

3 maart 2016 donderdag

Druk? Rust nemen kun je zelf regelen

BYLINE: DOOR ANNEMART VAN RHEE

SECTION: Algemeen; Blz. 12

LENGTH: 736 woorden

Nederland wankelt door chronische overdosis aan informatie en het 'alles-willen-syndroom'.

Hoewel hij nu relaxt overkomt, noemt **Robert Bridgeman** zich een ervaringsdeskundige op het gebied van stress. In 2008 was hij directeur van een dienstverleningsbedrijf en slokten nevenfuncties en zijn hectische sociale leven hem op. Tot hij zijn baan verloor en zijn huwelijk strandde met een zware burnout als gevolg. Die confrontatie had één voordeel. **Bridgeman**: "Ineens zag ik mezelf: een opgejaagde man, constant geïrriteerd ook. Ik woog 113 kilo, ik rookte en kon behoorlijk wat glazen wegtikken. Ik wilde dat niet meer, ik wilde veranderen, ik wilde rust."

Zijn zoektocht naar een betere balans - hij is 30 kilo afgevallen, sigaretten behoren tot het verleden - leidde hem langs meditatiecentra en Aziatische tradities. Ook bezocht hij wetenschappelijke instituten en universiteiten en is als eerste Nederlander gecertificeerd in het mindfulness-programma dat binnen Google ontstond. Hieruit destilleerde hij zijn boek Rust! en zijn eigen mindfulness-training waarmee werknemers van KLM, Ordina, ING en andere multinationals nu leren ontspannen en focussen.

Bridgeman: "De aandachtsspanne van de gemiddelde Nederlander is vandaag de dag teruggelopen tot zo'n 14 seconden. Na die tijd zijn we weer afgeleid. Dat komt door ongelofelijke hoeveelheid prikkels die we constant binnenkrijgen via mail, televisie, smartphones en andere informatiebronnen. Daardoor zijn we meer bezig met straks, dadelijk en binnenkort dan met nu. Ook overheerst de angst iets te missen, waardoor we ons moeilijk committeren aan het gesprek dat we voeren of de activiteit die we ondernemen. Werk kan hieronder lijden, maar het kan ook je levensplezier aantasten en zelfs je fysieke gezondheid. Dat is onnodig. Rust, in je hoofd ook, kun je regelen."

En volgens **Bridgeman** is dat - binnen twee weken - mogelijk door redelijk simpele technieken. Op een praktische manier want aan 'zweverig gedoe' heeft hij een hekel. Zelf zweert hij bij een paar vuistregels. "Om het aantal prikkels te verminderen, check ik bijvoorbeeld maar drie keer per dag mijn Facebook en e-mail. Op die manier mis je niks, maar zit je niet constant op je telefoon te kijken. 's Avonds kijk ik überhaupt niet meer naar mijn mail, iets wat grote bedrijven ook steeds meer invoeren. BMW en Deutsche Bank sluiten de server na negen uur. Zij redeneren: wij hebben meer aan uitgeruste werknemers, die zijn de dag erna scherper. Ook heb ik het ouderwetse tv-kijken afgeschaft: ik krijg te veel dingen binnen die ik helemaal niet wil zien. Ik ga voor gericht: Netflix of Uitzending Gemist."

Naast tips voor prikkelreductie komt hij met mindfulness-routines waaronder ademhalingsoefeningen, het invoeren van een twee-minuten-stilte-moment, koud (af)douchen en het dagelijks samenvatten van je activiteiten op een a4'tje. "Allemaal zorgen ze ervoor dat je op een gegeven moment minder (bij)gedachten gaat produceren. Daardoor word je bewuster van het nu. Je moet jezelf wel corrigeren: zodra je aan boodschappen of die onbeantwoorde e-mails denkt, moet je terug naar die concentratie op die ademhaling of die stilte. Het lijkt ingewikkeld, maar uit ervaring weet ik dat je snel resultaat boekt."

Een andere oefening: probeer tijdens gesprekken eens een paar keer niet direct te reageren. "Laat iemand uitspreken zonder in of aan te vullen of oplossingen te zoeken en kijk wat er gebeurt. Je komt sneller op onbekend terrein, waardoor de ander zich gehoord voelt." Bij deze methoden kunnen verschillende wearables of apps worden ingezet, maar die technologische innovaties zijn niet noodzakelijk, aldus **Bridgeman**. Als coach en trainer benadrukt **Bridgeman** - die komende maand met de makers van het Google-programma een grote workshop geeft - dat hij geen mindfulness-fundamentalist is. Hij zal er nooit op hameren dat iemand zijn leven compleet moet omgooien. Begin met kleine stapjes, is zijn motto. "De grap is ook: iedereen weet waarschijnlijk waar hij of zij in de fout

gaat, maar niemand doet er wat aan. Benader het als de sportschool: zet je ertoe via een behapbaar schema. In het begin kan het vervelend zijn. Maar naarmate je fitter wordt, neemt je weerstand om te gaan trainen af. Op een gegeven moment leef je als tijdens je derde vakantie week: ontspannen, onbezorgder en prettiger."

'De grap is ook: iedereen weet waar hij of zij de fout ingaat, maar niemand doet er wat aan'

LOAD-DATE: 2 March 2016

LANGUAGE: DUTCH; NEDERLANDS

GRAPHIC: **Robert Bridgeman** zag zichzelf als een opgejaagd en geïrriteerd man en wilde dat niet meer.

foto Frans Paalman