



Maak je eigen zelfhulpboekje

**SOMS VORMEN INZICHTEN DIE JE BIJ ELKAAR HEBT GEZOCHT
BIJNA EEN HANDLEIDING VOOR JE EIGEN LEVEN. MAAR HOE
ONTHOUD JE ZE? JOURNALIST CAROLINE BIJUS VERZAMELT
ZE IN KLEINE BOEKJES EN GAAT NOOIT ZONDER OP PAD.**



Ze zitten in een zijvakje van de tas die ik altijd bij me heb, verstopt achter een rit. Mijn eerste-hulp-voor-mee-zelf-boekjes. Nu ik het zo opschrijf, klinkt het misschien licht hysterisch, maar dat is het niet. Het kwam zo: een jaar of twee geleden hield mijn werk me net te veel bezig, meer dan goed voor me was. Slecht slapen, neigens anders meer aan kunnen denken – dat idee. O ja, en hulen natuurlijk. Op een ochtend op weg naar mijn werk viel er een trein uit en slenterde ik de stationsboekhandel in om de tijd te doden. Op tafel lag het boek *De lessen van burn-out* van Annagreet van Bergen. Ik bladerde het door en bleef hangen bij het hoofdstuk *Meer dan honderd signalen* en herkende bijna elk symptoom

van stress dat ze beschreef (wat er geen honderd waren, gelukkig, ze noemde er negentien). Er stond: 'Neem die stresssignalen serieus, en probeer te achterhalen waarom ze je willen waarschuwen'. Dat zinnetje bleef door mijn hoofd spoken en toen ik twee dagen later al aan het ontbijt zat te hulen in plaats van 's avonds bij het eten, opperde mijn man: 'Misschien moet je vandaag eens een dag niet werken?' Ik spulterde tegen, maar wist ook meteen wat ik die dag eigenlijk het liefst wilde doen: naar de biëtsen, het boek van Van Bergen lezen en het – in het naastgelegen café bij een groot stuk chocoladetaart – in één keer uit lezen. Het boek bleek mijn redding: er stonden zo veel mooie inzichten in

die haast wel op maat geschreven leken. En ik denk, of weet wel zeker, dat het door de wijsheden uit dit boek gelukkig bij mij niet tot een burn-out is gekomen.

LUID EN DUDELIJK

Terwijl ik *De lessen van burn-out* in het café las, schreef ik alle inzichten die ik wilde onthouden op losse blaadjes of ik maakte foto's van passages die ik herkenbaar vond (en die apple ik dan weer naar mijn man met blichschrijven als: 'Kijk, bijna alles klopt. Fraaipant, hé?' – zo opgelucht was ik dat ik niet gek was of dat niet ook bij eerdere zelfhulpboeken dat ik de tips meestal na een week weer vergat. En die losse blaadjes zouden >



EEN GREEP UIT DE INZICHTEN DIE CAROLINE HILPEN

* Steek geen energie in het uitleiden van angst-scenario's.	* Blijf bij jezelf (laat je niet door anderen opjuiten of afschrikken).
* Vertrouw op een goede afloop, daarmee bevrijd je je van een enorme last.	* Vaar op je eigen kompas en accepteer jezelf zoals je bent.
* Keuzes maken en grenzen stellen is de enige manier om tijdsbreuk fundamenteel aan te pakken.	* Draaglast verschilt van mens tot mens. De objectieve zwaarte van een last is minder belangrijk dan de manier waarop mensen tegen hun verplichtingen, levensgebeurtenissen of problemen aankijken.
* In plaats van vermoeidheid met rust te bestrijden, kun je vermoeidheid proberen te voorkomen door op tijd pauzes te nemen en te ontspannen.	* Je schuldig voelen veroorzaakt een lichte, maar chronische stress.
* Maak van de even-tussen-door-momenten (planten water geven, was ophangen) ontspanmomenten.	* Een gevoelid gevoel is een slechte raadgever.
* Vergelijk jezelf niet met anderen en laat je niet imponeren door mensen met lange slaap nodig hebben.	* Vier je successen.
	Uit: 'De lessen van burn-out' van Annegreet van Berge (Atlas Contact)

VAN ALLE TIJDEN
In een tijd waarin fotografie, goedkope boeken en internet nog niet bestonden, was vastleggen wat je zag noodzaak. Leonardo da Vinci had dan ook in de zestiende eeuw zijn eigen boekjes en ook Ludwig van Beethoven, 'Star Wars'-bedenker George Lucas en schilder Pablo Picasso noteerden er hun invallen in. O ja, en Charles Darwin natuurlijk: tijdens zijn reis op het schip de Beagle bestudeerde hij de natuur en schreef hij op wat hij zag en dacht. Uiteindelijk ontwikkelde hij, in een apart rood boekje, zijn baanbrekende evolutietheorie op basis van al die aantekeningen.

In een la verdwinen, het boek in de kast – ik had het inmiddels gekocht – en ik zou er alleen af en toe nog in bladeren. Hoe kon ik de nieuwwoven inzichten onthouden? Ooit gaf iemand me het voorbeeld van de lichtclames op Times Square in New York: hoe willen reclamemakers dat je hun boodschap onthoudt? Door de boodschap groot en duidelijk te laten zien, en door ze steeds opnieuw te laten zien. Ook filosoof en oprichter van The School of Life, Alain de Botton, benadrukte een paar jaar geleden tijdens een lezing in Amsterdam dat inzichten over hoe te leven alleen beklijven als je ze steeds weer opnieuw leest of hoort – eigenlijk zoals je voeger, vóór de ontkeuring, dagelijks in de bijbel las. Want pas wanneer je iets herhaalt, komt het terecht in je langetermijngheugen. In je kortetermijngheugen is niet veel opslagruimte: oude informatie wordt daar gewoon vervangen door nieuwe info wanneer de ruimte vol is. Dus hoe vaker je iets opnieuw leest, hoe groter de kans dat het wordt opgeslagen in je langetermijngheugen.

MET VOORWOORD

Mijn oplossing was om de verzamelde inzichten in een klein notitieboekje – matje paspoort – op te schrijven, een boekje dat altijd in mijn tas past waarvoor ik de inzichten steeds weer kan lezen wanneer ik dat nodig vind. Op een zondagavond installeerde ik me met het boek van Van Berge en een notitieboekje en begon met schrijven. Net zoals ik vroeger een uittreksel maakte voor een proefwerk, vatte ik

nu dit boek samen. Maar ik koos alleen de stof die ik belangrijk vond, in plaats van dat de leraar dat voor mij besloot. Mijn kinderen keken nieuwsgierig met me mee, benieuwd wat ik van plan was. En nadat ik hen even vertelde, wilden ze heel graag een voorwoord schrijven in mijn notitieboekje. Misschien zijn hun zinnenles nog wel het leukste aan dit schrift – 'Als het allemaal niet werkt, dan bel je me en kom ik je knuffelen, dat helpt altijd' (dochter) en 'Beste medicijn: bief van je puber... Onthoud dat het altijd wel weer goed komt, hoe dan ook' (zoon). Ze deden me ook inzien dat je soms kwetsbaar mag

duren zijn naar je kinderen: je hoeft je zorgen niet altijd bij ze weg te houden of je sterker voor te doen dan je bent.

LEGE BATTERIJ

Het notitieboekje zit nog steeds in mijn tas. Soms pak ik het en lees ik het op een moment wanneer ik niets anders te doen heb (als de batterij van mijn telefoon leeg is, bijvoorbeeld) en soms pak ik het bewust omdat de stress-signalen zich weer aandienen. Dat laatste is niet per se erg trouwens, heb ik ook uit het boek van Van Berge geleerd: 'Zo lang ze van voorbijgaande aard zijn, zijn ze onschuldig [...]. Normale stress-verschijnselen zijn pas alarmrend, wanneer ze na afloop van de stress-situatie doorgaan of wanneer iemand er voortdurend of zeer regelmatig last van heeft'. Naast heel veel andere inzichten (zie kader) heeft ook die geruststelling zich inmiddels genesteld in mijn langetermijngheugen. ●

HOE BEGIN JE?

STAP 1: Zoek een klein, handig en mooi notitieboekje of schriftje. Paspoortformaat vind ik fijn. Om je op weg te helpen zit er al een bij deze flow. Maar over de hele wereld zijn er natuurlijk talloze fijne boekjes verkrijgbaar. Zo lang ze maar in je tas passen en je ze dus altijd en overal even kunt openstaan.

STAP 3: Ik schrijf alleen inzichten en wijsneden op waarvan ik denk: daar heb ik wat aan, of die moet ik onthouden. Soms onderstreep ik iets, of plak ik er gezellige plaatjes of foto's bij.

STAP 4: Maak het vooral niet te ingewikkeld. Vaak staan in het voorwoord of nawoord (of zelfs in de inhoudsopgave) van een boek al mooie inzichten op een rijtje. Maar mooie woorden haal je niet alleen uit boeken, vaak doe je ze ook op tijdens het leven zelf: een quote die je op een muur gescreven ziet of die op een poster in het café hangt. Een regelje uit een interview in de krant of een zinnetje uit een gedicht of een podcast. Ook daarvoor zijn boekjes in paspoortformaat geschikt. Wat wel handig is: plan er speciaal tijd voor in, want anders blijft het liggen en doe je het niet. Het kost je een paar uurjes, maar dan heb je ook wat.

