



Brain- power

Inspiratie en ontspanning
voor thuis en op het werk.

De Friesland

defriesland.nl

Intro

We leven in een tijd waar veel gebeurt. Waar misschien wel blijvende veranderingen uit voort komen. Maar wat er ook gebeurt het raakt ons allemaal in meerdere of mindere mate.

Met dit inspiratieboekje geven we je graag een steuntje in de rug. Zodat je privé en in je werk lekker in vel zit en metaal fit blijft. Ons brein kan meer dan we denken. Daarom is dit inspiratieboekje geheel gewijd aan onze Brainpower!

We gaan met neuropsycholoog Erik Scherder op zoek naar het positieve effect van bewegen, muziek en puzzelen op ons brein. Onze crypto is een echte hersenkraker. Manon deelt haar favoriete yoga-oefeningen voor instant ontspanning. Bernard Maarsingh vertelt ons hoe je kunt leren spelen met stress en voedingsdeskundige Mascha legt uit hoe het zit met de relatie tussen stress en voeding.

Veel inspiratie en ontspanning,

Inhoud

4

Beweeg voor je brein



8

Instant ontspanning met Manon



14

Eet je stress weg



24

Maak van stress je ~~vijand~~ vriend

7. Sterk te Werk met De Friesland

12. Thuiswerktips

16. Blij in je brein

18. Breinbieb

20. Hersengymnastiek

22. Wat vertel jij je werkgever?

28. Speciaal voor collectief verzekerden bij De Friesland: interessante en leuke workshops, apps en checks

Beweeg voor je brein

Neuropsycholoog Erik Scherder (1951) is breinwetenschapper in hart en nieren. Hij is een graag geziene gast op televisie en hij heeft inmiddels een groot aantal publicaties op zijn naam staan. Het laatste boek is getiteld *Hart voor je brein: over beweging en voeding voor hart en hersenen*. We praten met hoogleraar Scherder over het belang, nee de noodzaak, van bewegen om fysiek én mentaal fit te blijven.

Hoe gaat het eigenlijk met u, bent u al een beetje coronamoe? Op deze eerste vraag antwoordt professor Scherder volmondig: 'Nee, totaal niet, ik ben positief ingesteld en probeer er het beste van te maken. Overigens besef ik dat mijn omstandigheden meezitten. Ik heb leuk werk en voldoende omhanden. Sterker nog, ik heb het zelfs behoorlijk druk.' Daarnaast krijgt de hoogleraar energie van zijn missie, die draait om mensen in beweging krijgen. 'Ik hoop dat we nu met z'n allen inzien hoe belangrijk bewegen is.'

Thuiszitten en thuis zitten

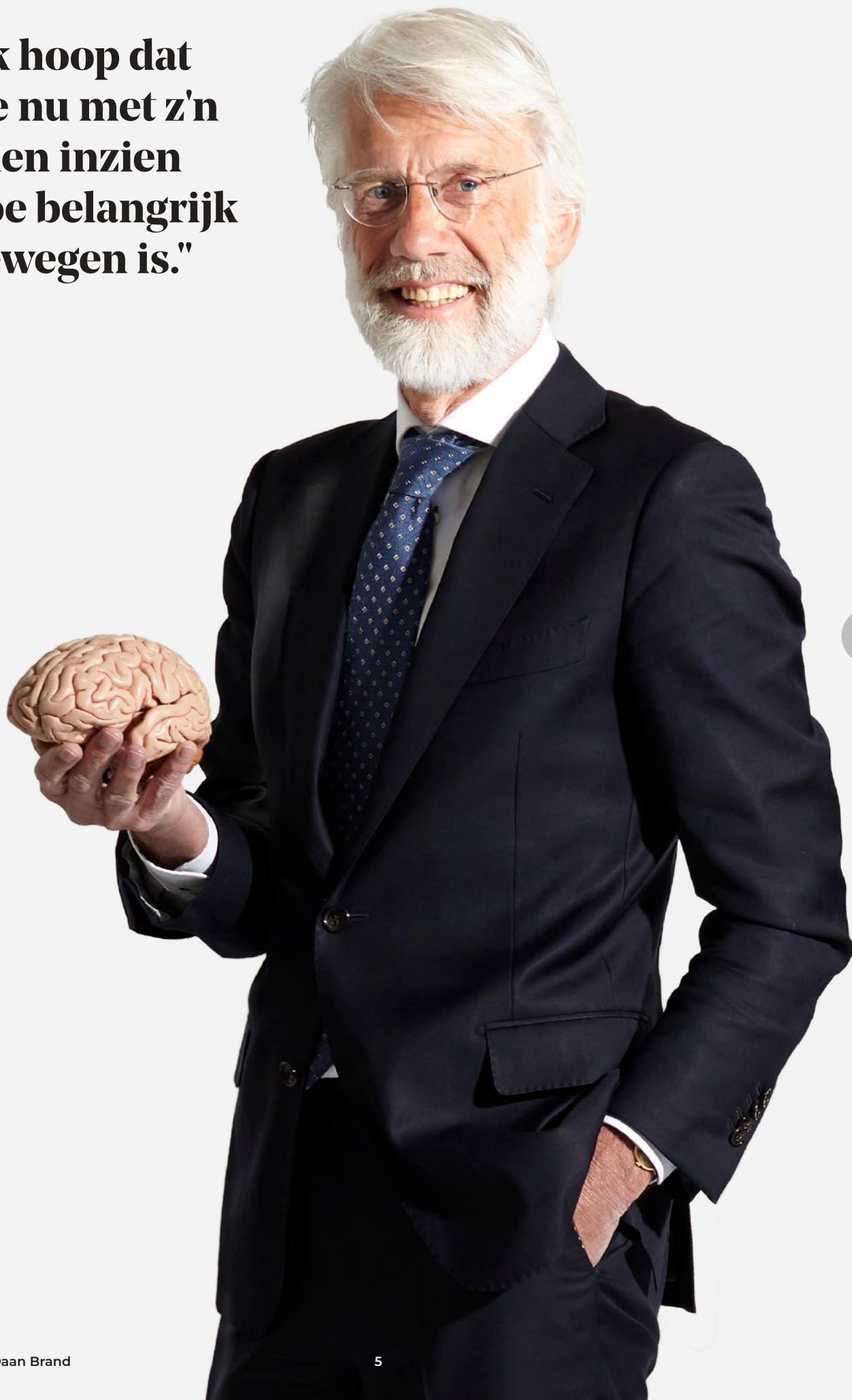
Maar Scherder begrijpt ook dat deze tijd mentaal zwaar is voor veel mensen. 'Eigenlijk kun je deze tijd zien als de samenkomst van twee pandemieën die elkaar versterken. Aan de ene kant heb je de stille pandemie, die in 2012 al door de Wereldgezondheidsorganisatie werd uitgeroepen'. Deze pandemie kenmerkt zich door het gebrek aan beweging. Jong en oud, we bewegen veel te weinig. En nu zitten we met z'n allen thuis door de coronapandemie. En vaak is dat echt letterlijk 'zitten', verzucht Scherder. Onze inactieve leefstijl wordt versterkt door thuiszitten. De onzekerheid en het ontbreken van perspectief zijn ook factoren die mentaal zwaar kunnen wegen.

