

# STUUR JE BREIN NAAR DE SPORTSCHOOL!

*KEYNOTE HAND-OUT VAN  
WOUTER DE JONG*

**DAG  
VAN DE  
WIJKTEAMS**

**16 NOVEMBER  
2023**

# VOORWOORD

Beste wijkteamprofessional of betrokkene bij één van de wijkteams in ons land,

Hartelijk dank voor jouw deelname aan de Dag van de Wijkteams 2023. We hopen dat je nieuwe inzichten en inspiratie hebt opgedaan bij het thema 'Samen bouwen aan een veilige sociale samenleving'!

Sinds 2018 creëren we bij de Associatie Wijkteams ruimte voor inspiratie, samen leren en doorontwikkelen. We laten ook landelijk onze stem horen. We zijn bijzonder trots om ons eerste jubileum te vieren met meer dan 45 leden (wijkteamorganisaties in al hun variatie). Bij elkaar zijn deze wijkteamorganisaties present voor circa 8 miljoen inwoners. De leefwereld van deze inwoners is het vertrekpunt in ons werk.

Tijdens de Dag van de Wijkteams heeft Wouter de Jong ons een 'energyboost' gegeven. In deze hand-out vind je zijn bijdrage over 'mindgym', oftewel het bevorderen van mentale fitheid. Laten we met aandacht en veerkracht, ook in de komende jaren, samen blijven bouwen aan een veilige sociale samenleving.

Hartelijke groeten,

An Theunissen  
(voorzitter van de Associatie Wijkteams)



**DAG  
VAN DE  
WIJKTEAMS**  
16 NOVEMBER  
2023

# STUUR JE BREIN NAAR DE SPORTSCHOOL!

**Een goede gezondheid begint in je hoofd,  
niet in de sportschool!**



Bij gezond leven denken we meestal aan: letten op wat je eet of voldoende sporten. Maar mentale fitheid, daar denken we pas aan als het misgaat. Dat is raar, want je gaat toch ook niet pas naar de sportschool als je een spier verrekt? Een overwel- digende stroom aan wetenschappelijk bewijs laat zien dat mentaal sporten hét recept is voor een zinvoller en plezieriger leven. En: als je mentaal sterk bent, dan kan je vervolgens veel makkelijker je goede voornemens waarmaken. Met deze hand-out kun je nu zelf aan slag met tien work-outs voor je brein. Dus laten we beginnen!

## Opwarmer

Wellicht herinner je je uit de keynote dat je vier breincircuits kunt trainen voor een gelukkiger brein:

- 1 Aandacht**  
Ons vermogen om onze focus vast te kunnen houden op wat belangrijk voor ons is.
- 2 Veerkracht**  
Ons vermogen om snel te herstellen van negatieve gemoedstoestanden.
- 3 Positiviteit**  
Ons vermogen om positieve emoties en gedachten te creëren en te koesteren.
- 4 Altruïsme**  
Ons vermogen om onvoorwaardelijk te kunnen geven, zowel in daden als materieel.

Als je een allround mind-sporter wil worden, train je alle vier de circuits voor een gelukkiger brein. En net als de fitnessapparaten in de sportschool verschillende spiergroepen trainen, heb je ook voor deze circuits een breed scala aan verschillende oefeningen nodig. Maar misschien vraag je je wel af: waarom je de moeite zou nemen om deze vier circuits te trainen? Daar gaan we dieper op in.

## Belang van een gezonde geest

Hoelang heb je nog te leven? Stel je voor dat je een bovengemiddelde levensverwachting hebt: je wordt 85 jaar. Dan leef je in totaal 4420 weken. Ter vergelijking: dat is evenveel als het aantal rijstkorrels in een kwart pakje rijst. (Een klein pak rijst bevat dus al zo'n 20.000 korrels.) Twee handen vol rijstkorrels nuttigen, en je ligt onder de grond óf zweeft door de lucht. Om het nog beeldender te maken: op de volgende pagina een plaatje hoelang je hebt voordat de (rijste)koek op is.

