoga videos to find a practice that suits your mood or start a journey toward healing.' Zo luidt de beschrijving van dit kanaal. Ik kies voor een 11 minuten lange yogasessie en trek mijn comfortabele sportlegging met daarboven een warme, wollen trui aan. De oefening begint in kleermakerszit. De oefeningen vloeien in elkaar over en terwijl ik bezig ben om in de downward dog positie te komen herinnert Adriene me eraan dat ik op mijn ademhaling moet blijven letten. Nu pas beseft ik dat ik gespannen mijn ademhaling inhoud terwijl ik probeer om al staand met mijn handen de vloer te kunnen raken. De rest van de oefening adem ik vanuit mijn buik wat ervoor zorgt dat ik me meer in contact met mijn lijf voel. Al deze tijd dacht ik dat yoga zweverig was, maar het tegendeel is waar, wat is dit een work-out! Voldaan klap ik mijn laptop dicht en plof ik neer op mijn bed. Mijn spieren voelen heerlijk warm en plotseling heb ik ontzettend veel zin om even een middagdutje te doen. Ach, waarom ook niet?

Weerbaarder

Het is de laatste dag van de zeven dagen mindful leven en het is me beter bevallen dan ik had verwacht. Ik voel me helder en heb het gevoel dat ik meer controle heb. De dagelijkse meditatie zorgt ervoor dat ik mijn dag kan beginnen met een leeg hoofd, waardoor ik me weerbaarder voel tegen stress. De yoga-oefeningen zal ik ook zeker eens in de week blijven herhalen. Ik dacht dat het me nooit zou lukken om mindfulness te combineren met mijn drukke leven, maar niets is minder waar. Na een aantal dagen was ik er al aan gewend om iets eerder op te staan en hierdoor tijd vrij te maken voor meditatie. De laatste meditatie van de week mindful leven gaat van start. Met mijn handen op mijn buik, gefocust op mijn ademhaling en mijn ogen gesloten beseft ik me hoe dankbaar ik ben voor alles wat ik heb. Door het raam valt een warme zonnestraal op mijn gezicht wanneer de meditatie eindigt. Ik open mijn ogen en denk: 'Wat is het toch heerlijk om eventjes niets te moeten.'

**'IK BEN ZO
GEWEND AAN DIT
SOCIAL
MEDIA TIJDPERK
DAT IK HET
LASTIG VIND OM
EVEN HELEMAAL
NIETS TE DOEN'**



DOE DE TEST!

BEN JIJ HOOGSENSITIEF?

Ben je snel overprikkeld, moe en heb je het gevoel dat jij dingen nét iets intenser ervaart dan anderen? Dan kan het goed zijn dat jij hoogsensitief bent. En dat is helemaal niet gek, want naar schatting is maar liefst 20% van de bevolking hoogsensitief.
Vul onderstaande vragen in en test of jij HSP bent!

