

WILLEM VAN DER BEND



LAAD JE MENTALE BATTERIJ OP

VOEL

JE

BETER



TIPS EN TOOLS VAN EEN PSYCHIATER

Inhoud

Clënten van Willem van der Bend over zijn methode 7

Inleiding 9

1. Mentale energie 29
2. Energie 69
3. Het wiel 115
4. Gevoeligheid 127
5. Een vulkaan van gevoelens en emoties 145
6. ADHD en ADD anders bekeken 171
7. Overspannen? Overwerkt? Burn-out? Depressie? 185

Bijlage: tips en tools 207

Dankwoord 221

Verantwoording citaten en gebruikte bronnen 223

Cliënten van Willem van der Bend over zijn methode:

‘Geniaal in zijn eenvoud.’

‘Verplichte kost voor elke drukke geest.’

‘Eindelijk begrijp ik mijn eigen batterij.’

‘Voor iedereen die wil begrijpen hoe je energie verliest en (terug)vindt.’

‘Academische inzichten gebracht in normale mensen taal.’

‘Fundamentele inzichten in de menselijke psyche, gebracht met boerenverstand.’

‘Eindelijk in normale taal uitgelegd hoe de hersenen werken en wat ze met je doen.’

‘Zo snap je tenminste hoe je je eigen (mentale) batterij moet opladen.’

INLEIDING

Persoonlijke groei fascineert mij al heel mijn leven. Als jong kind vroeg ik me al af waarom de ene mens zich de ene kant op ontwikkelt en de andere een andere kant opgaat. Wat maakt dat die verschillen in richting ontstaan? Wat is daar van invloed op? Opvoeding, genen, scholing, vrienden, enzovoort, natuurlijk, maar hoeveel impact hebben deze verschillende factoren? Nu, als volwassen man en psychiater, met jaren ervaring op het gebied van persoonlijke groei, is het nog steeds erg lastig om daar een definitief antwoord op te geven. Ik heb gezien en ervaren dat als je goed voor je basis zorgt en goed naar jezelf luistert, je al een stevige bodem legt om daarop de best denkbare persoonlijke groei ruimte te geven. In dit boek probeer ik die stevige bodem voor je te leggen. En wanneer je voelt dat je je op een gezonde manier ontwikkelt, ontstaat ook het gevoel dat je leeft. Het gevoel dat je je ontwikkelt is machtig.

Ik ben opgegroeid in Amersfoort en in Chicago. Veertien jaar woonde ik met mijn ouders en oudere broer in het centrum van Amersfoort. Op mijn veertiende verhuisden wij met het gezin naar Chicago, in de vs, vanwege het werk van mijn vader. Hij werkte voor een chemisch bedrijf, mijn moeder was voornamelijk thuis. Mijn jonge jaren als opgroeiend jongetje waren over het algemeen zwaar. Mijn ouders, die zoals later zij zelf ook zeiden, weinig verstand hadden van opvoeden, volgden de 'wijsheden' uit het boek van dr. Spock, een Amerikaans arts. Zijn boek, gepubliceerd in 1946, werd een klassieker en is decennialang gebruikt als handleiding in de opvoeding. Zo ook door mijn ouders. Spocks boek bepaalde hoe mijn ouders naar mij keken en hoe zij mij behandelden.

Het boek zei dat je op een bepaalde manier moest interpreteren en handelen, en daar werd ik dagelijks mee geconfronteerd. Maar ik voelde dit vanaf het begin aan als onjuist, onprettig en erg onnatuurlijk. Deze tijd heeft veel invloed gehad op hoe ik me heb gevormd en hoe ik het leven ben gaan zien en aanvoelen. Achteraf gezien was ik in mijn vroege jeugd somber en voelde ik mij ongelukkig. Maar er waren ook prachtige lichtpunten die mij erdoorheen sleepten. Tot de mooiste momenten behoorden de keren dat ik bij mijn oma

sliep, met de ramen open. Voordat ik in slaap viel hoorde ik hoe de zwaluwen vlak voor zonsondergang hun serenade brachten, en viel ik heerlijk, veilig en gelukkig in slaap. Mijn grootmoeder was voor mij een heel lieve, zorgzame, warme vrouw en ik kwam heel graag bij haar op bezoek. Ook bij burens en bij vriendjes en vriendinnetjes bracht ik veel tijd door. In het weekend was ik veel bij anderen over de vloer. Hierdoor kwam ik al op jonge leeftijd veel in contact met andere mensen en zag ik ook andere manieren van omgang met elkaar: manieren waarop deze mensen elkaar en mij interpreterden en behandelen.