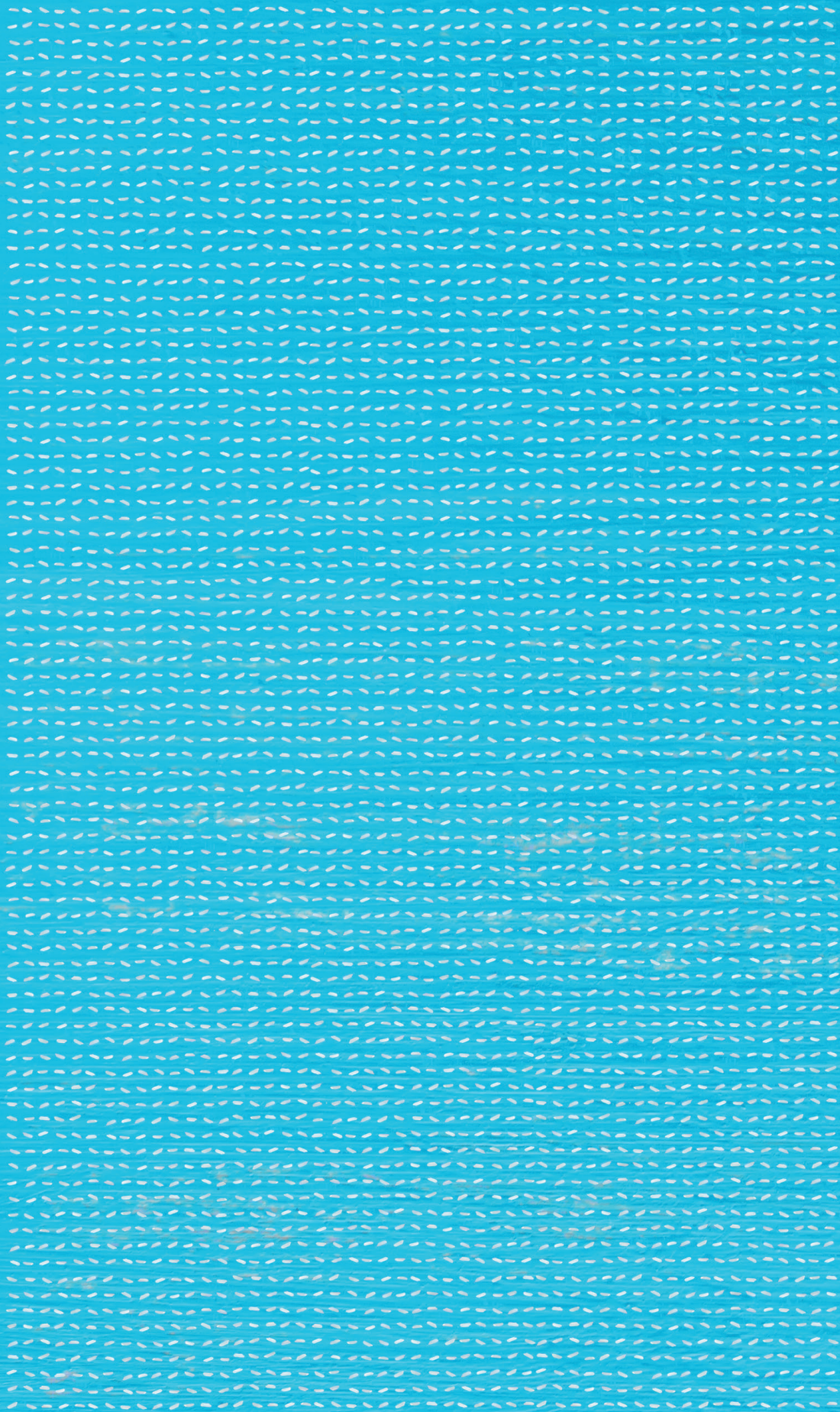
### ↔ Check in

Omcirkel op de volgende pagina de week aan waarin je nu leeft. Streep jouw opgegeten rijstkorrels door of leg je hand erop - als je op een beeldscherm kijkt. Hoelang heb je dan nog?