Toch ziet Scherder wel een lichtpuntje: 'Daardoor zien we juist nu met z'n allen in dat het anders moet. Ik heb goede hoop dat we als samenleving de urgentie inzien en onze leefstijl aanpassen.' De hoogleraar was dan ook erg blij dat minister Hugo de Jonge tijdens de laatste persconferentie het belang van bewegen benadrukte: zelfs een half uurtje wandelen kan al een groot verschil maken voor onze gezondheid. 'Dat was wel echt een juichmomentje voor ons', geeft hij toe.

'Beweging draagt bij aan je lichamelijke gezondheid, maar is het echt zo dat beweging helpt om mentaal gezonder te worden?' vragen we hem. 'Ja, dat is echt zo. En dit komt echt niet van mij, maar dit blijkt uit steeds meer studies. Bewegen is goed voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Daar komen we steeds meer achter'.

Uit verschillende studies blijkt dat er per jaar wereldwijd 5,3 miljoen mensen overlijden aan ziekten die gerelateerd zijn aan lichamelijke inactiviteit: diabetes type 2, obesitas en hart- en vaatziekten. Maar bewegen, en dan vooral matig intensief bewegen, is ook goed voor de stimulering van de frontale lob in onze hersenen. 'En die frontale lob zorgt juist voor controle op emoties, zelfreflectie en logisch redeneren.'

**"Ik hoop dat
we nu met z'n
allen inzien
hoe belangrijk
bewegen is."**



Bewegen draagt er dus aan bij dat je kunt relativeren en dingen in perspectief blijft zien', aldus Scherder.

We vergeten te bewegen

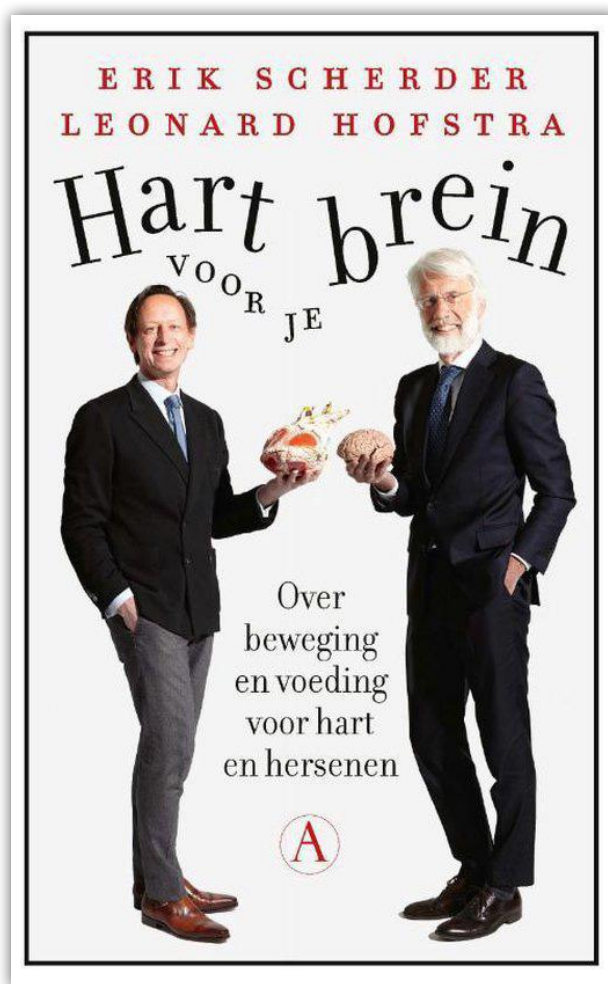
Er wordt dus een stuk minder bewogen. Nu we thuiswerken, vergeten mensen te bewegen. Woon-werkverkeer wordt vervangen door extra werktijd, in plaats van een verfrissende ochtendwandeling. Scherder ziet hier een belangrijke rol weggelegd voor werkgevers. Bijvoorbeeld door hun werknemers de vraag te stellen of ze al buiten zijn geweest: 'Juist in de baas z'n tijd, want je krijgt er een productievere, gezondere en meer stressbestendige werknemer voor terug! 7 tot 9 uur achter een laptop zitten is echt niet gezond. Misschien merk je er nu nog niets van, maar over 20 jaar kan dit grote gevolgen hebben voor je gezondheid. Dus zeker bij een zittend beroep is het cruciaal om in beweging te blijven!'

Bij een actieve leefstijl hoort minstens een half uur per dag matig intensieve beweging. Dat kan wandelen, traplopen of tuinieren zijn. 'Dit geldt ook voor onze kinderen en onze ouderen', waarschuwt Scherder. Al dat thuiszitten zorgt ervoor dat de stofwisseling in de hersenen afneemt, mensen nemen minder initiatief en raken minder makkelijk gemotiveerd. 'Dan is het erg moeilijk om te denken: ik ga er weer tegenaan vandaag. Kortom, ga buitenspelen, blijf in beweging!'

Het hoofd op hol?

Naast meer bewegen is ontspanning ook belangrijk om mentaal fit te blijven. En wat we horen en zien is daar van grote invloed op. De hoogleraar legt uit: 'Alles wat je hoort en ziet komt je brein in via je hersenstam en die staat in verbinding met je hart, ademhaling, doorbloeding en bloeddruk. Wil je tot rust komen? Luister dan eens naar muziek. Vooral als je een rustig muziekje opzet, daalt je bloeddruk en ga je rustiger ademen.' Naar muziek luisteren vermindert de productie van stresshormonen en zorgt ervoor dat je hersenen endorfine aanmaakt.

Breng je brein ook in beweging door bijvoorbeeld te puzzelen. Scherder benadrukt dat het van belang is jezelf mentaal uit te blijven dagen: 'Als je een puzzel maakt, ga dan niet voor de 2 sterren variant als je



ook de 4 sterren kunt doen. Juist die 'mental effort' is belangrijk'. De netwerken die we inzetten om een puzzel op te lossen, zijn trouwens dezelfde netwerken die ons in staat stellen om bijvoorbeeld goed te kunnen redeneren, of om aan zelfreflectie te doen.

En dat hebben we in deze tijd hard nodig. Zo bezien zijn activiteiten die ons afleiden, goed voor de ontspanning. De meeste mensen gaan bankhangen om te ontspannen. Maar bij stress is het juist belangrijk je brein op een andere manier bezig te houden. Dus niet stil blijven zitten wanneer je mentaal vermoeid bent, maar juist uitdagingen opzoeken en blijven leren. Nieuwe uitdagingen prikkelen ons brein en dat is goed tegen stress. 'En een bijkomend voordeel is dat je daarna heerlijk zult slapen. En dat is ook heel belangrijk voor een fit brein.'

[In dit filmpje legt professor Scherder haarfijn uit waarom thuiszitten stress veroorzaakt en wat we eraan kunnen doen.](#)

Sterk te Werk met De Friesland

Samen met werkgevers werken we aan meer vitaliteit op de werkvloer. Het Sterk te Werk programma bestaat uit losse diensten, zoals workshops en coaching, en maatwerk programma's. Ook op mentaal gebied. Heb je interesse in een van deze diensten of wil je weten wat er nog meer mogelijk is? Overleg dan met je werkgever.

Hieronder een kleine greep uit de vitaliteitsdiensten die we aanbieden om mentaal fitter te worden en stress te verminderen.



Mental Check Up

Zit je niet zo lekker in je vel? Misschien is het tijd voor een mentale APK. De Mental Check Up is een kort, laagdrempelig en inventariserend gesprek om inzicht te krijgen in je mentale gezondheid, veerkracht en persoonlijke ontwikkeling. Je krijgt inzicht in risicofactoren en het biedt direct praktische handvatten om daar wat aan te doen. Het gesprek met een ervaren gedragsdeskundige van HSK duurt 1 uur en kan zowel op locatie als bij HSK plaatsvinden.



Budgetcoaching

Steeds meer mensen belanden in financiële problemen. Met vervelende gevolgen voor je mentale en fysieke gezondheid, je sociale leven en je werk. Vaak is de drempel om erover te praten erg hoog. Budgetcoaching helpt inzicht te krijgen in je eigen financiën met als doel om schuldsanering te voorkomen. Het begeleidingstraject duurt circa 3 tot 6 maanden. Gesprekken vinden plaats bij je thuis of op één van de spreekuurlocaties.



Hey Coach

Loop je ergens mee rond maar wil je dit liever niet op het werk bespreken? Met een buitenstaander praten kan vaak al helpen om alles op een rijtje te zetten. Via Hey Coach ga je op een laagdrempelige manier via een beveiligde verbinding in gesprek met een vertrouwenspersoon buiten de organisatie. Na verwijzing door de bedrijfsarts vindt een intake plaats met een gecertificeerde coach. Er is per sessie maximaal 30 minuten contacttijd via een beveiligde (beeld) verbinding, per chat, telefoon of mail.

Instant ontspanning met Manon

Velen van ons werken aan de keukentafel, op de bank of in een krap zolderkamertje. Dat gaat niet iedereen altijd even goed af. De kans op fysieke klachten, zoals nekpijn of rugklachten, neemt toe als je de hele dag in een slechte houding werkt. Maar ook mentaal kan het voor onrust en spanning zorgen. Bijvoorbeeld als werk en privé door elkaar heen gaan lopen. Daarom vroegen we Manon Lemkes van Yin Yoga Sound om een aantal oefeningen die de spanning uit je lijf en leden haalt. Doe ze wanneer je wilt en hoe lang je wilt voor instant ontspanning.

1. Haal de spanning uit je schouders en rug

- 1 Strek je rechterarm uit richting het plafond.
- 2 Buig je onderarm en plaats je rechterhand tussen je schouderbladen.
- 3 Strek je linkerarm onderlangs naar achteren en plaats je hand op je onderrug.
- 4 Buig je vervolgens naar links. Voel de strekking aan de rechterkant.
- 5 Houd deze pose een aantal minuten vast en adem kalm en zacht door.
- 6 Laat de houding vervolgens los en voel het effect. Voel ook het verschil tussen links en rechts.
- 7 Herhaal deze oefening voor de linkerkant.





2. Streck je nek en ontspan

Achterkant

- 1 Haak je vingers in elkaar en plaats je vingers op je achterhoofd.
- 2 Breng je kin naar je borst.
- 3 Laat je ellebogen ontspannen zakken richting je gezicht.
- 4 Trek niet aan je nek, maar laat het gewicht van je armen het werk doen. Houd deze pose twee tot vier minuten aan en voel de strekking aan de achterkant van je nek en tussen je schouderbladen.



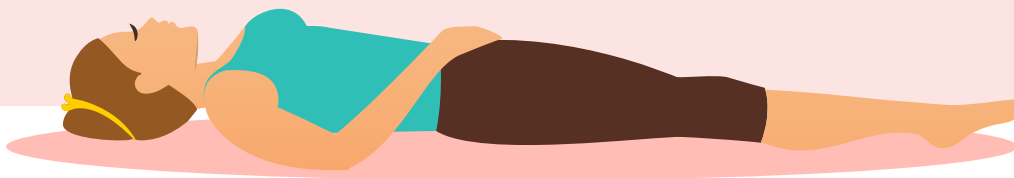
Zijkant

- 1 Breng je rechterarm achterlangs en leg hem op je onderrug.
- 2 Breng je linkeroor naar je linkerschouder.
- 3 Voel de strekking aan de rechterkant van je nek.
- 4 Houd deze pose twee tot vier minuten aan. Sta stil bij wat je voelt aan je linker- en rechterzijde.
- 5 Herhaal deze oefening voor de linkerkant.



3. Adem uit, bij een opgeblazen gevoel

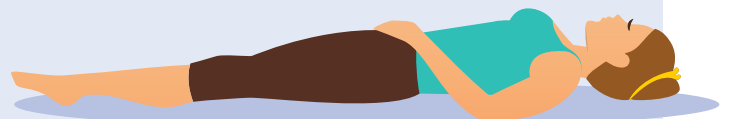
- 1 Ga ontspannen op je rug liggen (eventueel met een kussen of deken in je knieholtes bij veel spanning in de rug).
- 2 Wrijf je handen net zolang tegen elkaar totdat je voelt dat er warmte ontstaat. Trek je handen uit elkaar en neem waar wat je voelt tussen je handen en plaats dan beide handen op je buik.
- 3 Laat de warmte van je handen even inwerken op je buik.
- 4 Terwijl je warme handen op je buik blijven liggen, begin je met deze ademhalingstechniek:
- 5 Adem vier seconden in door je neus en voel hoe je buik uitzet.
- 6 Houd de ademhaling twee seconden vast.
- 7 Adem vier seconden uit door je neus en voel hoe je buik terugzakt richting je wervelkolom.
- 8 Houd je adem twee seconden vast.
- 9 Doe deze oefening zo vaak en zo lang als jij nodig hebt en voel het effect.



4. Tussen gaap en slaap

Ga ontspannen op je rug liggen. Plaats eventueel een kussen in je knieholtes om je rug beter te ontspannen. Maak even contact met je ademhaling. Neem waar of de ademhaling hoog of laag zit. Breng hem naar je navel. Voel op de inademing hoe de navel omhoog gaat, en voel op de uitademing hoe de navel weer rustig zakt. Doe dit een aantal keer voor jezelf. Adem tijdens de gehele oefening rustig in en uit door je neus.

- 1 Op de eerste inademing breng je de ademhaling richting de longen, uitademend laat je de ademhaling gaan.
- 2 Op de tweede inademing breng je de ademhaling richting de navel, uitademend laat je de ademhaling weer gaan.
- 3 Op de derde inademing breng je de ademhaling richting je billen, uitademend laat je de ademhaling weer gaan.
- 4 Op de vierde inademing breng je de ademhaling richting je benen, uitademend laat je de ademhaling weer gaan.
- 5 Op de vijfde inademing breng je de ademhaling richting je voeten, uitademend blijf je met de aandacht bij je voeten.
- 6 Op de laatste inademing visualiseer je dat je de ademhaling van je voeten helemaal omhoog brengt naar je neus. Dit gebeurt in een halve cirkel en buiten je lichaam om. Van je voeten naar je neus. Op een uitademing laat je rustig de ademhaling weer gaan.



