



EVELIJANSON.NL

Tussenruimte

Hoe je zenuwstelsel herstelt in de seconden die je al hebt

Een gids van Evelien Janson

Gezond Systeem · evelienjanson.nl

Tussenruimte

Hoe je zenuwstelsel herstelt in de seconden die je al hebt

Een gids van Evelien Janson, Gezond Systeem

Welkom

Je draagt verantwoordelijkheid, op je werk en vaak ook daarbuiten, en je dag zit vol. Van wakker worden tot je hoofd op het kussen legt, ben je aan het schakelen. Werk, mensen, telefoon, volgende taak. Ergens onderweg ben je gestopt met merken dat je aan het schakelen bent. Het is gewoon wat een dag is.

Je hebt geen uur extra nodig voor dit boekje, en dat uur komt er ook niet. Wat er al is, is de tussenruimte: het moment tussen wakker worden en opstaan, tussen de ene taak en de volgende, tussen eten en weer aan het werk gaan. Die momenten zijn er al. Je stapt er alleen niet in, je rent erlangs.

In dit boekje krijg je zes van die momenten terug. Per moment een kort inzicht over wat er in je lijf gebeurt, en één klein ritueel dat je vandaag al kan doen. Geen extra taak op je lijst. Wel een andere manier om te doen wat je toch al doet.

Herken je dit: gehaast, gejaagd, en aan het einde van de dag doodop, ook op een doodgewone dinsdag waarin niets bijzonders gebeurde? Met deze zes momenten verandert die dinsdag: **je hoofd is rustiger tegen het einde van de middag, je hebt sneller weer aandacht voor wie iets van je vraagt, en je valt 's avonds makkelijker in slaap.** Op de langere termijn stapelt dat op: **je bent minder kortaf tegen de mensen om je heen, je houdt overzicht in drukke periodes, en je systeem herstelt sneller na een zware week.**

Waarom tussenruimte

Je zenuwstelsel kent twee standen: actie en herstel. De actiestand ken je goed, daar leef je in. De herstelstand is waar je lijf bijkomt, verteert, herstelt en weer nieuwe energie opbouwt. Zonder die stand raakt het systeem uitgeput, ook als je op de actiestand heel goed presteert.

De overgang tussen actie en herstel is verdwenen, en dat put je uit, ook als je niet meer doet dan vroeger. Je gaat van vergadering naar vergadering, van scherm naar scherm, van taak naar taak, zonder dat er tussenin een moment zit waarop je lijf kan omschakelen. De tussenruimte is weggefallen, en daarmee ook het herstel.

De natuur kent die overgang wel. Een dier jaagt, en rust dan uit. Een seizoen bouwt op, en trekt zich dan terug. Zelfs vasten werkt zo: een periode van niet eten geeft je spijsverteringssysteem rust, waarna het weer met volle kracht kan werken. Overgang, rust, dan weer opbouw. Dat ritme zit in elk levend systeem, ook in jou. Je bent het alleen

verleerd om het te volgen.

Tussenruimte is een basisbehoefte van je systeem, geen extraatje. Het is het stukje waar je systeem herstelt, zodat de actiestand daarna weer beschikbaar is zonder dat het je opbrandt.

Moment 1: Wakker worden

Het inzicht

De eerste minuten na het wakker worden bepalen vaak de toon voor de rest van de dag. Grijp je meteen naar je telefoon, dan schiet je zenuwstelsel direct de actiestand in, nog voor je uit bed bent. Je lijf krijgt geen kans om zelf wakker te worden, het wordt wakker gemaakt door een stroom aan prikkels.

Het ritueel

Voor je iets pakt, **drie minuten stil liggen**. Voel je adem, voel het bed onder je, kijk naar het plafond of naar buiten. Geen doel, geen actie. Je hoeft niets te bereiken, je wordt gewoon wakker in je eigen tempo. Daarna mag de dag beginnen.

Moment 2: Eten

Het inzicht

Eten tussen de bedrijven door, achter je scherm of met je telefoon in de hand, is voor je lijf geen eten. Je spijsvertering werkt het beste in rust, niet in actiestand. Als je tijdens het eten blijft schakelen, verteer je slechter en voel je je na de lunch vaak zwaarder in plaats van gevoed.

Dit is ook waarom periodes zonder eten, zoals vasten, voor veel mensen goed voelen. Je systeem heeft baat bij afwisseling tussen actief verteren en volledige rust, ritme in plaats van non-stop verwerken.

Het ritueel

Eén maaltijd per dag zonder scherm. Bord, bestek, ogen op je eten. Vijf minuten is genoeg om het verschil te voelen.

Moment 3: Buiten zijn

Het inzicht

Buiten zijn geeft je lijf iets dat een scherm nooit kan geven: natuurlijk licht, geluid dat niet gemaakt is, en een tempo dat niet het jouwe is. De natuur haast zich niet, en dat werkt aanstekelijk op je eigen systeem als je er lang genoeg in bent.

Ergens zijn waar niets van je gevraagd wordt is al genoeg om te ontstressen, wandelen erbij is een bonus.

Het ritueel

Tien minuten naar buiten zonder telefoon en zonder doel. Gewoon zijn waar je bent.