### Trainerstip

*Zet een glazen potje of glas met kwart pak rijst op een willekeurige plek, bijvoorbeeld: naast je koffiezetapparaat, scheermes of televisie. Zodat je dagelijks eraan herinnerd wordt dat je tijd onmetelijk kostbaar is.*

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89



Hiermee heb je het te doen. Hoe haal je zoveel mogelijk uit jouw kwart pak rijst en maak je die 4420 weken zo gelukkig mogelijk? Door optimaal gebruik te maken van een stuk gereedschap waarmee je werkelijk alles doet: genieten van een kopje koffie, jezelf naar de (mentale) sportschool slepen, lachen met een vriend, een baby troosten, een moeilijk gesprek aanknopen met een collega, én het maakt dat je deze zin snapt. Je geest. De kwaliteit van je gereedschap bepaalt de kwaliteit van je leven. Met een ongetrainde geest ervaar je minder plezier, meer stress en is het moeilijker je te gedragen zoals je écht zou willen leven. Vandaar dat je met deze hand-out, de work-outs krijgt om je brein te trainen. Maar eerst een stukje theorie.



## Jouw drie systemen

Onze mentale conditie trainen is in onze huidige tijd extra nodig, want als drukbezet mens vliegen we vaak op de automatische piloot. Aan onze evolutie uit de oertijd hebben we drie systemen overgehouden, die ook nu nog vaak onze gedachten bepalen:

**Ons gevaarsysteem** richt zich op zelfbescherming en reageert bijvoorbeeld heftig op een boze baas of getoeter op straat. En gaat gepaard met de bekende fight, de flight-freeze reactie. Emoties die erbij horen: gestrest, onrustig, angstig, agressief.

**Ons jaagsysteem** is voortdurend op zoek naar toekomstige beloningen, zoals: een vette hamburger, een schouderklopje, sex of een promotie. Bijbehorende emoties zijn: gedreven, opgewonden, energiek, gejaagd.

En **ons zorgsysteem** helpt ons om te herstellen en om meer bewust en evenwichtig te reageren op onze omgeving. De emoties die hierbij opkomen zijn: tevredenheid, kalmte, dankbaarheid en verbondenheid. We hebben alle drie de systemen nodig, maar het kan ontzettend lastig zijn om de drie systemen in balans te houden (en zo stress de baas te blijven).

## Gevaarsysteem

agressief, angstig, afkerig

## Jaagsysteem

gedreven, opgewonden, energiek



## Zorgsysteem

tevreden, veilig, verbonden

(Model van de emotieregulatiesystemen, door Paul Gilbert, 2009.)

### Work-out

Geef hieronder aan hoe hoog jouw drie systemen scoren. Hoe hoger het getal, hoe meer dit systeem bij jou de overhand heeft.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gevaarsysteem										
Jaagsysteem										
Zorg- en kalmeringssysteem										

## ↔ Check in

Welk systeem is het meest dominant? Hoe merk je dat? Schrijf je antwoorden het liefst op.

.....

.....

.....

.....

.....

Wat levert je dat op?

.....

.....

.....

.....

.....

Stel je voor dat dit systeem nog tien jaar de overhand heeft, wat is dan de prijs?

.....

.....

.....

.....

.....

Wellicht heb je in de oefening gemerkt dat er een disbalans in je systemen zit. Een overmatig jaag of gevaarsysteem, waardoor je moeilijk tot rust én herstel komt. Het mooie nieuws is dat jij de touwtjes in handen kan nemen door 'in de sport-school voor de geest' te stappen. En op deze wijze je drie systemen meer in balans te krijgen.



# Vijf mentale fitnessapparaten voor een gelukkiger brein

## 1 Geef aandacht aan je aandacht (aandacht circuit)

Aandacht is dé manier om je bewust te worden welk systeem te veel de overhand heeft: Zit je ongemerkt je tijd te verspillen op Facebook (jaagsysteem)? Of schrik je van een harde knal op straat (gevaarsysteem)? Als je doorhebt vanuit wélk systeem je opereert, kan je ook weer schakelen naar het zorgsysteem. Je lichamelijke signalen verraden in welk systeem je zit. Bijvoorbeeld: de knoop in je maag (gevaarsysteem), de opwinding in je borst (jaagsysteem) of de ontspanning in je kaakspieren (zorgsysteem).