5. Keep calm in onzekere tijden

Stressmoment? De volgende oefening is bedoeld om jezelf te kalmeren. Voer deze oefening zittend uit.

- 1 Wrijf je handen tegen elkaar net zolang totdat je voelt dat er warmte ontstaat. Trek je handen dan uit elkaar en neem waar wat je voelt tussen je handen.
- 2 Plaats dan je linkerhand op je buik en je rechterhand in het midden en boven je borst.
- 3 Laat de warmte van je handen inwerken op je borst en buik.
- 4 Zeg de volgende woorden in jezelf: 'Ik hoef even niks te doen. Ik hoef even niks op te lossen of te veranderen. Ik geef mezelf toestemming om niks te hoeven. Wanneer het nodig is, komt de oplossing vanzelf'.
- 5 Laat deze woorden op je inwerken en voel wat ze met je doen. Om de woorden nog wat kracht bij te zetten, kun je de volgende beweging uitvoeren:
- 6 Adem in door je neus, beweeg beide handen naar voren toe.
- 7 Adem uit door je neus, beweeg beide handen weer terug naar de borst en de buik.
- 8 Herhaal deze beweging een aantal keren op jouw ademhaling.



Meer leren met Manon?

Manon geeft regelmatig leuke workshops voor De Friesland kijk voor het actuele aanbod op onze community [Doe je mee?](#)

doe je mee?
blij in je brein

Thuiswerktips

Iedereen heeft ze vast wel voorbij zien komen de afgelopen maanden: de thuiswerktips. Maar we doen er nog te weinig mee. Ook al vindt 7 op de 10 mensen thuiswerken inmiddels prima,¹ er valt nog heel wat te verbeteren. Uit onderzoek van FNV onder ruim 9400 leden blijkt dat bijna 40% zich thuis geïsoleerd voelt.² Het gebrek aan sociaal contact wordt door werknemers als grootste nadeel van thuiswerken gezien. Helaas zijn hier, op de incidentele lunchwandeling na, weinig oplossingen voor te bedenken. Maar er zijn ook dingen waar we wel invloed op hebben.

Het aanbod op deze 2 pagina's geldt voor collectief verzekerden bij De Friesland (m.u.v. de apps en timers).

Een werkplek die werkt

Onze werkhouding en werkplek zijn een eerste pijnpunt. 44% van de thuiswerkers heeft geen goede bureaustoel, een beeldscherm op ooghoogte of een aparte muis en los toetsenbord bij laptopwerk, concludeerde vakbond CNV na een enquête onder 2.500 leden.³ Twee op de vijf ondervraagde thuiswerkers geeft dan ook aan vaker last te hebben van fysieke klachten, bijvoorbeeld pijn aan de nek, rug, arm en schouder. Dit zorgt ondertussen al voor een flinke toeloop bij de fysiotherapeut.⁴

- Een goed ingerichte werkplek is voorwaarde voor productief en vitaal thuiswerken. [Meld je aan voor de gratis workshop](#) van onze partner Health2Work waarin je leert een fijne werkplek te creëren.
- Vraag bij Tigra een telefonische [Fysiek Fitchek](#) aan, waarbij je tips en adviezen krijgt over een juiste werkhouding en werkplek.

Kom af en toe van die stoel af

Thuiswerken mag dan topsport zijn, we bewegen er veel te weinig bij. We waren in Nederland in 2019 al kampioen zitten, met gemiddeld bijna 9 zituren per dag. Dat is er in coronatijd niet beter op geworden. Terwijl juist bewegen helpt tegen fysieke en mentale klachten. Toch is de drempel om naar de sportschool of naar buiten te gaan voor veel mensen nu te hoog. Ook vinden veel mensen die in steden wonen het buiten te druk. Hoe blijf je dan toch in beweging?

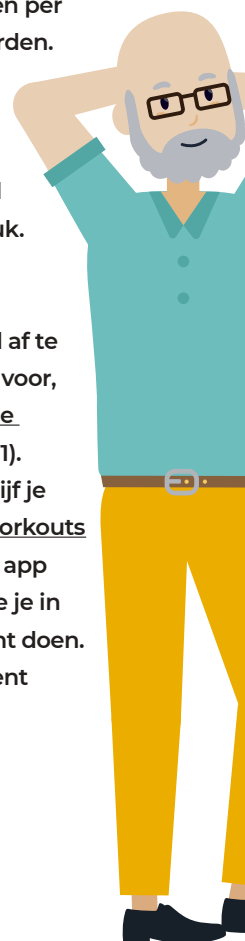
- Het is belangrijk om regelmatig van die stoel af te komen. Je hebt hier handige apps en timers voor, zoals de app [Break Timer](#) voor Chrome, [Office Workout](#) of de [Sitting Timer](#) voor Android (€ 1).
- Wil je lekker thuis in beweging komen? Schrijf je dan in voor [twee maanden gratis @Home Workouts](#) bij Bewegingscentrum Leeuwarden. Via een app kies je uit workouts van 10 tot 60 minuten die je in de woonkamer, tuin of zelfs in de keuken kunt doen. Iedere week heb je een online contactmoment met je personal trainer.

1 Veel mensen willen niet fulltime terug naar kantoor, oktober 2020 | Intermediair

2 FNV-onderzoek Thuiswerkfaciliteiten, augustus 2020 | FNV

3 CNV-onderzoek: thuiswerker vaker last van fysieke klachten, oktober 2020 | CNV

4 Fysiotherapeuten zien het aantal thuiswerkklachten toenemen, augustus 2020 | Trouw





Zorg voor structuur en bewaak je grenzen

Het is lastig om de scheiding tussen werk en privé thuis te handhaven. Zeker wanneer je woonkamer ook je werkkamer is geworden en je gezinsleden de plek van je collega's hebben ingenomen. Je hebt geen woon-werkverkeer meer, waarbij je kan overschakelen naar je andere 'modus'. Kun je de scheiding tussen werk en privé voor jezelf goed afbakenen of rol je vanuit je bed direct naar je laptop en eet je je ontbijt al half werkend op?

Een goed ingerichte werkplek is voorwaarde voor productief en vitaal thuiswerken.

- Structuur in de dag helpt je om te focussen en te ontspannen. Werk daarom in blokken van 45 minuten, afgewisseld met korte en langere pauzes. Je lesrooster op de middelbare school was niet voor niets zo ingericht. Structuur in de afbakening van je werktaken helpt om af te schakelen en te herstellen. Laat je niet verleiden om 's avonds nog even je mail te checken.
- Bewaak je grenzen, want overpresteren is een sluiproute naar een burn-out en werkt alleen op de korte termijn. Sla geen pauzes over en zorg dat je iedere dag even een frisse neus haalt. Vervang je woon-werkverkeer door een ochtend- en avondwandeling en ruim je werkspullen iedere dag op. Kortom, hang op, klik weg, als je werkdag voorbij is.



Eet je stress weg

Mascha Perquin

Stress en voeding hebben invloed op elkaar. Wist je dat stress impact heeft op je spijsvertering en dat je meer buikvet opslaat als je veel stress hebt? Heel vervelend natuurlijk. De vraag is dan ook: hoe eet je jezelf uit de stress? Mascha Perquin is voedingsdeskundige en vertelt ons hoe het precies zit.



Is stress ongezond?

