

Leven zonder stress



Een nuchtere gids voor geluk

Patrick Kicken

Inhoud

Woord vooraf – Leven zonder stress, een utopie? 7

Inleiding 15

Van crisis naar een nieuw begin 19

Opgebrand. En dan? 55

Geluk 99

Vriendschap, relaties en liefde 125

Schoon schip: zingeving en de draad weer oppakken 165

Epiloog – Durf keuzes te maken 199

'Het leven is een avontuur. Geen volledig verzorgd reisje.'

- ECKHART TOLLE

'Geluk is heel graag willen wat je al hebt.'

- AP DIJKSTERHUIS

Inleiding

Er bestaat een quote die zegt: ‘Hoi stress, ik wil het uitmaken. Het ligt niet aan jou, maar aan mij. Laten we geen vrienden blijven.’

En ik vind ‘m grappig, maar intussen is de werkelijkheid even anders. Niet voor niets is stress op de werkplek bij ons beroepsziekte nummer één. Jaarlijks melden zo’n 1 miljoen Nederlanders zich ziek omdat ze vanwege hun werk een burn-out hebben opgelopen, of lijden aan andere psychische klachten die door stress worden veroorzaakt. Wist je dat we ons met z’n allen gemiddeld 9 miljoen dagen *per jaar* ziek melden in Nederland? En hoewel dat natuurlijk ook best kan komen door een griepje, weet ik allang dat er veel meer achter dat getal zit. En hoewel af en toe een beetje stress echt geen ramp is, is chronische stress een veel heftigere trigger voor velen van ons dan we aan elkaar willen toegeven. Of aan onszelf. En dat kan

anders, en moet anders, willen we niet helemaal doorslaan met z'n allen.

Dit boek heet daarom *Leven Zonder Stress*. Het is gebaseerd op de ruim 500 gesprekken die ik de afgelopen tien jaar voerde in mijn gelijknamige podcast. Allemaal gesprekken van een uur, waarin ik met heel verschillende experts – sommigen bekend, anderen niet – onderzocht wat de invloed van stress is op ons leven. En wat de invloed ervan is op hoe we omgaan met geld, geluk, liefde en relaties, zelfvertrouwen, angst, schuld en zingeving. Die gesprekken waren altijd al heel inspirerend. Maar toen ik in 2015 voor de tweede keer in mijn leven in een zware burn-out belandde, werden die gesprekken en inzichten bijna noodzakelijk voor me om te overleven. Ik merkte namelijk aan alles dat het tijd was om mijn leven écht anders te gaan aanpakken.

'Het is niet jouw taak om mij leuk te vinden. Dat is de mijne.'

- BYRON KATIE

Tot aan die tweede burn-out zat mijn aandacht eigenlijk altijd in mijn hoofd. Bij geld, spullen, auto's, aanzien. Maar het echte geluk is niet in de wereld te vinden, dat zit in jouzelf. Vergelijk het met een kop koffie: die kan je tijdelijk een gevoel van geluk geven. Maar als de koffie op is, is daarna ook het geluk weg. En dan heb je het dus ook niet over geluk, maar over opvulling. Écht geluk is dat grote gevoel van weten en vertrouwen dat je als kind al in je droeg, en dat we allemaal van nature bij ons dragen. En waar we ook nu nog bij kunnen komen, als we daar de tijd en de rust maar voor nemen. Maar dat gevoel is soms moeilijk te vinden in deze overprikkelde en gehaaste wereld waarin we allemaal de hele dag met onze mobiele telefoon bezig zijn en we steeds meer stress ervaren. Bovendien verzielt perfectionisme ook veel. Want er gaat altijd wel iets mis in het leven. Je krijgt een verkeersboete, of iemand gaat bij je weg, of je wordt ontslagen. Als je overal maar de controle over wilt hebben, is het nooit genoeg. Die onrust wordt dan als het ware een soort verslaving waarbij je soms bijna iets gaat zoeken om je druk over te maken. Daar krijg je dus nóg meer stress van. En dat hoeft niet, als je dat niet wilt. Nu kun je denken: leuk gezegd, Patrick. Maar hoe werkt dat dan? En wat doe je daaraan? Daar gaat dit boek over. Over een stressvrij leven,

en hoe je dat bereikt. Dat doe ik vooral omdat ik hoop dat, naast wat ik zelf de afgelopen jaren leerde over stress en vastgeroeste gedachtes over wie ik was of dacht te moeten zijn, andere mensen daar ook iets aan kunnen hebben. Er zit namelijk veel kennis in ons allemaal verborgen. Ik ben ervan overtuigd dat als we die kennis delen, we er allemaal beter op worden. En vooral: dat we dan misschien wat minder gestrest worden. Als het om ons welzijn en geluk gaat, is het waarschijnlijk dus het beste om het inderdaad maar uit te maken met die stress. Dan komt het met de rest ook wel goed.

'We zijn constant bezig de wereld te ondertitelen.'

- PATRICK KICKEN

Van crisis naar een nieuw begin

‘Je ego gaat je nooit gelukkig maken.’

In 2010 kreeg ik een burn-out. Ik was 35 jaar, en zat op dat moment aan de top van mijn carrière. Ik presenteerde het radioprogramma *PK@Veronica* en had daar veel luisteraars mee, elke middag zat ik lekker een paar uur radio te maken en had het naar mijn zin. Intussen kwam Robert Jensen ook naar Veronica. Die kreeg een ochtendprogramma dat na een halfjaar niet aan bleek te slaan, waarna mij werd gevraagd het over te nemen. Ik dacht nog: nee, die ochtendshow moet ik niet doen. Ik had dat al gedaan en wist wat het betekende: om vijf uur je nest uit, terwijl ik een nachtmens ben. Maar ja, ze beloofden me een postercampagne in bushokjes. En dat als het niet zou lukken, ik terug mocht naar de middag.

Daar was ik gevoelig voor. Ik werd gewoon gedreven door ijdelheid, dus ben ik het aangegaan. En precies die ijdelheid heeft me uiteindelijk de nek omgedraaid. Ik sliep twee keer in die tijd: 's nachts drie uur en overdag nog een keer twee uur. Om maar te proberen het een beetje bij te houden allemaal, terwijl mijn lichaam daar helemaal niet tegen kon. Daarnaast merkte ik dat het radio maken niet meer vanzelf ging. Radio maken kost veel energie en tijd, maar het moet niet gaan voelen als een koude start. In die ochtenden keek ik tijdens de uitzending om halfacht al op de klok en dan *moest* ik de helft nog. Terwijl ik vroeger om kwart voor negen bij wijze van spreken kon schrikken dat het alweer bijna voorbij was, en ik nog zo veel wilde doen. Nu was ik op, er kwam niks meer uit. Toch ging ik er tegen beter weten in mee door, terwijl mijn lichaam iets anders vertelde.

Ik had in de jaren daarvoor al tinnitus ontwikkeld, een aanhoudende pieptoon in mijn oor. In mijn geval kwam dat niet door een gehoorbeschadiging maar was dat het gevolg van overprikkeling van mijn hersenen. Intussen was ik geobsedeerd door luistercijfers; ik dacht dat ik in mijn eentje die cijfers binnen drie maanden wel even zou opkrieken. Alsof iedereen massaal op me af zou komen rennen om naar dat programma te gaan luiste-

ren. Maar dat programma was verder niet zoveel aan, dus waarom zouden luisteraars dat doen? Ik schaamde me daarvoor, hoor. Ik liep in die tijd door de gangen van Veronica met mijn capuchon diep over mijn gezicht getrokken en vaak kwam ik met hangende schouders de studio binnen. Het ging niet alleen om mijn prestatie, mijn hele *wezen* hing ervan af. Alsof als je goede luistercijfers bereikt, je die cijfers ook *bént*. Onzin natuurlijk, maar probeer dat maar eens los te laten. Want het wereldje van radiodeejays draait enorm om succes – iedereen houdt elkaars cijfers in de gaten. En wie de hoogste heeft, ‘wint’. Alles draaide om: hoor mij, zie mij. Ook legde ik mezelf er helemaal in, dat hoort nu eenmaal bij radio maken. Dus voelde ik me zo goed als mijn prestaties waren. En die prestaties waren niet ‘goed genoeg’.

PIEIEIEP! (OFTEWEL: NOG EVEN OVER TINNITUS)

In Nederland hebben naar schatting 2 miljoen mensen (!) tinnitus: een vorm van gehoorschade, waarbij je geluid waarneemt zonder dat er een externe geluidsbron aanwezig is. Tinnitus kan verschillende oorzaken hebben, variërend van een te hoge bloeddruk tot infectieziekten. Ook kan het een bijwerking zijn van medicijnen, of spelen stress en mentale overbelasting een rol. Maar vaak is lawaai de veroorzaker van tinnitus. Gehoorschade ontstaat doordat de trilharen in het binnenoor beschadigd raken. Dit kan het gevolg zijn van het ouder worden; dat is natuurlijke slijtage. Maar trilharen beschadigen ook door te veel blootstelling aan harde geluiden. Als de trilharen beschadigd zijn, geven ze geen informatie meer door, waardoor je slechter hoort, of ze geven de verkeerde informatie door, zoals een piep, ruis, gebonk, of een sissend of kloppend geluid. Ga bij klachten dus altijd naar de huisarts, die kan je verwijzen naar een KNO-arts. Ook kan in een audiologisch centrum je gehoor worden getest, en kunnen revalidatie of hulpmiddelen aan de orde komen. Meer informatie vind je op: www.stichtinghoormij.nl/nl-nl/tinnitus