Moment 4: Tussen taken

Het inzicht

Van moeten naar willen begint bij een pauze tussen de bedrijven door. Zonder die pauze rijgen taken zich aaneen, en voelt alles automatisch als moeten. Met een paar seconden ertussen krijg je de kans om te voelen of je nog wil, of dat je alleen maar doorgaat omdat je bezig bent.

Dit hoeft geen grote onderbreking te zijn. Drie ademhalingen zijn al genoeg om je systeem uit de automatische piloot te halen.

De pauze na het uitademen doet daarbij het meeste werk. In die pauze loopt het koolstofdioxide in je bloed iets op, en dat is het signaal waardoor zuurstof loslaat uit je rode bloedcellen en je cellen bereikt. Zonder die korte pauze blijft een deel van die zuurstof onbenut in je bloed zitten. Die paar seconden stilte doen dus het echte werk.

Het ritueel

Voor je aan iets nieuws begint, **drie keer diep ademhalen**. Adem in door je neus, langzaam uit door je mond. Daarna pas de volgende taak.

Moment 5: De seizoenen volgen

Het inzicht

De natuur bouwt op in de lente, geeft alles in de zomer, trekt zich terug in de herfst en rust in de winter. Wij verwachten van onszelf het hele jaar door dezelfde output, zomer en winter door elkaar. Dat is niet hoe levende systemen werken, ook het jouwe niet.

Overgave gaat hier over je energie aanpassen aan waar je in het jaar zit, in plaats van elke maand tegen dezelfde lat te leggen.

Het ritueel

Eén keer per maand vijf minuten de vraag stellen: in welk seizoen zit ik nu, opbouwen, oogsten, terugtrekken of rusten. Geen actie nodig, alleen het herkennen is al een vorm van overgave.

Moment 6: De dag afsluiten

Het inzicht

Van overleven naar leven begint bij het moment waarop je de dag echt laat eindigen, in plaats van hem laat uitdoven terwijl je scrollt. Zonder een duidelijk einde blijft je systeem laag actief, ook in bed, en daardoor herstelt de nacht minder goed dan hij zou kunnen.

Het ritueel

Voor het slapen, kort opschrijven of hardop benoemen wat vandaag goed ging, hoe klein ook. Dat is het signaal aan je lijf dat de dag klaar is, en dat rust nu mag beginnen.

Hoe dit werkt in de praktijk

Een zorgmanager met vijftientig jaar ervaring vertelde me dat haar horloge een betere slaapscore laat zien sinds het haar structureel lukt om meer pauzemomenten te pakken, en sinds ze haar telefoon een uur voor bedtijd weglegt. Ze ziet het niet alleen op haar horloge, ze voelt het ook in haar lijf: minder pijntjes, meer rust. Twee kleine gewoontes, één meetbaar verschil, zonder dat er iets aan haar agenda veranderde.

Wat nu

Je hoeft niet alle zes rituelen morgen te doen. Kies er één die je aanspreekt, en doe die een week lang. Merk wat er verandert in hoe je je voelt tussen de bedrijven door.

Herken je jezelf in het patroon van doorgaan zonder pauze, van presteren tot je omvalt, van een systeem dat nooit meer echt tot rust komt? Dan is dit precies waar ik mensen in begeleid. In een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek kijken we samen waar jouw systeem nu staat, en wat er nodig is om te presteren zonder jezelf te verliezen.

PLAN HIER JE GRATIS KENNISMAKINGSGESPREK »

Wil je eerst dieper inzicht in je eigen zenuwstelsel? Doe de gratis zenuwstelsel-test op evelienjanson.nl.

Over Evelien

Mijn naam is Evelien, ik ben in 2024 voor mezelf begonnen. Ik begeleid managers en professionals die verantwoordelijkheid dragen en die beseffen dat werk en leven moeitelozer kan gaan dan het nu gaat. Die toe zijn aan meer rust en tussenruimte.

Ik ken het gevoel van een hoofd dat nooit leeg raakt. Vroeger stond mijn to-do-lijst vaak vol voor drie dagen, met de stille hoop dat ik het toch in één dag zou redden. Ik nam mezelf nooit de ruimte om te rusten. Ik groeide op met de ongeschreven regel dat je altijd nuttig moest zijn. Ik mocht ontdekken hoe ik mezelf kon reguleren, rust kon toestaan en weer in de lummelstand kon komen. Ik leerde mezelf op een nieuwe manier te zien, en dat bracht de rust die ik mezelf nooit had toegestaan.

In mijn dertig jaar in de GGZ, als lichaamsgericht systeemtherapeut, ontmoette ik veel mensen, cliënten en collega's, die de uit-knop en de herstelstand net zo min konden vinden als ik vroeger. Ik weet en voel nu in mijn eigen leven hoe belangrijk het is om die wel te vinden en te benutten. Dat gun ik jou ook.

Om daar te komen is het belangrijk je eigen overtuigingen bewust te worden en te veranderen, en tegelijk je dagelijkse patronen. Die twee mogen samen opgaan. Met dit ebook help ik je op weg.

Voor meer informatie of contact mag je me altijd mailen of een bericht sturen via mijn website.

Evelien