Zo werd mij op ongeveer tienjarige leeftijd iets helder. De manier waarop mijn ouders mij interpreterden en behandelden (volgens het boek van dr. Spock) kwam veelal niet overeen met de interpretatie en behandeling die de omgeving koos. De mensen buiten het gezin reageerden ten opzichte van mij vaak hetzelfde. In de buitenwereld gold voor mij 'blauw is blauw' en 'rood is rood'. Dit klopte voor mijn gevoel. Thuis was dat anders. Dat bracht mij op het idee om niet langer op mijn ouders te vertrouwen, maar iets anders te zoeken. Ik had een systeem nodig waar ik op terug kon vallen en wel kon vertrouwen. Ik zocht een systeem waar ik op terug kon vallen en op kon bouwen. Een systeem dat

mij kon helpen om informatie van buitenaf rustig te laten bezinken, zodat ik daar mijn 'waarheid' uit zou kunnen distilleren.

Gelukkig heb ik altijd een drive gehad om te overleven. Vanuit die overlevingsdrang werd mij duidelijk wat ik kon gebruiken: ik had mijn lichaam en mijn brein, twee continue aanwezigen, twee constanten die er altijd waren. Zou ik deze kunnen gaan gebruiken? Ik ben ze als mijn veiligheidssysteem gaan zien. Ik ben gaan luisteren wat het lichaam en geest mij eigenlijk vertelden, als ik iets had ondernomen, in contact was geweest met andere mensen, als andere mensen iets tegen mij zeiden. Welke signalen geven het lichaam en geest af en wat betekenen deze? Doel was mijzelf veiliger te voelen en uiteindelijk gelukkiger, zo was de hoop.

Signalen vanuit mijn systeem waren en zijn bijvoorbeeld: vermoeidheid, boosheid, verdriet, blijdschap, angsten, slapeloosheid, onrust en piekeren, buikpijn, enzovoort. Wat zeggen deze signalen? Wat zegt een signaal over mij en/of over iets wat ik net heb ondernomen? Ook leerde ik mezelf vragen stellen, zoals: als ik moe ben na een schooldag, ben ik dan fysiek moe en moet ik uitrusten? Of ben ik vooral mentaal moe en moet ik juist gaan zwemmen en mijn lichaam ook moe maken terwijl ik mijn hoofd laat rusten?

HOOFDSTUK 1

Mentale energie

Doel van dit hoofdstuk:

1. Inzicht krijgen in je mentale energieniveau.
2. Het bepalen van je huidige energieniveau.
3. Het herkennen van signalen.
4. Inzicht in het verhogen van je energieniveau.

Je mentale energieniveau verwijst naar de energie die jouw brein zowel bewust als onbewust nodig heeft om de dagelijkse informatiestroom te verwerken en de dagelijkse activiteiten te ondernemen. Aan het begin van de dag, hopelijk na een goede nachtrust, ben je uitgerust en zal je brein 'fris' voelen. Je hebt het gevoel de dag aan te kunnen en je hebt er zin in. Als je dan naar je werk moet en een uur in de file hebt gestaan, kom je helaas al minder energiek op je werk aan. Dan is je mentale energieniveau wat gedaald. Stel je voor dat je

die dag ook nog een paar pittige vergaderingen moet doorstaan, dan is de kans groot dat je rond 16.00 of 17.00 uur het gevoel zult hebben dat je klaar bent met de dag. Je mentale energieniveau is nog lager.

In dit hoofdstuk zul jij je bewust worden van jouw mentale energieniveau en hoe het schommelt gedurende de dag. Jouw lichaam en brein geven voortdurend signalen af om je daar iets over te vertellen. Denk bijvoorbeeld aan hoe moe je bent of hoe goed je je kunt concentreren – dat zijn signalen om alert op te zijn en naar te luisteren. In dit hoofdstuk begin je te leren wat voor signalen er zijn en wat zij betekenen, met als doel zo hoog mogelijk in je mentale energieniveau te blijven.