De trigger

Het liep niet lekker met mijn radioprogramma, maar toen ik na drie maanden inderdaad aangaf dat ik terug wilde naar mijn oude programma en de middag, kon dat ineens niet. Dát was de trigger. Dus heb ik een brief naar mijn baas geschreven om me ziek te melden, en ben ik van het ene op het andere moment van dat programma afgehaald. Daar werd verder geen ruchtbaarheid aan gegeven. Op een ochtend zat ik er gewoon niet meer en dat was dat. Dat is niet alleen bij mij gebeurd hoor, Rob van Someren en Jeroen van Inkel hebben precies hetzelfde meegemaakt. Die waren ook ineens niet meer op de zender te horen. Alsof je favoriete karakter plotseling uit je serie verdwijnt, zonder dat iemand even uitlegt waarom.

'Als je tot je nek in de shit zit, laat je hoofd dan niet hangen.'

- HERMAN FINKERS, CABARETIER

Ik heb een paar maanden vrij gekregen. In die tijd kreeg ik trouwens wel een leuk advies van mijn huisarts. Die zei: 'je moet veel stripboeken lezen en veel comedyfilms kijken. Er mag wel weer eens wat lúcht in je leven.' En dat was ook zo, ik nam alles veel te serieus. Weet jij wat straatangst is? Ik wel. In de maanden waarin ik thuis kwam te zitten durfde ik op een gegeven moment niet eens meer naar de Albert Heijn. Omdat ik bang was dat de kassière me bij het afrekenen zou gaan vragen of ik smurven wilde. En ik dan dus moest praten. Het idee alleen al was me te veel, dus dan draaide ik me om en liep terug naar huis. Mijn deurbel zette ik uit, want als die onverwachts ging, zat mijn hart in mijn keel. Intussen wende ik me van alles aan: mijn telefoon ging standaard op de stille stand, ik ging met oordoppen slapen, in lawaaiige restaurants verplaatste ik soms wel vijf keer tot ik ergens zat waar ik geen last had van een luidruchtige koffiemachine. Of een luidruchtige buurman. Of een deur die hard dichtsloeg. En dat is nog steeds zo, een burn-out gaat niet 'over'. Het is te vergelijken met een snelkookpan, of een elastiek dat veel te lang te ver is opgerekt. Dat kun je wel een kneden, maar de oude vorm krijg je nooit terug; het blijft kwetsbaar. En helemaal terug naar hoe het daarvoor was, ga je nooit. Maar omdat ik bang was mijn baan bij de radio te verliezen ging ik sneller

aan de slag dan eigenlijk goed voor me was. Mijn burn-out was dus niet alleen niet weg, hij had ook niet genoeg tijd gekregen om een beetje terug te 'rekken'. En dát was natuurlijk een recept voor ellende.

'Een burn-out is als
een elastiek dat te
lang is opgerekt. Dat
kun je wel kneden,
maar de oude vorm
krijg je nooit terug.'

BOEKEN, WEBSITES, DOCUMENTAIRES EN TIPS DIE HELPEN (EN VAAK NIETS KOSTEN)

1. **Kijk op YouTube.** Zoek naar inspirerende mensen als Brené Brown, Eckhart Tolle, Wayne Dyer, Byron Katie en Deepak Chopra. Heel veel van hun werk is gratis te vinden.

2. **Kijk op Netflix.** Uiteindelijk is het verhaal van opgroeien, succes behalen, neervallen en weer opstaan zo'n beetje het verhaal van iedere goede film en/of serie. De reis van de held. Door je hiermee te voeden zie je dat het een universeel thema is en het niet alleen jou overkomt!

3. **Kijk naar documentaires. Via NPO Start of Videoland.** Als je ziet wat mensen in landen waar een dictator heerst of waar de economie slecht gaat met veerkracht toch zichzelf staande weten te houden, komt er in jou ook een kracht los die stemmetjes als 'Het lukt me toch niet' of 'Mijn leven komt nooit meer op de rails' overstemt. Je gaat bijna de belachelijkheid inzien van dit soort gedachtes én het helpt je om uit het piekeren te komen. Ik kijk soms wel twee documentaires op een dag om deze reden, zeker op dagen als het 'piekermonster' weer eens de kop opsteekt.

4. **Lees of beluister boeken.** Alhoewel lang lezen vaak lastig is, kun je ook van alle beroemde zelfhulp-

goeroes zoals Tony Robbins, Brian Tracy en Michael Pilarczyk luisterboeken vinden, bijvoorbeeld via StoryTel.