### ⚡ Work-out

Een oefening om je aandacht te trainen: schrijf het woord 'aandacht' op je duim. Zo word je - elke keer dat je je telefoon erbij pakt om mindless te swipen - je bewust van je aandacht. Let daarbij op de lichamelijke prikkels die gepaard gaan bij de impuls om je telefoon te pakken én te gebruiken. Vanuit welk systeem pak je de telefoon?

Wil je extra uitdaging?

### ⚡ ⚡ Work-out 2.0

Wil je beter worden in lichamelijke signalen herkennen, doe dan dagelijks voor een week lang de volgende audiotrack. Daarbij activeer je met de oefening ook je zorg en kalmeringssysteem.



## 2 Let op je taalgebruik (veerkracht circuit)

Je kan aan de werkwoorden die je vaak gebruikt herkennen welk systeem het grootst is. Zo zijn: 'moeten', 'vermijden', 'behoren', 'dienen' of 'dreigen' gekoppeld aan het gevaarsysteem. En zijn: 'streven', 'willen', 'verwachten', 'verlangen', 'presteren', 'bereiken' gekoppeld aan het jaagsysteem. Een handig hulpmiddel, want hiermee betrap je jezelf er makkelijker op wanneer je automatisch in het jaag- of gevaarsysteem schiet – zodat je bewust terug kunt schakelen naar het zorgsysteem en woorden die helpend zijn. Werkwoorden uit het zorg- en kalmeringssysteem zijn: hoeven, gunnen, toestaan, geven, bieden, rusten, helpen, aanvaarden, veroorloven. Juist door andere werkwoorden te gebruiken, kun je meer balans krijgen tussen je drie systemen.

### ⚡ Work-out

**JIJ MOET DEZE WORK-OUT DOEN!** Heb je er nu zin in? Er zijn weinig woorden die zoveel energie slurpen als het woord 'moeten'. Raar dat je het dan toch vaak tegen jezelf zegt, terwijl dat van niemand 'moet'. Vervang daarom 'moeten' door een helpende variant als 'gunnen', 'kunnen' of 'gaan'. Doe dat vanuit coachende intentie naar jezelf (zorg- en kalmeringssysteem). Denk niet: ik moet straks mijn belasting doen, maar: ik doe straks mijn belasting, of zelfs: ik gun het mezelf mijn belasting taakje af te ronden zodat ik mij daarna beter voel.

Wil je meer?