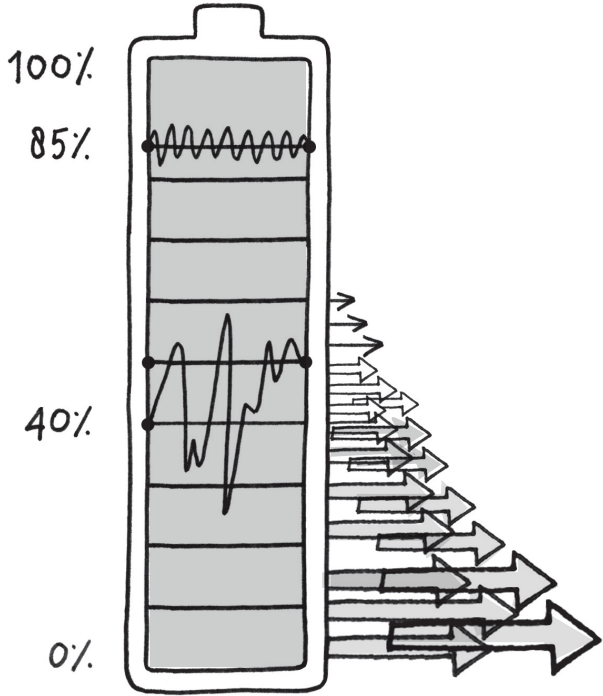
Batterij

Je mentale energieniveau kun je goed vergelijken met de batterij van je mobiele telefoon. De batterij wordt op je scherm weergegeven met vijf of zes streepjes of in kleur. Helemaal vol is vijf streepjes, bijna leeg is één zwart of rood streepje.

Jij functioneert wel iets anders dan je telefoon. Deze werkt zonder kuren door tot die nog één procent batterijcapaciteit heeft. Tot die tijd merk je niets aan het functioneren van je telefoon, je kunt zonder haperingen blijven doen wat je wilt. Op de achtergrond zijn

misschien wel wat apps stilgelegd, maar vaak hebben we dat niet door. Bij mensen is dat anders. Vanaf een bepaald punt, als jouw batterij leeg raakt, gaat je systeem kuren vertonen. Dit merk je dankzij de signalen die worden afgegeven waaruit je zou kunnen concluderen dat je batterij bijvoorbeeld voor vijftig procent vol zit.

Gijs, 35 jaar, werkzaam in de IT, kwam bij mij in de praktijk binnen met de volgende klachten: vermoeidheid, concentratieproblemen, geheugenproblemen en slapeloosheid. Deze klachten zijn signalen over de batterij maar werden zo nog niet gezien. Gijs en ik hebben onderzocht hoe laag hij in zijn mentale batterij zat. Hij vertelde dat hij samenwoont en twee kinderen heeft, en dat hij onlangs bij een nieuwe werkgever is begonnen. De klachten heeft hij al een tijdje, maar omdat hij nieuw was wilde hij zich niet ziek melden. Toen de klachten toch toenamen kwam hij bij de bedrijfsarts terecht, die hem voorstelde de ziektewet in te gaan. Hoe meer Gijs zichzelf mentaal uitputte, hoe lager hij in zijn mentale batterij bleef zakken. Er werden steeds meer signalen afgegeven en deze signalen werden steeds sterker. Als je niet naar die signalen luistert en ernaar handelt, blijft je energieniveau dalen en bereik je een punt waarop je niet meer goed of normaal functioneert. In het geval



HOOFDSTUK 2

Energie

Doel van dit hoofdstuk:

1. Het leren herkennen van energiegevers, -herstellers, en -slurpers.
2. Het bewust worden van hoe deze jouw dagelijkse leven beïnvloeden.
3. Het implementeren van veranderingen in jouw dagelijkse leven, waar nodig.

Pieter klaagt dat hij snel in zijn mentale batterij kan zakken. Hij heeft dan last van vermoeidheid, somberheid, faal- en schuldgevoelens, en slaap- en concentratieproblemen. Deze klachten speelden met enige regelmaat op en er leek geen duidelijke aanleiding voor te zijn. Zoals bij iedereen vroeg ik naar zijn dagelijkse leven, alcoholgebruik, lichamelijke beweging en nog meer. Hij is 47 jaar, gehuwd, heeft drie kinderen, en

werkt op een ministerie. Het zag er bij Pieter naar uit dat alles op orde was. Ik moet toegeven dat ik het ook even niet wist, maar we bleven in gesprek. Na een paar maanden vertelde hij dat hij veel moeite had zijn vrouw bij te benen, een vrouw met een tomeloze energie die altijd vrolijk was. Hij vertelde dat zij weinig slaap nodig heeft, de hele dag met dingen bezig is, van werk tot kinderen, en nooit even stilstaat. Zoals hij haar beschreef klonk zij onvermoeibaar. Maar voor hem was zij de norm: hij zag haar als normaal en zichzelf als afwijkend. Hij vertelde dat er zo goed als elke avond van de week iets sociaals op de agenda stond: een etentje, een vergadering, het hield niet op. Ook het weekend was vol met sociale afspraken. De vrouw van Pieter kon van dit alles genieten, maar hij had er snel genoeg van en zat dan aan zijn taks.

Ik heb Pieter verteld dat zijn vrouw uitzonderlijk energiek is en dat dit maar bij weinig mensen voorkomt. Hij zat veel dichterbij de 'norm' dan hij dacht. Pieter geloofde tot dat moment dat hij voorgoed een patiënt zou zijn met allerlei klachten. Nu werd hij zich bewust van het feit dat niet iedereen op dezelfde manier is gebouwd. Niet iedereen kan hetzelfde aan. De een kan dit wat meer, de ander dat. We hebben allemaal een eigen unieke bouw. Wat voor zijn vrouw energiegevende

leuke momenten waren, waren voor hem energieslurpende.