IK BEN ME BEWUST VAN SUBTIELE SIGNALLEN IN MIJN OMGEVING

- ☐ WAAR
- ☐ NIET WAAR

IK LAAT ME GEMAKKELIJK BEÏNVLOEDEN DOOR DE STEMMING VAN EEN ANDER

- ☐ WAAR
- ☐ NIET WAAR

IK BEN GEVOELIG VOOR PIJN

- ☐ WAAR
- ☐ NIET WAAR

TIJDENS DRUKKE DAGEN MERK IK DAT IK BEHOEFTE HEB OM ALLEEN TE ZIJN

- ☐ WAAR
- ☐ NIET WAAR

IK BEN (BIJZONDER) GEVOELIG VOOR CAFEÏNE

- ☐ WAAR
- ☐ NIET WAAR

DOOR FEL LICHT EN HARDE GELUIDEN KRIJG IK HET GEVOEL DAT HET ME TE VEEL WORDT

- ☐ WAAR
- ☐ NIET WAAR

IK BEN FANTASIERIJK, CREATIEF, KUNSTZINNIG EN INTUÏTIEF

- ☐ WAAR
- ☐ NIET WAAR



- Hoogsensitieve personen worden ook wel HSP'ers genoemd. HSP staat voor High Sensitive Person.
- Niet alle HSP'ers ondervinden last van hun eigenschap. Als je goed leert om met prikkels om te gaan, hoef je helemaal geen last te hebben van je hoogsensitiviteit!
- HSP'ers kunnen tegelijk introvert én extravert zijn. Ze kunnen heel druk en aanwezig zijn, en het tegelijkertijd toch vervelend vinden om in het middelpunt van de aandacht te staan.
- Er bestaan geen medicijnen voor hoogsensitiviteit, maar je kunt door middel van trainingen leren om er goed mee om te gaan.

IK KAN DIEP GEËMOTIONEERD RAKEN DOOR KUNST OF MUZIEK

- ☐ WAAR
- ☐ NIET WAAR

IK VOEL ME OPGEJAAGD ALS IK VEEL MOET DOEN IN EEN KORTE TIJD

- ☐ WAAR
- ☐ NIET WAAR

VERANDERINGEN IN MIJN LEVEN BRENGEN MIJ VAN SLAG

- ☐ WAAR
- ☐ NIET WAAR

UITSLAG

3 OF MINDER MET 'WAAR' BEANTWOORD

Je bent waarschijnlijk geen hoogsensitief persoon. Dat is alleen niet met zekerheid te zeggen, want als er bijvoorbeeld twee van de kenmerken heel erg van toepassing zijn op jou, kan het toch zijn dat je (licht) hoogsensitief bent.

4 TOT 6 MET 'WAAR' BEANTWOORD

Je bent waarschijnlijk wel sensitief, maar niet hoogsensitief. Dat kan een voordeel zijn, want je kunt wel veel aanvoelen, maar je ervaart (waarschijnlijk) niet de problemen die hoogsensitieve personen wel ervaren.

6 TOT 10 MET 'WAAR' BEANTWOORD

Je bent waarschijnlijk hoogsensitief. Je bent gevoeliger voor prikkels dan de meeste andere mensen. Lees meer over hoogsensitiviteit om erachter te komen wat het precies inhoudt en te leren hoe je ermee om kunt gaan.

ZWALUWHOEVE



HOE DEAL JE MET TENTAMENSTRESS?



COLUMNISTE KIM GEEFT 5 TIPS OM MET GEMAK JE TENTAMENS TE HALEN

1. MAAK HET INZICHTELIJK VOOR JEZELF

Bereken hoeveel uur je ongeveer per vak nodig hebt om eraan te werken of te leren. Schrijf dit op, dit geeft direct meer overzicht in wat je allemaal nog moet doen. Om jezelf ruimte te geven tel je bij ieder vak een uur op bij de tijd die je denkt die je ervoor nodig hebt. Op deze manier hou je altijd speling en weet je zeker dat je genoeg tijd hebt om alles op tijd gedaan te krijgen. Als het goed is heb je nu een beter idee van wat je precies moet gaan doen en hoeveel tijd dat gaat kosten.

2. MAAK EEN PLANNING

Nu je voor jezelf inzichtelijk hebt gemaakt wat je moet doen en hoe lang je ermee bezig bent, is het tijd om een planning te maken. Plan ruim van tevoren en zorg dat je het in een overzichtelijk schema plaatst. Plan al je opdrachten door tot de dag van je eerste tentamen en zorg ervoor dat je ook wat dagen vrijhoudt voor jezelf. Op deze manier kun je ook nog lekker genieten van je vakantie, of extra werk opvangen als je achterloopt op je schema. Een planning geeft je meer rust en vooral overzicht. Je ziet duidelijk wat je op welke dag gaat doen en ineens lijkt die hele grote stapel werk al lang niet meer zo groot.

