

## Dit doet u tegen **stress en haast**

Hoe ontsnapt u aan de drukte van deze tijd, vroegen we. De reacties maken duidelijk dat onthaasten niet vanzelf gaat. Uw oplossingen, en het oordeel van experts.

Door [Anna van den Breemer](#) en [Heleen van Lier](#)

Illustraties **Tijmen Snelderwaard**

12 februari 2026, 10:00

‘Gewoon een rondje met het hondje’, schrijft Franck Verhoeks uit Overberg over zijn dagelijkse wandeling door het bos met hond Laika.

‘Het pad onder mijn voeten, het wisselen van licht, het ritme van stappen. Het ‘constante aan staan’ valt weg. Geen stad, geen etalages, geen smartphone. Niets dat om reactie vraagt. In die leegte ontstaat iets zeldzaams: het verschil tussen haast en geen haast, tussen versnipperde aandacht en aandacht die mag blijven hangen.’

### **Franck Verhoeks**

Verhoeks is een van de vele lezers die reageerden op onze vraag: hoe onthaast u in een wereld die altijd aan staat? ‘Een legpuzzel maken helpt mij om te onthaasten. Die ligt nadrukkelijk op tafel in de kamer’, schrijft een van hen. Een ander kiest ervoor om elke dag 20 tot 30 minuten op een spijkermat te liggen. ‘Het is in het begin erg pijnlijk, maar je voelt de spanning van de dag van je afglijden.’

### **Zijn we opgejaagder dan vroeger?**

Of we daadwerkelijk opgejaagder zijn dan eerdere generaties, is lastig objectief vast te stellen, zeggen wetenschappers. ‘Elke tijd kent zijn eigen stressoren’, zegt Wilmar Schaufeli, emeritus hoogleraar arbeidspsychologie. ‘Waar mensen vroeger worstelden met bestaansonzekerheid, kampen we nu met een overvloed aan keuzen.’

Volgens Stefan van der Stigchel, hoogleraar cognitieve psychologie en aandachtsexpert, zit het probleem niet zozeer in een toename van de hoeveelheid prikkels, maar in hun aard. Onze smartphone vecht actief om onze aandacht met algoritmen en bliepjes. Dit versnipperd onze aandacht. ‘Op de bus wachten is op je telefoon kijken, hardlopen is luisteren naar een podcast. Maar aandacht is eindig. Altijd ‘aan’ staan leidt tot mentale uitputting.’

Die spanning is terug te zien in cijfers: de gerapporteerde burn-outklachten stijgen al jaren. In 2024 zeiden zo’n 1,6 miljoen Nederlanders zich ‘geestelijk uitgeput te voelen door hun werk’, volgens de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA). Schaufeli nuanceert dat beeld. ‘We zien vooral een toename in milde klachten. Het aantal ernstige burn-outs blijft relatief stabiel op 1 à 2 procent van de werkende bevolking. Gewone vermoeidheid wordt tegenwoordig sneller gelabeld als ‘burn-outklachten’. Wat vroeger bij het leven hoorde, is nu een medisch label. Dat is deels een luxe van onze

welvaart; we hebben de tijd en de middelen om stil te staan bij onze psychische gesteldheid.’

### **Alles kan, niets is ooit af**

In het rapport *Op de Rem!* concludeert de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving dat de maatschappij is doorgeslagen in een focus op constante groei en zelfverbetering. Onderzoeker Ympkje Albeda, medeauteur van het rapport, ziet de oorzaak van het opgejaagde gevoel dan ook niet als een individueel falen, maar als een maatschappelijke ontwikkeling. ‘In een prestatie maatschappij zijn we verschoven van wat móét naar wat kán’, stelt Albeda. ‘Wat moet, is af. Wat kan, is nooit klaar. Dat geeft mensen stress.’

Neem student Carlijn (24):

‘Het lastige van studeren is dat het niet afgebakend is. Ik hoef niet van 9 tot 5 naar kantoor; in principe kan ik ieder moment van de dag studeren. Dat zorgt voor stress. Als ik mijn tijd niet ‘nuttig’ besteed, krijg ik een schuldgevoel. Dan voelt het alsof ik faal. Had ik efficiënter gewerkt, dan was er tijd over geweest om te sporten, met vriendinnen af te spreken of mijn oma te bezoeken.’