Dit hoofdstuk gaat over hoe je je bewust kunt worden van wat jouw dagelijkse bezigheden met jou doen en hoeveel effect zij hebben op jouw mentale batterij. Als je dat weet, kun je je leven 'finetunen' en bewustere beslissingen maken die goed voor je zijn. Je wordt je bewuster van wat je wel, wat je met mate, en wat je vooral niet moet doen om je mentale energieniveau op peil te houden. Als je daarop leert letten, zie je een stijging van je mentale batterij.

Een voorbeeld uit mijn eigen leven. Ook als ik goed in mijn vel zit heb ik een dun filter. Dit betekent dat ik 'gevoelig' ben, veel zie en aanvoel bij anderen. Hier kan ik bijvoorbeeld op mijn werk veel aan hebben, maar deze gevoeligheid betekent ook dat ik minder prikkels aan kan dan mensen met een dikkere filter.

Als ik een dag heb gewerkt weet ik dat ik niet direct na het werk gezellig met iemand kan gaan eten. Ik heb na het werk eerst even tijd nodig om bij te komen en meestal ga ik sporten. Daarna kan ik wel met iemand afspreken.

Door de jaren heen heb ik mijn vrienden en naasten duidelijk kunnen maken hoe dit voor mij werkt en daarom vatten ze dit niet persoonlijk op. Ze weten dat

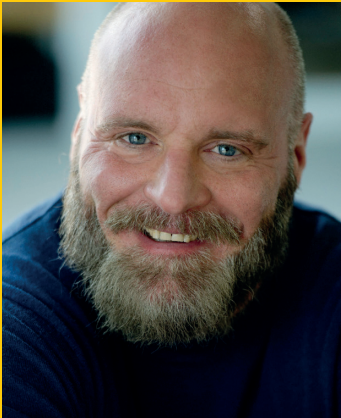
ik het fijn vind om ze te zien, maar dan wel het liefst afgebakend in tijd en in een niet al te drukke omgeving die mij te veel prikkelt. Het liefst spreek ik rond lunchtijd af in het weekend. Lunch duurt maximaal anderhalf uur en dat werkt perfect voor mij. De mensen om mij heen accepteren dit zonder mij een vreemde eend in de bijt te vinden. Door goed naar mijzelf te luisteren en te handelen naar wat goed voor mij en mijn systeem is, voel ik mij goed en ben ik aangenaam gezelschap. Ik ben productief en voel me mentaal fit.

Mensen hebben vaak onbewust een beeld van hoe ze gebouwd *willen* zijn in plaats van te zien hoe ze *daadwerkelijk* gebouwd zijn. Maatschappelijke beeldvorming speelt een grote rol in de ideeën die we hebben over wat ‘normaal functioneren’ is. Het is grappig dat vaak de persoon met de meeste energie wordt gebruikt als een leidraad. Denk aan een moeder met een voltijd baan en drie kinderen, die drie keer per week sport en heel sociaal is en ook nog vrijwilligerswerk doet. Dat wordt in de ogen van velen de norm, ook als ze zelf van nature veel minder energie hebben. Daar gaan we allemaal naar streven en dan ligt het gevoel van falen op de loer. Niet alleen mensen die wij kennen, maar ook sociale media, televisieprogramma's, bladen en internet schetsen ideale plaatjes waarmee wij ons vergelijken.

Doeltreffende en toegankelijke therapie van een psychiater

‘De methode is
geniaal in zijn
eenvoud.’

– Cliënt



Je kunt mentaal overbelast zijn zonder het zelf te weten. Hoe herken je de signalen van lichaam en geest en wat betekenen ze? Hoe zorg je ervoor dat jouw mentale batterij opgeladen is?

Willem van der Bend geeft je tools waarmee je je persoonlijke gereedschapskist kunt vullen. De tools kun je makkelijk inzetten in het dagelijkse leven. Met voorbeelden en anekdotes komen onderwerpen tot leven en kun je voor jezelf onderzoeken of de tips en tools voor jou bruikbaar zijn.

De auteur gebruikt wetenschappelijke inzichten in combinatie met praktijkvoorbeelden en persoonlijke ervaringen. Zo kom je in korte tijd tot de kern van problemen en mogelijke verbeteringen. De weg naar geluk en kracht wordt een stuk eenvoudiger.

Willem van der Bend is psychiater/coach en heeft meer dan tien jaar een succesvolle praktijk in Amsterdam.



9 789043 927949

**KOS
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen