



## denkwijzer

door René Dijkstra

## Doen waarvan je droomt

**H**oeveel mensen leven uit gewoonte? Dus niet omdat ze hun leven betekenisvol vinden voor zichzelf of voor anderen. Maar omdat ze nou eenmaal op deze planeet tot leven zijn gebracht en, zich vastklampend aan de routines van alledag, doorhobbelen tot dat een van hun essentiële organen het begeeft. Enige tijd geleden sprak ik tijdens een feestmaal een stel oude(re) Amerikaanse vrienden weer eens. Ze zijn vermomd, reizen en cruisen zich vooral een slag in de rondte en grijpen alle gelegenheden voor feesten en partijen met beide handen aan. Ze genieten naar eigen zeggen. Kortom, een stel om te benijden.

Maar toch. Maar toch liet zij zich die avond toen we elkaar weer eens uitvoerig spraken, iets ontvallen dat mij te denken gaf.

„Over een paar dagen”, zo zei ze – ze waren net terug van een reis – „komen de reisgidsen weer op tafel en gaat het ‘hup’ op naar het volgende exotische oord waar we nog niet geweest zijn. Hartstikke leuk hoor allemaal. Maar af en toe lijkt het wel of we op zo veel mogelijk plaatsen op deze planeet geweest moeten zijn, voordat we eraf moeten.

„En waarom eigenlijk? Wat is de zin ervan?” „Nou dan hebben we in ieder geval wel genoten”, viel haar partner in. „Dus dat is dan de zin van ons leven”, gaf zij tegengas, „dat we zo veel mogelijk genieten”. „Ja, wat anders...”, kwam hij terug. „Nou dat is dan wel een verdomd egocentrisch leven”, antwoordde zij bijna verontwaardigd. „Niemand anders heeft daar wat aan behalve wij met zijn tweeën.” Hij begon nu ook boos te worden: „Nou mag het alsjeblieft na veertig jaar keihard werken.” „Natuurlijk mag het”, probeerde ze te sussen. Om vervolgens toch weer uit te halen:

„Maar wat is de zin ervan? Als ik over tien jaar dood ga, dan kun-

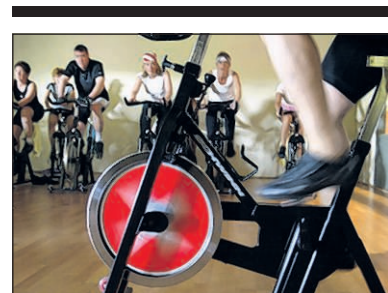
nen ze op mijn graf zetten: ze is wel tien keer de wereld rond geweest. Tjonge, jonge wat een zinvol leven was dat.”

Na die opmerking werd het even stil. Een stilte die werd verbroken toen een van de andere tafelgasten, die allemaal nieuwsgierig hadden zitten meeluisteren, inhaakte met: „Tja, wanneer kun je eigenlijk zeggen dat je leven een succes is geweest?” Over het gesprek dat volgde en tot diep in de nacht voortduurde, heb ik sindsdien vaak nagedacht. Er kwamen vragen op tafel als: ‘Wat waren je dromen toen je jong was?’ ‘Wat heb je van die dromen waargemaakt? Heb je nu, ruim voorbij de 60, nog dromen? Ga je die alsnog waarmaken?’

Gaandeweg bleek dat de meesten dat waar hun hart als jongere het meest naar was uitgegaan zich óf niet meer herinnerden – hadden ze überhaupt wel dromen gehad? – óf die als niet realistisch hadden opgegeven. Eén van de mannen zei dat hij violist had willen worden. Maar het was er nooit van gekomen. Hij was accountant geworden. De vrouw van het rondcruisende stel vertelde dat haar droom als meisje was geweest om dokter te worden. In plaats daarvan was ze getrouwd en had kinderen gekregen. Voor beiden gold, zoals voor zo veel mensen, dat ze ergens in hun ontwikkeling het pad van het compromis waren ingeslagen en daarvan nooit meer waren teruggekeerd.

Maar waarom eigenlijk niet? Waarom ga je nu niet alsnog viool leren spelen? Waarom niet alsnog geneeskunde gestudeerd? Wat me die avond nog het meest ontroerde was dit. Beiden gaven ze toe dat, als ze hun droom alsnog zouden volgen en wie weet waarmaken, ze hun leven werkelijk een succes zouden durven noemen. Een succesvol leven is, kortom, niets anders als een leven waarin je durft te doen waar je van droomt.

➔ René Dijkstra is professor in de psychologie



## Matig intensief sporten scherpt het geheugen

Sporten is goed voor je geheugen. Zes minuten matig intensief sporten, bijvoorbeeld op de hometrainer, verbetert bij 50-plussers de werking van het geheugen. Waarschijnlijk is het vrijkomen van adrenaline tijdens de inspanning hiervoor verantwoordelijk. Even sporten verbetert ook bij mensen met lichte geheugenproblemen het geheugen.

➔ <http://bit.ly/Uc3tXG>



## Veelverdiener leeft het langst en het gezondst

Het beste wat je kunt doen om de kans op een lang en gezond leven te vergroten, is je verzekeren van een fors inkomen. Mannen met veel geld leven gemiddeld acht jaar langer dan mannen met een laag inkomen. En ze leven achttien jaar meer in goede gezondheid. Voor vrouwen zijn deze getallen respectievelijk zeven en achttien jaar, meldt het CBS.