3. STEL NIETS UIT

Het lijkt altijd makkelijk om te denken 'Ach, morgen kan ik ook nog wel leren'. Maar wanneer je dit iedere keer opnieuw doet stapel je je werk enorm op en creëer je alleen maar meer stress voor jezelf. Uiteindelijk moet je alles op het laatste moment doen en heb je kans dat je dus dingen gaat afraffelen. Als je gewoon je planning volgt en via schema werkt, heb je genoeg tijd om lekker te niksen én zal je je ook nog eens beter voelen omdat je al op tijd bent begonnen met je schoolwerk.

4. NEEM PAUZES

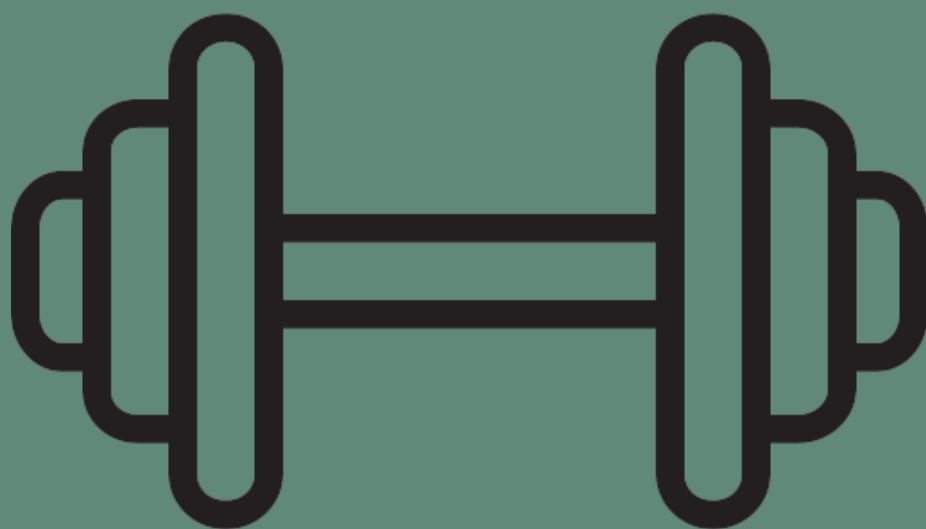
Wanneer je druk aan het studeren bent is het goed om af en toe een pauze te nemen. Volgens Train Your Brain onthoud je informatie het beste aan het begin en aan het einde van een studeersessie. Middenin de sessie is je concentratie veel lager en werk je dus niet effectief. Je kunt het beste werken in blokken van een uur met korte pauzes ertussen. Je kunt dan even rekken en strekken, een kop thee drinken of even gaan wandelen. Wanneer je daarna weer begint zal je je weer een stuk beter kunnen concentreren en daardoor ook beter werk kunnen leveren.

5. WEES NIET TE HARD VOOR JEZELF

Lukt het allemaal eventjes niet zoals je zou willen en merk je dat er weinig uit je handen komt? Ga eventjes iets totaal anders doen. Je kunt bijna altijd nog wel een manier vinden om je opdracht van vandaag naar een andere dag te verplaatsen. Ook kun je ervoor kiezen om opdrachten om te wisselen. Dan doe je vandaag, nu je je toch al niet zo lekker voelt, een simpele klus en bewaar je die moeilijke opdracht voor wanneer je je weer wat beter voelt. Door jezelf ruimte te gunnen neemt je stress af en zal je zien dat je een stuk makkelijker door je tentamenweken heen komt!