#### **Carlijn**

Volgens Albeda zijn steeds meer systemen ingericht op individuele keuzen, zoals flexibel onderwijs of werk. Dat vergroot de autonomie, maar ondermijnt ook structuur en verbondenheid. ‘We denken veel na over hoe individuen kunnen floreren, maar dan moeten we niet verbaasd zijn dat we tegelijk iets kwijtraken: begrenzing, verbinding en rust.’

Om te onthaasten gebruikt student Carlijn het openbaar vervoer als bewuste pauze: ‘Dit is voor mij dé plek om niks te doen. Niet scrollen, geen muziek luisteren, geen samenvatting doornemen. Ik kijk uit het raam, luister stiekem gesprekken af, verzin verhalen bij medepassagiers, of droom even weg. In het ov voelt niks doen niet als falen, maar als onderdeel van het onderweg zijn.’

#### **Carlijn**

Het gevoel dat alles ‘nuttig’ moet zijn, maakt dat we ontspanning vaak zien als verloren tijd. Voor Esther Donkers uit Almere heeft een tijdrovende klus, het bakken van zuurdesembrood, juist het tegenovergestelde effect:

‘Het trage proces van voeden, kneden en wachten, wat twee dagen duurt voordat er een brood uit de oven komt, vind ik intens bevredigend. Ik kom uit mijn hoofd en in mijn handen. Het is een eyeopener dat een bezigheid die mij tijdrovend leek, me juist tijd en ruimte geeft.’

#### **Esther Donkers**

Volgens Van der Stigchel is dit de psychologie van focus. ‘Omdat zo’n proces je volledige aandacht opeist, krijgt je brein rust van de constante stroom digitale prikkels die normaal om een reactie vechten.’ Bovendien biedt het maken én afronden van een

tastbaar product een unieke vorm van mentale ontlasting. ‘Een voltooide taak verdwijnt uit je werkgeheugen en neemt geen aandachtsvragende ruimte meer in beslag. Dat geeft rust.’

### **Luisteren naar de biologische klok**

‘Ik stap om half zeven op de fiets om te gaan zwemmen in natuurwater’, schrijft Arnout ter Haar uit Amsterdam:

‘Bij opkomende zon, mist of sneeuw. Als ik rond half negen thuis kom, is mijn dag al geslaagd: ik heb een fundament gelegd dat niemand mij kan afpakken en voel me gesterkt om de (werk)dag – wat die ook brengt aan drukte en gedoe – rustig tegemoet te treden.’

#### **Arnout ter Haar**

Veel lezers proberen de regie aan het begin van de dag terug te pakken. Het lijkt de ultieme tip, maar Marijke Gordijn, bioloog en medeauteur van *De klok met duizend wijzers*, plaatst een kanttekening. Je chronotype is grotendeels genetisch bepaald. ‘Voor een ochtendtype is vroeg zwemmen heerlijk, maar voor een avondmens is fysieke actie om half zeven ’s ochtends mishandeling. Je brein is dan simpelweg nog niet aan.’ Echte onthaasting begint bij de acceptatie van je eigen ritme. ‘Je koopt namelijk niet meer tijd op een dag. Je verschuift enkel je beschikbare energie binnen de uren die er zijn.’

Marjanke Ruys-Zonnenberg kent zichzelf en begint de dag daarom juist rustig:

‘Weinig doen vóór half tien, liefst tien uur. Rustig opstaan, na het ontbijt ook nog tijd voor een krantje, koffie, opruimen en een wasje doen.’

#### **Marjanke Ruys-Zonnenberg**

Volgens Gordijn negeren veel mensen hun interne klok. ‘We bepalen onze dag op basis van de klok aan de muur. Dan maken we ons de hele dag druk en denken we dat we ’s avonds de schakelaar zomaar kunnen omzetten en direct kunnen gaan slapen.’ Volgens Gordijn val je na zo’n te drukke dag vaak nog wel snel in slaap, maar slaap je minder diep. ‘Er vindt onvoldoende mentaal herstel plaats en de volgende dag verschijn je nóg opgejaagder aan de start.’

Om minder met de tijd bezig te zijn, deed Arie de Jong zijn horloge af:

‘Sindsdien ga ik ontspannen om met de tijd. Overal hangen klokken, de tijd lees je ook af op computer en smartphone, maar belangrijker is het gedrag. Ik weet dat dingen niet sneller gaan door voortdurend op de tijd te letten. Als een ander een vergadering voorziet, is het aan haar/hem om de tijd te bewaken.’