➔ <http://bit.ly/YiVvBq>



## Verband tussen autisme en luchtvervuiling

Onder kinderen die geboren worden en opgroeien in een omgeving met veel luchtvervuiling komt gemiddeld driemaal meer autisme voor dan onder kinderen die in een schone omgeving leven. Dit blijkt uit gegevens van ruim 500 kinderen uit Californië. Of – en zo ja hoe – de verontreiniging het ontstaan van autisme bevordert, is nog niet duidelijk.

➔ <http://bit.ly/SpsnTj>



## Fructosesiroop belangrijke oorzaak diabetes

In landen waar in voedsel en frisdrank veel fructosesiroop (afkomstig uit maïs) wordt verwerkt, komt 20 procent meer diabetes voor dan in landen waar dit zoetmiddel weinig wordt gebruikt, blijkt uit een vergelijking van 43 landen. Fructose draagt mogelijk meer bij aan het ontstaan van diabetes dan andere vormen van calorierijk voedsel.

➔ <http://bit.ly/Tu0sDC>



## Hiv-besmetting baby door inslikken bloed

Zwangere vrouwen die met hiv zijn besmet, kunnen bij de bevalling hun baby besmetten doordat de baby hiv-bevattend bloed of slijm van de moeder inslikt, blijkt uit Amsterdams onderzoek. Hiv komt dan via cellen in de darmwand in het lichaam van het kind. Deze kennis kan leiden tot nieuwe manieren om overdracht van hiv te verkleinen.

➔ <http://bit.ly/TqUr8G>

## ‘Zorg dat je weer

Stresshormonen hebben wij mensen van de natuur gekregen om ons scherp te houden. Maar zeer langdurige stress kan zorgen voor veel ellende. Wat zijn de signalen als ‘lekker hard werken’ té hard werken wordt? En wat kun je vervolgens concreet doen om te voorkomen dat het van kwaad tot erger wordt? Twee kenners aan het woord.

door **Johanneke Stolk**  
illustratie **Censuur.com**

**B**ij Emmy Duckers begon het met concentratieproblemen. Als accountmanager bij een verzekeringsmaatschappij had zij een drukke baan. Zij reisde veel en combineerde haar fulltime werk met het moederschap van twee kleine kinderen. „Ik was adrenalineverslaafd en verkeerde in een constante staat van paraatheid en opgejaagdheid. Ik had eerder wel wat lichamelijke problemen gehad, maar niets dat ik niet met paracetamol de kop kon indrukken. Ziek zijn, kwam in mijn vocabulaire niet voor.” Totdat dat verlies aan concentratie de kop opstak. „Het werd uiteindelijk zo erg, dat ik bij presentaties mijn complete verhaal moest voorlezen. Uiteindelijk besloot ik een stapje terug te doen; 1 januari 2008 stapte ik over naar een parttimebaan met minder verantwoordelijkheden. Binnen vier weken leek het wel of iemand de stekker eruit had getrokken. Ik wist niet meer hoe ik heette, waar ik woonde. Niets meer. Een heftige burn-out en daar bovenop een depressie. Ik ben na een maand of drie weer langzaam aan begonnen met werken, maar uiteindelijk heeft het drie jaar geduurd, voordat ik weer volledig op mijn oude denkniveau was.”

Zij begon zich intensief te verdiepen in het verschijnsel stress. Eerst in haar vrije tijd, maar uiteindelijk ook professioneel. Na het volgen van een speciale opleiding is Duckers een van de 43 geregistreerde stressconsultants in Nederland. Zij geeft nu workshops en trainingen bij bedrijven en ministeries. Vooral aan vrouwen, want die ervaren gemiddeld meer stress dan mannen (zie kader).

„Ik geloof heel sterk in stresspreventie; je hoeft niet eerst ziek te worden om je weer beter te gaan voelen. Bij 20 procent van de mensen met extreme stress gebeurt dat nu wel, die ontwikkelen een burn-out of nog erger: een hartinfarct, chronische ontstekingen, ga zo maar door. Ik probeer tijdens mijn trainingen uit te leggen dat stress hartstikke goed en nuttig kan



zijn als je een goede prestatie neer wilt zetten. Het wordt pas een probleem als de stress die je ervaart in geen verhouding meer staat tot de situatie waarin je zit.” Het is een inzicht dat inmiddels breed is doorgebroken. Grote ziektekostenverzekeraars bijvoorbeeld investeren tegenwoordig heel bewust in stresspreventie als een van de manieren om een verdere stijging van de zorgkosten te voorkomen. Via voorlichting aan verzekeren, maar ook door rechtstreekse adviezen aan bedrijven, laat een woordvoerder van Zilveren Kruis Achmea weten. Bij transportbedrijven bijvoorbeeld: hoe ga je als vrachtwagenchauffeur het beste om met de tijdsdruk die bij je baan hoort? Een beleid dat volgens de verzekeraar extra belangrijk is in een tijd van economische crisis, waarin er veel op kosten wordt bespaard en de werkdruk toeneemt. Een van de beroepsgroepen die daar het