Korte stress is heel gezond! Het houdt je scherp en alert en geeft je focus als je die nodig hebt. Denk maar aan een situatie waarin je bijvoorbeeld zenuwachtig bent voor een belangrijke bijeenkomst of net op tijd voor een bus wegspringt bij het oversteken. Langdurige stress is wel ongezond en veroorzaakt veel klachten. Dan is het verschil tussen het 'moeten' en het 'kunnen' te groot.

Stress en voeding

Je darmen zijn een belangrijke spil in je (emotionele) weerbaarheid. Denk maar eens aan waar je stress voelt: heb je weleens een knoop in je maag? Die zit niet in je hoofd toch? Of denk nog even terug aan dat zenuwachtig zijn. Waar voel je dat? Het werkt bij mij bijvoorbeeld op mijn darmen. Ik moet dan altijd nog even naar de wc. Je darmen zijn erg gevoelig en communiceren steeds met je hersenen.

Hormonen

Belangrijke hormonen, zoals serotonine (geluks- en knuffelhormoon), worden aangemaakt in je darmen en niet in je hersenen! Cortisol speelt natuurlijk een belangrijke rol. Bij stress geeft je lichaam je een stoot cortisol cadeau om de stress te kunnen verlagen. Dat is fijn want het geeft een boost aan je energie. Maar langdurig cortisol aanmaken is niet goed en het zorgt voor vetopslag in de buikzone.

Effecten van stress

Als je lichaam druk is met de bestrijding van stress, laat het andere systemen in je lichaam even buiten beschouwing. Zo neem je minder voedingswaarde op als je stress hebt en haalt je lichaam dus letterlijk minder vitamines uit bijvoorbeeld een sinaasappel dan wanneer je ontspannen bent. Ook de schildklierfunctie vertraagt en dat leidt tot een langzame stofwisseling en meer vetopslag. Daarnaast laat je lichaam ook nog eens (gezonde) darmbacteriën gaan en dat is zonde.

Welke voeding werkt

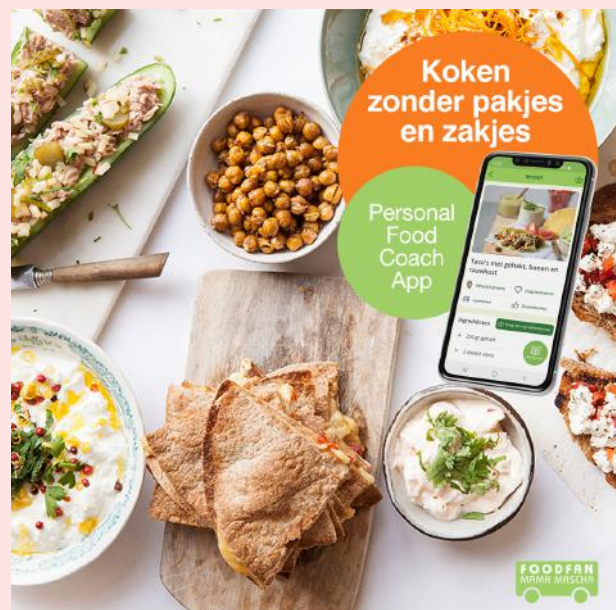
Als je last hebt van stress, moet je dus juist extra gezond eten. Helaas is er geen heilige graal. Een gezonde leefstijl is een combinatie van bewegen, gezond eten en ontspanning. En je bent gebaat bij een vast dagritme. Daar worden je hormonen blij van! Onze beste tips:

- Eet vooral gevarieerd en gezond en eet veel vezels. Vezels zitten in volkoren producten en ook veel in peulvruchten en groente en fruit.
- Gebruik ook lekker veel verse kruiden (zoals peterselie en basilicum) en specerijen (bijvoorbeeld gember en kurkuma). Die bevatten vaak veel antioxidanten.
- Zorg voor voldoende vitamine C (bijvoorbeeld in sinaasappels of paprika).
- Eet Omega 3 om de productie van Cortisol te verminderen. Omega 3 vind je onder andere in vette vis (zoals zalm en makreel) en walnoten.
- Eet langzame koolhydraten. Veel mensen eten tegenwoordig koolhydraatarm omdat ze willen afslanken, maar koolhydraten helpen bij de aanmaak van het gelukshormoon serotonine. Je vindt ze in zilvervliesrijst, volkoren pasta, volkoren brood, maar ook in groente, fruit en zuivelproducten.
- Magnesium helpt om spierspanning tegen te gaan en is ondersteunend aan melatonine. Magnesium is onder andere te vinden in chocola, bananen, zonnebloempitten, sesamzaad en parmezaanse kaas.

Op zoek naar inspiratie om gezond en lekker te eten? Als collectief verzekerde bij De Friesland gebruik je gratis 6 maanden de Personal Food Coach App.

- Wil je gezond en makkelijk koken zonder pakjes en zakjes?
- Wil je graag afvallen, maar niet meer op dieet?
- Wil je gemakkelijke boodschappenlijstjes ?

Installeer de Personal Food Coach App en je kunt meteen aan de slag. Zo heb je altijd en overal inspiratie voor gezonde en lekkere voeding op zak.



Blij in je brein

In de online community 'Blij in je brein' gaan we op ontdekkingsreis in onze eigen denkwereld. Want ben je blij in je brein? Dan heb je rust in je hoofd en ben je in balans. Dit maakt je vitaal en veerkrachtig.

We inspireren je met boeiende blogs en prikkelende stellingen. In de Breinbieb lees je alles over het breinboek van de maand. Natuurlijk is er ook alle ruimte om je eigen hersenspinsels te delen. En als lid doe je gratis mee aan interessante webinars en workshops.

Doe je mee?

Meld je dan nu aan bij Blij in je brein.

doe je mee?
blij in je brein

Uit onze community

Eens of oneens: 'Ik ga een conflict liever uit de weg'

Barst bij jou ook wel eens de bom? Of vermijd jij conflicten liever? Loop je ook weleens boos weg zonder dat je laat merken dat je boos bent? Het is makkelijker om conflicten uit de weg te gaan. Dat zorgt namelijk voor geen gedoe: hartstikke fijn, toch? Maar lost het ook wat op? Hoe reageer jij op een conflict? We zijn benieuwd en gaan er graag over met je [in gesprek op Blij in je brein](#).



Blog | Hoe overleef ik onzekerheid

Iedereen kent onzekerheid in zijn leven: 'Ben ik wel goed genoeg, doe ik de juiste dingen? Hoe ziet de toekomst eruit? En wanneer wordt de wereld weer de oude?' Eerst waren we misschien een beetje laconiek en had alles nog een laagje nuchterheid, maar dat verdwijnt zomaar als de dreiging dichterbij komt. Daarom zijn we ons gaan verdiepen in hoe we om kunnen gaan met onzekerheid. [Lees verder](#)



Blog | Ook jouw boosheid mag er zijn! Maar hoe ga jij ermee om?