#### **Arie de Jong**

‘Het afdoen van je horloge is een effectieve strategie om de regie over je aandacht te herpakken’, stelt Van der Stigchel. Het horloge fungeert als een prikkel die de aandacht versnipperd tussen de activiteit en de externe planning. ‘Aan de gesprekspartner geeft een blik op de wijzerplaat bovendien een sociaal signaal van afwezigheid.’

## **Smartphone en sociale druk**

Dit geldt natuurlijk ook voor een blik op de smartphone. Veel lezers noemen die dan ook een belangrijke bron van stress. Dat wijst op een bredere paradox: technologie die het leven efficiënter en makkelijker moet maken, vergroot juist de mentale druk. Volgens onderzoeker Albeda verschuiven met technologische vooruitgang ook de normen. 'Ik heb een robotstofzuiger, dus verwacht ik dat mijn huis altijd schoon is', zegt ze. Wat tijd bespaart, verhoogt tegelijkertijd de lat.

Die verscherpte normen gelden ook voor bereikbaarheid. Volgens Schaufeli is de grens tussen werk en privé door technologie wegge gevallen. 'Vroeger trok je je witte jas uit en was je klaar. Nu dragen we werk mentaal mee naar huis. We moeten weer leren die jas echt uit te trekken.' Dit geldt ook in ons sociale leven. Albeda: 'Vroeger had ik een penvriendin. Als ik een brief verstuurde, duurde het weken voordat er een antwoord kwam. Dat was vanzelfsprekend. Als ik mijn broer nu app en hij reageert niet binnen een dag, word ik ongerust.' De techniek versnelt niet alleen communicatie, maar ook verwachtingen en daarmee de stress om voortdurend te moeten reageren.

Die sociale druk voelen veel lezers ook. Sia Rumpff leerde nee zeggen door het antwoord uit te stellen:

'Ik plakte een briefje met 'nee' op mijn telefoon. Het voordeel is dat je er dan rustig over na kunt denken. Ik heb en had de neiging om overal ja op te zeggen, ja leuk, ja dat doe ik wel.'

### **Sia Rumpff**

'Rust ontstaat niet per ongeluk, je moet het organiseren', zegt Van der Stigchel. Hoe meer sociale rollen je hebt, hoe moeilijker het wordt, maar ook hoe belangrijker. 'Plan momenten van 'niets' dus in je agenda en behandel ze net als een zakelijke afspraak.'

In veel reacties valt op dat lezers bewust kiezen om minder te doen, in plaats van meer. Jacqueline van Dongen vertelt hoe ze sinds een paar jaar nog maar één ding per dag plant:

'Ga je lunchen met een vriend? Dan is dat het. Niet daarna ook nog naar een verjaardag. 's Avonds een feest gepland? Dan overdag niet afspreken om nog naar het museum te gaan. Je hoeft niet op de klok te kijken of je weg moet, je kunt je helemaal focussen op deze activiteit én je houdt ruimte over voor spontaniteit, want je hoeft toch niks anders die dag. Heerlijk!'

### **Jacqueline van Dongen**

## **Rustgevende natuur**

Ook de natuur speelt een prominente rol in de reacties van lezers. Mirjam Bakker uit Callantsoog schrijft hoe ze elke dag naar het strand gaat om dezelfde paal te fotograferen:

‘De paal blijft, maar lucht, zee, strand en mensen veranderen voortdurend. Die paal is een motivator om toch te gaan, ook als ik geen tijd heb. De verwondering die ik ervaar is enorm troostend. Zodra ik mijn paal zie, ontspan ik. ‘Heeeee paaltje’, zeg ik dan. Niet te hard, ik wil niet als de dorpsgek door het leven gaan. Ik voel me ontzettend rijk met mijn paal, na een leven lang opzij opzij opzij, want ik heb een verschrikkelijke haast.’

**Mirjam Bakker**

Hannie Croonen wandelt op zondag altijd hetzelfde rondje van 9 kilometer langs de IJssel:

‘En dan af en toe stilstaan, luisteren welke vogels we horen en die dan proberen te ontdekken tussen de takken. Wat vaak niet lukt, maar alleen maar de tiftjaf horen is toch ook leuk? En de natuur verandert week na week, dan bloeit er dit of loopt er dat uit. Het kleine zien.’