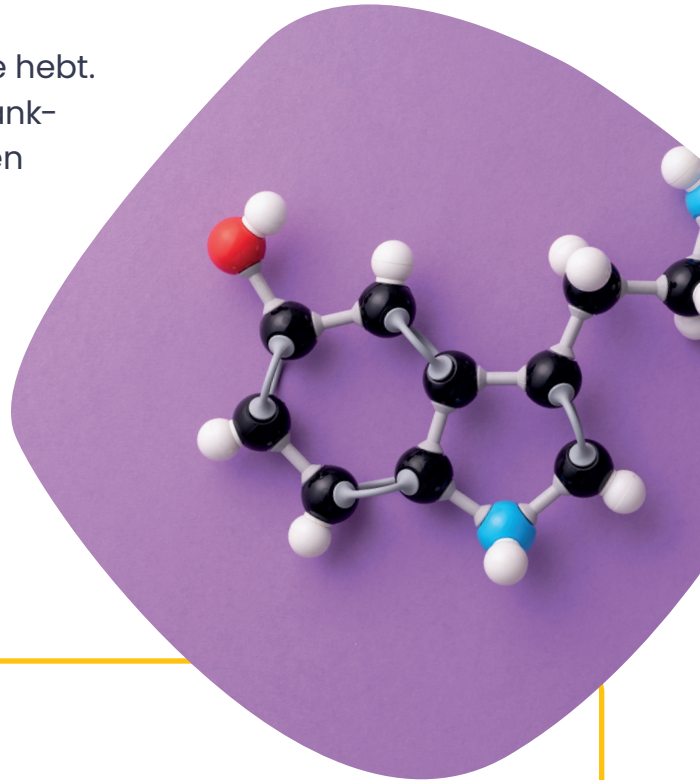
### ⚡ ⚡ Work-out 2.0

Velen van ons hebben een nuttigheidsverslaving. Oftewel, ons gevaar- en jaagsysteem hijgt in onze nek: dat we onze (oneindige) to-do lijst af moeten krijgen. Plan deze week een half uur in je agenda waarin je niks 'nuttigs' hoeft te doen. Het liefst op de drukke momenten op de dag. Een wandeling, een kop koffiedrinken in de zon of een goede vriend(in) bellen. Of gun jezelf een meditatie op de adem (audio track aandacht op de adem). Zo krijgt je zorg- en kalmeringssysteem een boost.



### 3 Train dankbaarheid (positiviteit circuit)

De snelste formule naar geluk is te willen wat je hebt. De sleutel om te leven naar deze formule is dankbaar zijn. Want dankbaarheid is net als een zaklamp. Het verlicht wat er al is. Je hebt niet plotseling meer of iets anders, maar je ziet plots helder wat je hebt. Zo activeer je je zorg- en kalmeringssysteem omdat je even niks hoeft na te jagen (jaagsysteem) of te ontvluchten (gevaarsysteem). En besef: het is niet geluk wat je dankbaar maakt, maar het trainen van dankbaarheid wat je gelukkig maakt.



#### ⚡ Work-out

Een bekende dankbaarheidsoefening is: 'Schrijf iedere dag drie dingen op waar je dankbaar voor bent.' Uit onderzoek blijkt echter dat het effectiever is om één ding te kiezen en dit te verdiepen door er een kantje vol over te schrijven. En dat niet dagelijks te doen, maar slecht één á twee keer per week. Anders gaat het oefenen van dankbaarheid al snel als een ondankbaar moeten voelen.

Kies deze week één ding uit waar je dankbaar voor bent en ga ervoor zitten om daarover te schrijven: Wat maakt je dankbaar? Waarom ben je dankbaar? Wat doet het met je? Wanneer voel je het? Etc.

Nog meer dankbaarheid trainen?

#### ⚡ ⚡ Work-out 2.0

Doe dagelijkse de audiotrack-oefening in dankbaarheid.

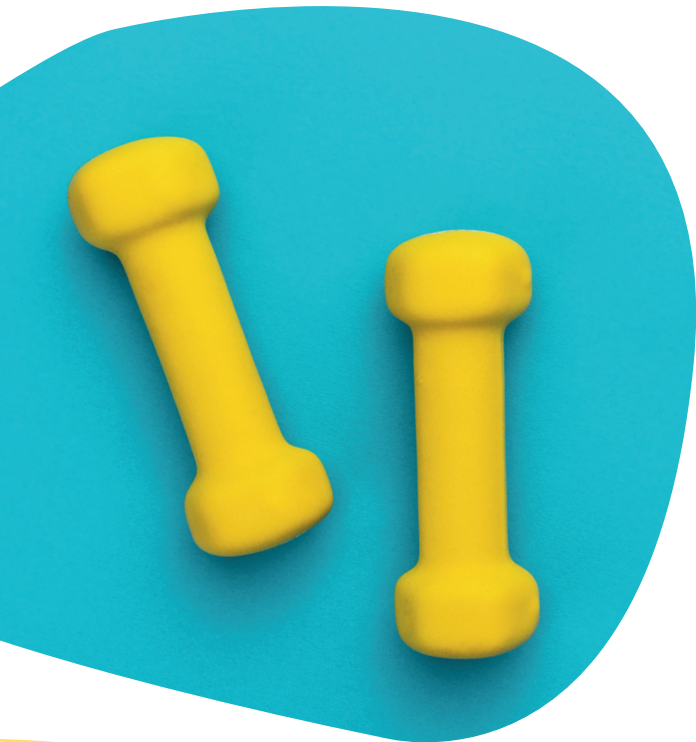


## 4 Het geheim van compassie (veerkracht circuit)

Vergis je niet, compassie is niet voor watjes. Mensen die compassie trainen staan sterker bij tegenslag **én presteren beter**. Het geheim is dat je op deze manier naar jezelf leert kijken: je bent goed zoals je bent, zonder dat je aan bepaalde voorwaarden hoeft te voldoen. Je accepteert jezelf en hebt tegelijkertijd een ontspannen wens te ontwikkelen. Zo dansen zelfacceptatie en persoonlijke groei de tango.

### ⚡ Work-out

Om je zelfacceptatie op te krikken: neem dagelijks drie keer (ontbijt-lunch-avondeten) twee minuten de tijd, waarbij je jezelf eraan herinnert dat jij niet je prestaties bent. Sluit de twee minuten elke keer af met een vriendelijke wens naar jezelf. Bijvoorbeeld: ik gun mezelf geluk/acceptatie/vertrouwen. Als je dat doet, dan trigger je vanzelf het zorgsysteem.



Of ga je voor de audio opname uit de work-out 2.0?

### ⚡⚡ Work-out 2.0

Doe dagelijks de 3-minuten audio 'zelfcompassie pauze' als je het moeilijk hebt of gestrest bent.



## 5 Magische feedback (altruïsme circuit)

Wat is nog een uiterst effectieve manier om je zorg- en kalmeringssysteem te triggeren? Door anderen te helpen én daarmee je relatie een boost te geven. En, hoe help je anderen echt? Door onvoorwaardelijk eerlijk – en tegelijkertijd vriendelijk – te zeggen waar het op staat (zowel opbouwend als positief), zonder er iets voor terug te verwachten. En dat is soms tandenknarsend moeilijk! Wees gerust, je krijgt een slimme mind hack: Volgens een team psychologen van Stanford, Yale en Columbia bestaat er een vorm van feedback die ze ‘magische feedback’ noemen omdat die zo’n sterk positieve impact heeft. Het bestaat uit één enkel zinnetje: **‘Ik geef je deze feedback omdat ik heel hoge verwachtingen van je heb en weet dat je die kunt inlossen.’** Je creëert met deze zin zowel vertrouwen, ontvankelijkheid en inzet!



### ⚡ Work-out

Geef drie keer deze week magische feedback aan collega’s vanuit de motivatie hen verder te helpen. Wissel daarbij af tussen opbouwende en positieve feedback.

Een extra uitdaging?

### ⚡ ⚡ Work-out 2.0

Feedback ontvangen is minstens zo uitdagend. Juist ook in ongelukkig gebrachte feedback liggen je kansen om te groeien. Voor de eerstvolgende keer dat je feedback ontvangt (zowel werk gerelateerd als privé) probeer de ander te begrijpen, zonder in de verdediging te schieten maar juist door nieuwsgierig door te vragen. Dus niet: Waarom ben je zo’n zakkenwasser? Maar probeer erachter te komen wat de ander bedoelt, pas dan kun je de boodschap op waarde schatten. Bedank de feedbackgever en doe er vervolgens (n)iets mee.

## Tot slot

Hopelijk zijn de work-outs je bevallen en heb je aan den lijve (of eigenlijk aan den geeste) ervaren hoeveel rijker je leven wordt met een gezonde scherpe geest. Maar net zoals met sport; als je de training laat versloffen, komt dat bierbuikje zo weer terug. Dus zorg ervoor dat je die hersenkwabben blijft trainen! En mocht je soms de motivatie kwijt zijn, roep dan deze quote in herinnering:

***“Het allerbelangrijkste is niet te vergeten wat het allerbelangrijkste is. Train je geest hiernaar te leven.”***



## Wil je nog meer oefenen?

Wil je jouw hersenen nóg meer aan het werk zetten? Bekijk dan eens één van de volgende boeken.

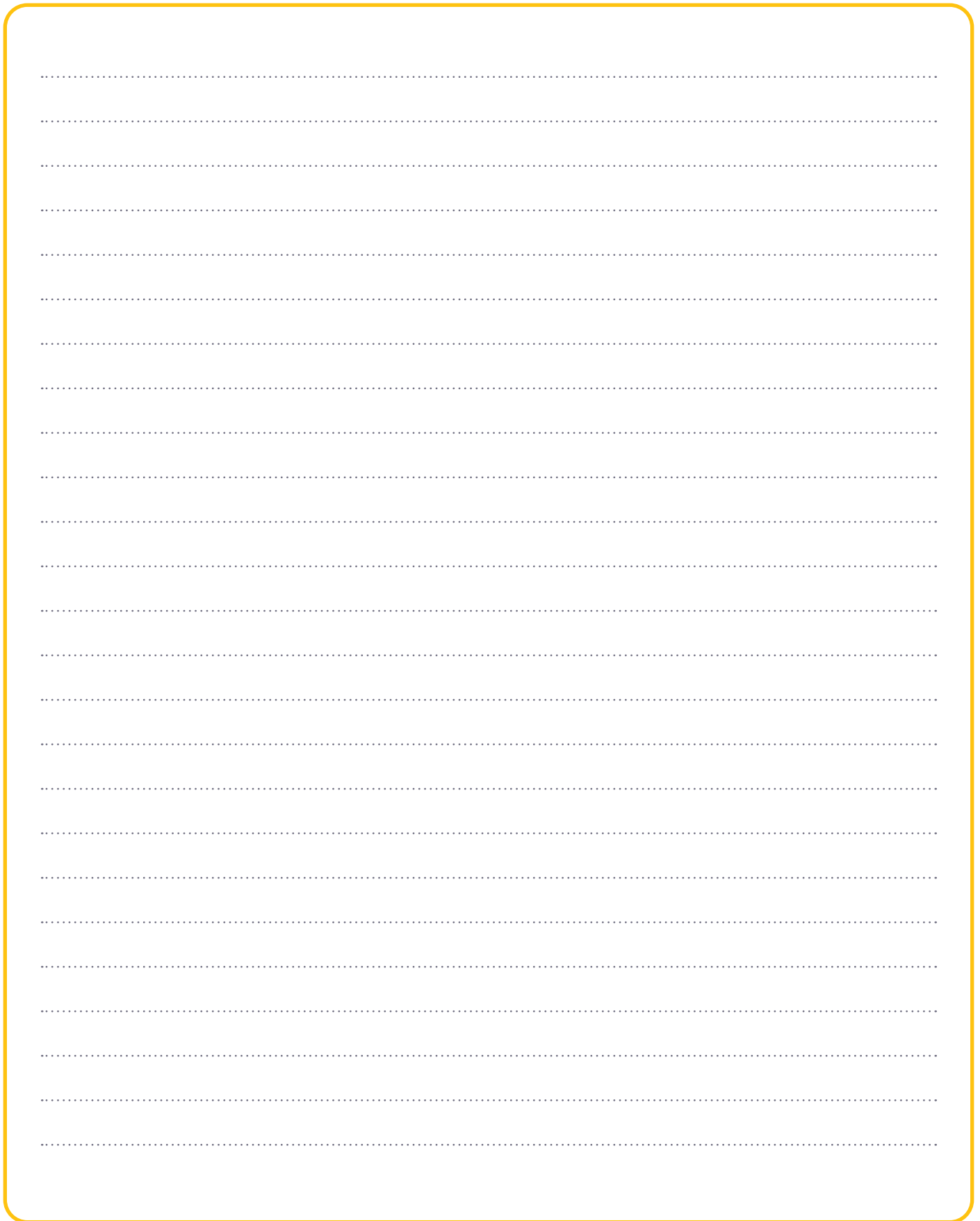


## Gedachten en notities



A large rectangular area with a yellow border, containing horizontal dotted lines for writing notes.

## Gedachten en notities



A large rectangular area with a yellow border and rounded corners, containing 25 horizontal dotted lines for writing.



## Gedachten en notities

A large rectangular area with a yellow border and rounded corners, containing 25 horizontal dotted lines for writing notes.

## Gedachten en notities

A large rectangular area with a yellow border and rounded corners, containing 25 horizontal dotted lines for writing.

## Gedachten en notities

A large rectangular area with a yellow border, containing 25 horizontal dotted lines for writing notes.

**Meer informatie over de  
boeken en keynotes?**

**Bezoek de website  
[www.wouterdejong.nl](http://www.wouterdejong.nl)**