Iedereen is wel eens boos. De ene keer is de boosheid zo verdwenen en de andere keer kun je er zo in blijven hangen dat je omgeving er ook last van krijgt. Je kunt in een rollercoaster van emoties terecht komen. Als je onvoldoende aandacht besteedt aan het moment, kan boosheid diep inwerken op je gedachten en je lichaam. Daardoor kunnen stress en andere lichamelijke klachten ontstaan. [Lees verder](#)

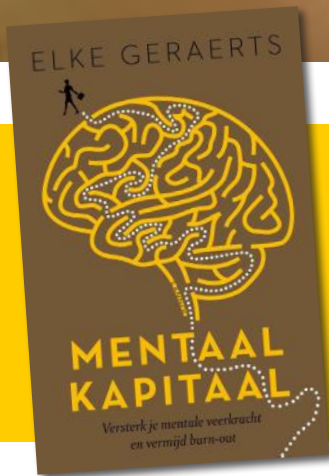


Challenge | In 30 dagen blij in je brein

Train je brein om meer gefocust en blij te zijn. De community 'Blij in je brein' organiseert samen met Growth Leaders Network een 30-daagse challenge waarbij je op een laagdrempelige manier je mentale veerkracht versterkt en werkt aan je persoonlijke ontwikkeling. Je krijgt dagelijks een mini-opdracht en zo werk je toe naar een positievere jij. [Meld je aan en doe vanaf 15 maart mee.](#)



Breinbieb



Elke Geraerts: Mentaal Kapitaal

Onze samenleving krijgt meer en meer te maken met stress, burn-outs en andere mentale klachten. Gelukkig draagt Elke Geraerts een aantal handige oplossingen aan in dit boek, dat inmiddels toe is aan de 12e druk. Zo leert zij lezers hoe de juiste mindset een effectief middel is om die klachten te lijf te gaan en hoe je die mindset kunt trainen om je mentale kapitaal te vergroten.



Erik Scherder: Hart voor je brein

Bewegen en een gezond voedingspatroon hebben grote invloed op het hart, de hersenen en het immuunsysteem. Dat de bloedsomloop hierbij cruciaal is, legt neuropsycholoog Erik Scherder uit in dit verhelderende boek waarbij de link tussen mentale en fysieke gezondheid hand in hand gaan. Een aanrader voor iedereen die wil investeren in een gezond leven.

Meer inspirerende boeken vind je in de [Breinbieb van Blij in je Brein](#).



Margriet Sitskoorn: IK2 - De beste versie van jezelf

Net als Geraerts en Scherder is Margriet Sitskoorn werkzaam als neuropsycholoog. In dit boek ga je aan de slag met het ontwikkelen van je hersenen en vaardigheden met als doel gelukkiger en succesvoller te zijn: persoonlijk, maatschappelijk én in je werk! Hoe? Door opdrachten, testen en oefeningen waardoor je gaandeweg je hersenen en je executieve brein leert te trainen.



Rick Pastoor: GRIP - Het geheim van slim werken

Altijd bereikbaar moeten zijn en de hele dag door e-mails, appjes en een volle agenda? Zie dan maar eens overzicht te houden en je taken af te ronden. Toch is dat makkelijker dan je denkt. Rick Pastoor leert je namelijk aan de hand van zijn zelfontwikkelde werkmethode GRIP precies hoe je dat doet. Je leert niet alleen efficiënter, maar vooral effectiever te werk te gaan, ook in drukke periodes!



Jelle Hermus: Steeds leuker

Jelle Hermus is oprichter van het online platform soChicken én auteur van Steeds leuker, dat beiden in het teken staan van het nemen van de kortste route naar een leuker leven. Dit praktische boek staat vol met tips en trucs om je leven zo leuk mogelijk te maken met steeds minder moeite. Jelle doet dat met een liefdevolle aanpak en de nodige humor, zodat je dit boek in een adem uitleest.

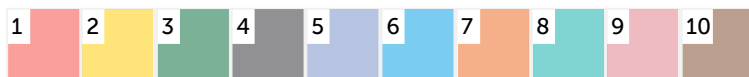
Zelf een interessante leestip? Laat het ons weten!

Hersengymnastiek

Van een legpuzzel tot een onbegrijpelijke cryptogram: puzzels heb je in alle soorten en maten. De simpele legpuzzel bestaat sinds de 18e eeuw, maar er zijn puzzels die nog veel ouder zijn. Zo wordt beweerd dat de Chinese puzzel Tangram al 4000 jaar oud is!



Neuropsycholoog Erik Scherder vertelde ons eerder al dat puzzelen bijdraagt aan een fit brein. Je daagt je hersens uit om abstract te denken en nieuwe paden te bewandelen. Tegelijkertijd laat je de dagelijkse beslommeringen even links liggen. Ontspanning door inspanning dus, dat potje hersengymnastiek.



HORIZONTAAL

- 3** Trend van het bestaan
- 7** Wordt gemaakt door de toon
- 8** Friese benaming voor gemeenschap
- 10** Lading lossen
- 12** Gezinsarbeid
- 13** Ommetje van een oud Pvdapoliticus

VERTICAAL

- 1** Blij bootje
- 2** Gezonde groepering
- 4** Klinkt als een koude natie
- 5** Sterkte van een vleugelonderdeel
- 6** Ontroeren om fit te blijven
- 9** Teken uit het oosten
- 11** Pak 'm beet

Wat vertel jij je werkgever?

We brengen heel wat tijd door op ons werk. Door de jaren heen is de relatie tussen werknemers en werkgevers veranderd. De werksfeer is vaak informeler en werkgevers van nu zijn meer betrokken bij hun werknemers. Toch delen we niet alles met onze baas. Zou jij bijvoorbeeld werkdruk, stress of andere mentale issues met je leidinggevende bespreken? Aan de ene kant is het logisch dat je dit soort dingen bespreekt met mensen die dichtbij je staan. Maar aan de andere kant, is het vaak juist je werkgever die er iets aan kan doen.



Interessante kwestie, vonden we bij De Friesland. Daarom vroegen we werkgevers en werknemers in ons trendrapport Vitaliteit en Werk hoe zij hier tegenaan kijken. Onafhankelijk onderzoeksbureau Memo2 betrok hierbij in totaal 678 werknemers en 354 leidinggevenden, verdeeld over diverse branches en regio's. De respondenten beantwoordden vragen die betrekking hadden op de mentale/fysieke gezondheid & de leefstijl.

Een greep uit de resultaten



werkstress

Werkstress en werk-privé balans

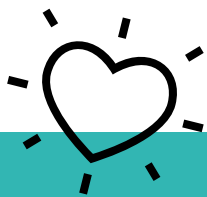
zijn de 2 belangrijkste thema's die meer aandacht behoeven. Dit zeggen zowel werknemers als leidinggevenden. Beide doelgroepen zien stress als het grootste gezondheidsrisico.

48% van de leidinggevenden

denkt genoeg aandacht aan de geestelijke gezondheid van medewerkers te besteden.



Slechts **33%** van de medewerkers is het daarmee eens.



77% van de werknemers

bespreekt de werk-privé balans niet met zijn of haar leidinggevende en bijna een kwart van de medewerkers bespreekt de werk-privé balans zelfs met niemand.



28% van de werknemers

ervaart mentale klachten, waaronder concentratieproblemen, stress, en onrust.

Werknemers die vanwege de coronacrisis (gedeeltelijk) thuiswerken hebben vaker mentale klachten dan werknemers die niet thuiswerken.



In de praktijk

Om deze cijfers te duiden vroegen we 3 mensen werkzaam in verschillende branches of ze werkstress, problemen in de werk-privé balans of andere mentale klachten met hun leidinggevendenden zouden bespreken. Ook waren we benieuwd wat leidinggevendenden in hun ogen kunnen doen om het makkelijker te maken hierover in gesprek te gaan.

Naima (63) werkt in de zorg

Ik denk dat de leidinggevende de aangewezen persoon is voor problemen met werkdruk en werk-privé balans. Na 40 jaar in de zorg heb ik hier niet veel last van, omdat ik het in de juiste verhoudingen kan zien. Je hebt dan alles wel een keer meegemaakt en leert relativeren. Want, het doel is natuurlijk om je aan het werk te houden. Dus in hoeverre zijn mensen die in dezelfde organisatie werken onafhankelijk? Onze leidinggevende creëert wel een veilige situatie en staat er ook open voor. Ook hebben we een bedrijfsarts die je het gevoel geeft dat hij er voor je is. Veiligheid is dus in mijn ogen het belangrijkste.

Rolf (40) werkt in de detailhandel

Nee, ik zou niet direct naar mijn leidinggevende toe stappen. Ik vind de scheiding tussen werk en privé belangrijk. Ik neem privé problemen niet mee naar mijn werk en andersom probeer ik dat ook zo min mogelijk te doen. Ik zou problemen dan ook eerder met vrienden bespreken, of desnoods met iemand die daarvoor opgeleid is. Als mijn leidinggevende vanuit zichzelf zou vragen hoe het met mij gaat, is het anders. Dat zou ik makkelijker vinden dan het gesprek zelf te moeten beginnen. Dat laat ook oprechte betrokkenheid van je werkgever zien.

Maaike (35) werkt in de horeca

Ik zou dat soort dingen absoluut en zonder schroom bespreken met mijn leidinggevendenden. Omdat ik weet dat ze dat belangrijk vinden (ik ook) en daadwerkelijk zouden proberen te helpen. Als er een indruk is dat iemand niet lekker in zijn vel zit, gaan ze vaak uit zichzelf al het gesprek aan om te kijken hoe het beter kan.

Ik denk dat het heel belangrijk is dat je als leidinggevende geen afwachtende houding aanneemt. Dat ze zelf initiatief tonen door op regelmatige basis aan het personeel te vragen hoe het met ze is. En duidelijk maken dat je niet hoeft te vrezen voor je baan als je je zorgen uitspreekt. Als leidinggevendenden zelf ook daadwerkelijk 'op de vloer' zichtbaar zijn en contact maken, voelen mensen ook dat de leiding zich voor hen interesseert.

Ga in gesprek

Juist nu is het belangrijk je grenzen te bewaken en in gesprek te gaan als het wat minder gaat. Rutger Bennink, onze vitaliteitsconsultant, legt uit waarom: 'In een normale werksituatie is er sociale interactie met collega's, is er ruimte om uit je stoel te komen en zijn er duidelijke kaders van werktijd en informele momenten van pauze. In het nieuwe normaal zijn die duidelijke, fysieke kaders er voor veel van ons niet meer. Hierdoor vervagen grenzen en wordt het steeds normaler om de hele dag 'aan' te staan.'

Het gevolg is ook dat werk en privé meer door elkaar gaan lopen en je moeilijker op kunt laden.

Het natuurlijke verloop van de dag en de structuur die daarbij hoort, vervaagt als we thuiswerken. Doordat we nu steeds minder interactie hebben en elkaar minder in het echt zien en spreken wordt het voor je collega's en leidinggevende moeilijker om signalen op te pikken.

Gaat het even wat minder? Ga dan in gesprek. Als je liever niet met je leidinggevende wilt praten, deel je zorgen dan met een ander. Dit kan iemand zijn die dichtbij je staat, maar ook juist een onafhankelijke professional zoals een coach. Blijf er in ieder geval niet alleen mee rondlopen.

Maak van stress je ~~vijand~~ vriend



Te laat de deur uit voor een sollicitatiegesprek, een strakke deadline of simpelweg te veel hooi op je vork: het zijn situaties die veel mensen stressvol vinden. Klinisch psycholoog en psychotherapeut Bernard Maarsingh legt uit dat stress in de meeste gevallen best nuttig is. Het zorgt voor focus en scherpheid. Toch zien we stress als vijand en niet als vriend. Daarom ontwikkelde Maarsingh met zijn bedrijf Jamzone een virtual reality game waarin je leert omgaan met stress.

Is stress nou gezond of ongezond?

Het goede antwoord is: beide. Je zou stress kunnen vergelijken met een scherp mes: als je er aardappels mee schilt dan is het erg handig als het scherp is. Als je er mee in je duim snijdt, dan is het gevaarlijk.

Mensen die handig zijn met stress en het zien als betekenisvol, hebben er echt wat aan. Ze worden er slimmer van, creatiever, hebben meer veerkracht, zijn gezonder en zelfs hun relaties worden er beter van. Mensen die stress als vijand zien daarentegen en er vanaf willen, maar geen idee hebben hoe, hebben meer gezondheidsproblemen. Dat kan zelfs jaren van je leven kosten.

Ons stress-systeem is erg oud. Uit onderzoek blijkt dat vissen vergelijkbaar reageren op stress als wij, dus je kunt echt zeggen dat stress van alle

tijden is. Maar hoe we stress ervaren en wat stress veroorzaakt verandert wel.

Waarvoor ervaren we nu werkstress en wat doet dat met ons?

Werkstress en dan vooral stress die nooit meer ophoudt, dus chronische stress, is veel sneller ongezond. Normaal gesproken herstellen ons lichaam en ons brein als we even lummelen en niks doen. Dus elke keer als je even voor je uit zit te staren, gaat je lichaam lekker in de herstelmodus. Dat is een prachtig systeem, het zit uiterst vernuftig in elkaar.

Het stress-systeem zelf zet ook de rem aan, zodat we van nature de hele dag prachtige stress/herstelritmes maken. Vandaag de dag wordt je



aandacht direct getrokken zodra je even niks doet (allerlei telefoontjes, apps, computers en andere aandachtvreter). Daardoor werkt die normale herstelfunctie onvoldoende. We putten onszelf dus uit en daardoor hebben we ook veel minder aan de voordelen van stress.

Nu we met z'n allen thuis zitten en, laten we eerlijk zijn, nu er ook een gevoel van machteloosheid overheerst, gebeurt er veel met ons stress-systeem. Aan de ene kant zie je dat veel werknemers nu moeite hebben om de zo belangrijke rustmomenten thuis in te passen die er op het werk wél zijn. Denk maar aan de kleine koffiemomentjes, even samen babbelen en even wegdromen tijdens een overleg. Bovendien zeurt er steeds de zorg over corona ergens in je achterhoofd, waardoor de rustmomentjes niet tot rust leiden maar tot gepieker.

Aan de andere kant zie je dat twee keer zoveel mensen ineens een ander probleem hebben en dat is dat ze thuis slecht aan het werk kunnen komen. Ze kunnen de concentratie en focus niet vinden. Gek genoeg heb je daarvoor namelijk sociale druk en stress nodig.