**Hannie Croonen**

Tijd in de natuur vermindert aantoonbaar stress; een ommetje van [20 minuten](#) verlaagt het niveau van het stresshormoon cortisol al. Volgens universitair hoofddocent natuur en gezondheid Jolanda Maas (VU Amsterdam) herstelt natuur ons aandachtssysteem via ‘zachte fascinatie’. Waar het dagelijks leven voortdurend zware mentale inspanning en gerichte aandacht vraagt, bevat natuur patronen die onze hersenen makkelijk verwerken. ‘Deze prikkels trekken de aandacht zonder dat het moeite kost’, aldus Maas, waardoor ons brein de kans krijgt om te herstellen.

Naast stressreductie heeft natuur ook invloed op het mentale welzijn. [In een onderzoek uit 2015](#) maakten deelnemers een wandeling van 90 minuten door een park of door een drukke stad. Alleen bij de natuurwandelaars werd een afname gevonden in hersenactiviteit die samenhangt met depressief gepieker, en zij rapporteerden bovendien minder stress. Opvallend is dat [zelfs passief kijken naar groen al effect heeft](#): mensen presteren beter op concentratietaken na het zien van een groene omgeving. Veel lezers melden dat ze iets hebben gevonden dat hen motiveert om naar buiten te gaan, zoals het uitlaten van de hond of een vast rondje na het eten. ‘We zijn gewoontedieren’, zegt Maas. ‘Mensen moeten dus op zoek naar een manier om natuur en groen in hun dagbesteding te integreren.’

## **Normverandering**

Veel strategieën om te onthaasten zijn individueel. Ze helpen mensen om het versnelde leven vol te houden, zegt Albeda. ‘De socioloog Hartmut Rosa spreekt in dit verband van

functionele verlangzaming.’ Rust wordt een instrument binnen dezelfde versnellingslogica. ‘Het biedt geen echt tegenwicht.’

Wat biedt dat wel? Werkelijke vertraging vraagt ook om normverandering, benadrukken de experts. ‘Iemand die op het werk aangeeft na zes uur niet meer bereikbaar te zijn, draagt mogelijk bij aan een cultuurverandering’, zegt Albeda. ‘Niet alleen voor zichzelf, maar ook voor collega’s.’

‘We zien hierin al een kanteling’, zegt Schaufeli. ‘Bedrijven die mailen in het weekend verbieden en een groeiende groep mensen die niet meer meegaat in het idee dat je altijd bereikbaar moet zijn.’

Neem Bart Jagtenberg:

‘Als projectleider bij een bouwbedrijf werk ik gemiddeld zo’n 50 uur per week. Dit werk kan zeer stressvol en onregelmatig zijn door de hoeveelheid afspraken, mensen, haast, deadlines, geld en mogelijke (bouw)fouten die ermee gemoeid zijn. Toch zit ik goed in mijn vel, omdat ik een grote eigen autonomie ervaar. Daarbij heb ik een duidelijke scheiding gemaakt tussen werktijd en tijd voor mijzelf. Mijn werktijden liggen tussen 7 uur ’s ochtends en 7 uur ’s avonds. Daarbuiten ben ik vrij.’

### **Bart Jagtenberg**

Niet iedereen heeft dezelfde mogelijkheden om zelf zijn grenzen te bepalen. Wat voor de een bevrijdend is, is voor de ander onhaalbaar. ‘Iemand met schulden kan zijn bewindvoerder niet even afbellen’, zegt Albeda. ‘En een alleenstaande ouder met een fulltimebaan kan niet altijd zuurdesembrood bakken.’

Het risico is dat vooral bevoorrechte groepen erin slagen zichzelf overeind te houden. Daardoor verdwijnt de urgentie om de samenleving als geheel te vertragen, benadrukt Albeda. Psychiater Dirk De Wachter vergelijkt dat met een speedboot die steeds sneller vaart. ‘Als mensen die de boot besturen copingmechanismen ontwikkelen om de tijdsdruk en bijbehorende stress vol te houden, is er weinig reden om de boot te stoppen.’

Is er desondanks één ultieme onthaasttip? ‘De vorm verschilt, maar de voorwaarden zijn universeel’, zegt Van der Stigchel. ‘Voor mij is dat hardlopen om fysieke onrust kwijt te raken; voor een ander is het een boek lezen of paddenstoelen zoeken. Cruciaal is dat de activiteit je aandacht bij één ding houdt, zodat je brein niet voortdurend hoeft te schakelen tussen prikkels.’ Wie eenmaal een bezigheid heeft gevonden die deze focus biedt, doet er goed aan hier een gewoonte van te maken. Van der Stigchel noemt dit Pavlov-conditionering: ‘Door een vast ritueel te herhalen, krijgt je brein het signaal: nu gaat het ontspannen beginnen.’