*Succes!
Liefs, Kim*

**‘MIJN
DOORZETTINGSVERMOGEN
IS MIJN KRACHT, MAAR
TEGELIJKERTIJD OOK
MIJN VALKUIL
GEWEEST.’**



**MANOUK KERSTEN (29), WERKZAAM ALS KAPPER, KREEG
EEN BURN-OUT. FITNESS WAS VOOR HAAR DE UITKOMST.
‘KRACHTTRAINING HEEFT ERVOOR GEZORGD DAT IK ER
WEER BOVENOP BEN
GEKOMEN.’**



VANDAAG INTERVIEW IK MANOUK KERSTEN (29). EEN HALF JAAR GELEDEN KWAM ZIJ IN EEN BURN-OUT TERECHT NADAT ZIJ TE VEEL OVER HAAR GRENZEN IS GEGAAN. VANDAAG DE DAG IS MANOUK WEER WERKZAAM ALS KAPSTER EN GAAT HET HEEL GOED MET HAAR. IK VRAAG HAAR HOE ZIJ HAAR BURN-OUT HEEFT OVERWONNEN.

Jij hebt een burn-out gehad, hoe is dit zo ver gekomen?

‘Ik ben sinds jongs af aan al vrij hard voor mezelf. Ik heb mezelf altijd aangeleerd om in iedere situatie positief te blijven, dus toen ik de eerste klachten kreeg van mijn burn-out wuifde ik deze vooral zo veel mogelijk weg. Ik was wel vaker in periodes vermoeid, het leek niets gekks te zijn. Daarbij wilde ik ook absoluut niet zwak zijn, dus bleef ik maandenlang te veel hooi op m’n vork nemen op de werkvloer. De werkdruk liep langzamerhand steeds hoger op en daarbij werd de vermoeidheid ook steeds erger. Pas op het moment dat ik iedere dag huilend naar werk toe ging en zelfs op de werkvloer in tranen uitbarstte, besepte ik dat dit niet helemaal goed was. Mijn collega’s stuurden er al langere tijd op aan dat ik rust moest nemen en dit was het moment dat ik het eindelijk aanvaardde. Ik heb me ziekgemeld en ben direct naar een Arboarts gegaan die mij het nieuws gaf wat ik al die tijd had willen ontkennen: ik had een burn-out en mocht de komende weken niets anders doen dan rusten. Mijn doorzettingsvermogen is mijn kracht, maar tegelijkertijd ook mijn valkuil geweest, want als ik mezelf minder had gepusht was het waarschijnlijk niet zo ver gekomen.’

Wat voelde je precies tijdens je burn-out?

‘Toen ik eenmaal thuis zat en niets meer hoefde te doen was het een enorme opluchting. Ik kon eindelijk de rust nemen die mijn lichaam zo hard nodig had. Toen ik na een paar weken een beetje was opgeladen voelde ik me vooral heel erg onrustig. Ik wist namelijk dat ik dingen anders moest gaan aanpakken in mijn leven, anders zou ik zo weer in een burn-out belanden.’

**‘DOOR TE
SPORTEN
VOELDE IK ME
WEER NUTTIG’**

Wat heb je dan precies anders aangepakt?

‘Ik begon fitness weer op te pakken. Fitness is altijd al een uitlaatklep voor mij geweest, een manier om even mijn hoofd leeg te maken na een lange werkdag. Nu had ik natuurlijk geen lange werkdagen meer, maar was het vooral erg fijn om wat meer ritme en structuur in mijn dagen te krijgen. Door 4 keer in de week te sporten voelde ik me weer nuttig. Door mijn burn-out voelde ik me heel zwak, krachttraining zorgde ervoor dat ik me toch een stuk sterker en zelfverzekerder ging voelen. Voor mij heeft sporten er zeker voor gezorgd dat ik er weer bovenop ben gekomen. Door mezelf te dwingen om de deur uit te gaan en onder de mensen te komen kreeg ik beetje bij beetje mijn leven terug. Juist omdat ik van mezelf een heel lief en zachtaardig persoon ben, heeft krachtsport ervoor gezorgd dat mijn stoere kant ook wat meer naar voren is gekomen. Hierdoor durf ik meer voor mezelf op te komen en ben ik een stuk gelukkiger met mezelf als voorheen.’

Was sporten altijd al een belangrijk element voor je of kwam dit later pas?

‘Vroeger haatte ik sport. Het was vooral het meegaan met de kudde. Iedereen sportte en was een ‘fitgirl’, ik zou buiten de boot vallen als ik niet zou sporten. Maar plezier heb ik er toen nooit aan beleefd, ik durfde amper in de sportschool te staan zonder me te schamen. Jaren later, ik denk ongeveer een jaar voor mijn burn-out, pakte ik het sporten weer op, voornamelijk krachttraining. Het was fijn om doelen te hebben, maar toch merkte ik dat ik me in die tijd af en toe verschool achter het sporten. Door de adrenalinekick voelde ik mijn stress niet meer en ging ik onbewust over mijn grenzen. Nu ben ik daar veel voorzichtiger mee. Ik heb dankzij krachttraining mijn lichaam goed leren kennen en ik weet precies wanneer ik nog even door kan gaan of wanneer ik moet stoppen. Dit gebruik ik ook in mijn dagelijks leven, waardoor het nu een stuk beter met mij gaat. Ik werk weer 4 dagen in de week in een te gekke salon en heb daarnaast nog steeds tijd om 4 keer in de week te sporten. Het sporten is nu zo geïntegreerd in mijn leven, ik zou niet meer zonder kunnen.’

Wat kun je mensen meegeven die op dit moment overspannen zijn?

‘Ik zou iedereen die stress of klachten ervaart van een burn-out aanraden om te gaan sporten. Iedereen is natuurlijk anders. Voor mij is krachttraining hetgeen wat mij heeft geholpen, maar er zijn ontzettend veel andere vormen van sport die erg goed voor je zijn. Vraag jezelf vooral af: Wat vind ik leuk? Dat kan voetbal zijn, paardrijden, yoga, zwemmen, wandelen, noem maar op. Kijk wat bij je past, neem desnoods proeflessen bij verschillende soorten sport om erachter te komen wat goed is voor jou. Misschien hou je helemaal niet van sport, maar ook dan zal ik het een keer de kans geven. Uit mijn eigen ervaring heeft het mij enorm geholpen om zelfverzekerder te worden en uit mijn burn-out te komen. Natuurlijk is iedere burn-out anders en kan het zijn dat je de eerste periode je bed niet eens uit kunt komen, laat staan denken aan sporten. Zo lang je maar weet dat de optie er altijd is en je op je eigen tijd kunt gaan rondkijken. Daarnaast geloof ik sterk in de kracht van je eigen gedachten. Wanneer je jezelf traint om je gedachten onder controle te hebben en je positief naar de toekomst kijkt, zal alles uiteindelijk op zijn plek vallen. Wees vooral niet bang om te falen, je kunt overal van leren en zult er alleen maar sterker van worden.’

Vermoed jij dat je wel eens overspannen zou kunnen zijn? Twijfel niet en neem direct contact op met je huisarts.

‘IK BEN EEN STUK GELUKKIGER MET MEZELF ALS VOORHEEN’



JONG BURN-OUT

get your fire back



“Je moet zorgen voor alles,
volledig mens zijn, plezier,
verbondenheid met andere mensen
en je werk.

We zijn immers geen werkmachines.”

Nienke Thurlings, Jong Burn-out

BLOCK

NO. 2

LIGT VANAF 1 FEBRUARI IN DE WINKEL!

QUOTE OF THE MONTH:
**“YOU CARRY SO MUCH
LOVE IN YOUR HEART.
GIVE SOME TO
YOURSELF.”**
- R.Z.

COLOFON

AUTEUR
VORMGEVING
OPLEIDINGSINSTITUUT
STUDIERICHTING
PERIODE
MET DANK AAN

Kim van Moorst
Kim van Moorst
Hogeschool Inholland
Communicatie
De Redactie
Marleen Claessens
(docent Journalistiek) en
Rob Fabriek
(docent Grafisch Vormgeven)