We gebruiken ons stresstalent dus niet om echt scherp en geconcentreerd te zijn en we hebben geen lummelmomenten meer om tot rust te komen. Het gevolg is dat er slechter gepresteerd wordt en tot overmaat van ramp gaan mensen ook nog eens slechter in hun vel zitten. We ervaren nu dus wel de nadelen van stress en niet de voordelen ervan!

Wat was jullie doel met het ontwikkelen van Virtual Reality mindset training?

We hebben VR mindset training gemaakt, omdat we zochten naar een manier om onze klanten handig om te leren gaan met hun eigen stress-reacties. We hadden al ervaring met voorlichting en uitleg en merkten dat dit niet goed werkte. Het was alsof we mensen wilden leren skiën uit een boekje. Alles stond er precies goed in en uit toetsen bleek dat onze cliëntèle het echt had begrepen. Maar zodra onze klanten weer stress ervoeren (echt op de piste stonden), hielpen al die instructies niet (ze struikelden toch steeds over die lange ski's).

Het probleem zat 'm niet in een gebrek aan kennis, maar in een gebrek aan kunde. We hebben toen een methode bedacht die mensen écht liet oefenen, dus net zo lang rommelen en prutsen en trainen in steeds moeilijkere situaties, totdat ze zelfs moeilijke stress-situaties het hoofd konden bieden (net zo lang oefenen met skiën tot zelfs zwarte pistes goed te doen waren).

Hoe werkt VR mindset training dan precies?

Zodra je de VR-wereld in stapt, begint de training. Je staat op een tropisch eiland en je krijgt allerlei leuke, uitdagende, maar ook frustrerende opdrachten. Soms moet je wespen van je af zien te houden door stress bij jezelf op te wekken, soms raak je de weg kwijt en moet je toch doorzetten. In een andere situatie moet je juist kalm zien te blijven terwijl je aan een touw over een afgrond klimt. Steeds moet je ritmes maken tussen stress en ontspanning.

Omdat je real-time feedback krijgt, je kunt letterlijk elke seconde zien hoe je stress-systeem reageert, word je handiger en handiger. Maar de game is slim. Als jij handiger wordt, worden de uitdagingen ook groter. En omdat we precies meten hoe jouw individuele stress-reacties zijn, kunnen we de eisen waaraan je moet voldoen ook precies aanpassen aan wat je al kan. Hoe handiger je bent, hoe moeilijker de opdrachten worden.



Een van onze Stressjam-trainers is zelfs zo handig geworden, dat hij de eerste was in 30 jaar die een leugendetector van de professor psychologie aan de Universiteit van Groningen voor de gek wist te houden. Die leugendetector werkt namelijk ook met stressmetingen.

En wat is uiteindelijk het effect daarvan in je dagelijkse leven?

Er lopen ondertussen allerlei wetenschappelijke onderzoeken en we hebben honderden en honderden mensen getest. Soms mensen met allerlei stressgerelateerde klachten, maar ook werknemers zonder klachten en zelfs topsporters.

Wat we zien is dat eigenlijk iedereen in het begin onhandig is en dat het leertempo enorm verschilt. Het kost tijd om jezelf en je eigen stressreacties echt vaardig te leren besturen. Maar de effecten zijn erg veelbelovend. Na 5 sessies van een uur, zien we dat mensen echt al veel handiger zijn geworden en als ze langer trainen, worden ze steeds handiger en handiger.

Natuurlijk hebben we ook naar een klinisch relevante maat gekeken, een test die wat zegt over het gezondheidseffect. Volgens een reeks van onderzoeken die vooral op de universiteiten van Harvard en Stanford zijn gedaan, is onze stress-mindset van groot belang als je wilt meten wat stress doet met je gezondheid. De onderzoekers hebben een test ontwikkeld, de SMM, en op die test scoren onze VR-spelers na 5 uur spelen veel en veel hoger. Dat betekent dat VR mindset training een groot effect heeft op de gezondheid.



Wil je ook leren spelen met stress?

Vraag je werkgever dan eens naar de mogelijkheden van VR-mindset training.

Speciaal voor collectief verzekerden bij De Friesland



Als je collectief verzekerd bent bij De Friesland, ben je natuurlijk verzekerd van goede zorg. Maar we willen ook iets extra's doen voor jou als werknemer. Daarom zetten we steeds meer in op voorkomen in plaats van genezen. En op meer vitaliteit op de werkvloer. Want als je je fysiek en mentaal goed voelt, ben je weerbaarder, veerkrachtiger en heb je meer plezier in je werk.

We hebben een aantal interessante en leuke workshops, apps en checks geselecteerd. Als collectief verzekerde mag je hier gratis gebruik van maken.

Vitaliteitscheck van Refital

Met de vitaliteitscheck krijg je snel een indruk van je algehele vitaliteit, op basis van fysieke, mentale en sociale gezondheidsaspecten. De vitaliteitscheck bestaat uit online vragenlijsten en fysieke testonderdelen. Via een persoonlijke online omgeving kun je de vragenlijsten invullen, een afspraak inplannen voor een test en na afloop de resultaten en adviezen bekijken.

Wees er snel bij, beperkt beschikbaar.

[Meld je aan voor een Refital vitaliteitscheck](#)

Mirro online zelfhulpmodules voor mentale fitheid

Iedereen maakt in het leven dingen mee die de mentale gezondheid kunnen beïnvloeden. Bijvoorbeeld stress door een echtscheiding, overbelasting op het werk, financiële problemen of de mantelzorg voor een zieke in je naaste omgeving. De online zelfhulp modules van Mirro kun je zelfstandig en anoniem volgen, op het moment dat het jou uitkomt.

[Kies de Mirro zelfhulpmodule die bij jou past](#)



Online webinars mindfulness

Deze mindfulness webinar staat in het teken van Growth Mindset. Kerngedachte hierbij is dat iedereen, met de juiste begeleiding en overtuiging, in staat is zichzelf te ontwikkelen. In deze workshop leer je wat Growth Mindset is, hoe je het toe kan passen in je dagelijkse leven en ga je aan de slag met ademhalings- en meditatieoefeningen.

[Schrijf je snel in voor de workshops in mei](#)

Beperkt beschikbaar. Daarna geldt de reguliere prijs, inclusief korting vanuit De Friesland.

Boost jezelf: Online Zelfleiderschap programma

Wil je assertiever, ondernemender en energiever in het leven staan en je zelfvertrouwen een oppepper geven? Meld je dan nu aan voor het unieke programma 'boost jezelf!' Tien weken lang ontvang je elke week een mail met opdrachten en toegang tot een blog of video.

[Meld je aan en Boost jezelf!](#)

Let op! Gebruik bij kortingscode de volgende code: **BJDF100**

Personal Food Coach App

Op zoek naar meer inspiratie en tips over gezonde voeding? Wil je afvallen, maar niet op dieet? Of altijd een gemakkelijk boodschappenlijstje bij de hand om gezond te eten? Maak dan een half jaar lang gratis gebruik van de Personal Food Coach App van Mama Mascha, ontwikkeld in samenwerking met wetenschappers en diëtisten.

[Lees meer over de Personal Food Coach App](#)



[Meer info voor collectief verzekerden](#)

Vragen? [Onze klantenservice staat voor je klaar.](#)

De Friesland