5. Luister naar podcasts. Als je geen zin hebt om geld uit te geven of je kan het simpelweg niet, check dan eens Apple Podcasts of Spotify. Als je zoekt op termen als 'burn-out', 'zingeving' of 'relaties' kom je vanzelf afleveringen tegen die hierover gaan.

6. Voer zelf gesprekken, laat je interviewen. Ken je iemand in je omgeving die nieuwsgierig is? Of iemand die op de school voor journalistiek zit? Vraag hem of haar dan eens om je te interviewen. Hierdoor leer je jezelf echt beter kennen en kom je in gebieden in je hersenen die je al een tijdje niet hebt aangesproken. Zo kom je ook op ideeën over wat nu te gaan doen als werk en ideeën waar je energie van krijgt.

7. Bezoek websites en Facebookpagina's. Maar let op dat het geen fora zijn met 'lotgenoten'. Als je je voedt met alleen maar klagende mensen kun je zelf ook snel in een neerwaartse spiraal terecht komen. Andersom moet je ook weer waken dat je je alleen maar voedt met 'happy' sites. Het leven is natuurlijk allebei: goed en slecht, vrolijk en verdrietig.

8. Maak eens een afspraak met een coach. Ook al hebben we een wildgroei aan coaches, een goed gesprek kan echt wel een en ander duidelijk maken. Vaak is een intakegesprek gratis. Wat ook al helpt, is een of meerdere afleveringen van de podcastversie *Leven Zonder Stress* te beluisteren. Daarin komen coaches uit alle windrichtingen en expertises aan het woord. Let vooral op of je met iemand een klik voelt, of de stem je aanspreekt en de manier van antwoorden. Je coach moet niet te lief zijn, maar je wil ook niet iemand voor wie je je afsluit.

9. Mijd het journaal. ‘Goed nieuws is geen nieuws’ zei een journalist weleens tegen me. En dat weten ze bij het journaal maar al te goed. Als je net uit een burn-out komt, is het goed te veel negatieve input te mijden. Voed jezelf liever met een mooie natuur-documentaire, een gaaf concert of een cabaretshow op tv. De bedoeling is dat je weer lol en luchtigheid in je leven krijgt.

10. Google eens op iets waar je blij van wordt. Dit kan iets zijn uit je kindertijd of iets hobbymatig. Ik kan je nu wel een hele lijst met websites opnoemen waar ik blij van word, maar dat hoeft nog niet voor jou te gelden. Er komt dan iets op gang vanbinnen wat je waarschijnlijk al een tijdje negeerde of weg-stopte.

11. **Bezoek eens een bejaardenhuis.** Of ga er vrijwilligerswerk doen. De mens is niet gemaakt om alleen voor zichzelf te zorgen. Iets doen voor een ander is een heel krachtig medicijn.

12. **Download een gratis meditatie-app.** Er zijn er veel te vinden. **RelaxMelodies** is bijvoorbeeld een mooie, die je ook kunt gebruiken om lekker in slaap te vallen.

13. **Luister naar 'Leven Zonder Stress Radio'.** Speciaal voor dit boek is er ook een online radio-stream, met inspirerende, rustgevende gesprekken met alle 300 mensen die ik in de loop der tijd heb geïnterviewd. Te vinden in de gratis RadioNed-app voor Apple en via levenzonderstress.nl/radio. Ook leuk: **'Leven Zonder Stress TV'**. Op YouTube kun je 24 uur per dag gratis kijken naar een online tv-kanal met alle interviews.

15. Hoe raar het ook klinkt, maar als er stukken in dit boek zijn die je geraakt hebben, arceer ze dan niet alleen maar **schrijf ze over**. Dit kan natuurlijk ook door het over te tikken. Op de een of andere magische manier neemt je brein informatie veel beter op als je het zelf al eens een keer ergens opgeschreven hebt.

Leven zonder stress

Wat als je alles hebt en toch niet gelukkig bent? Je hebt een goedbetaalde baan, een mooi huis, een dikke auto, verre vakanties en toch schijnt de zon niet meer. Patrick Kicken merkte na meerdere burn-outs dat hij zijn ideeën over 'succes' grondig moest bijstellen. Toen zijn droombaan eenmaal verleden tijd was, begon hij met een podcast om te leren over geluk en zingeving. Zijn podcast **Leven Zonder Stress** werd een zoektocht naar antwoorden over geluk, liefde, zelfvertrouwen, geld, angst, stress en rust. Daarvoor interviewde hij honderden experts, onder wie Byron Katie, Eckhart Tolle, Guido Weijers en Lisette Thooft. In dit boek, waarin zijn gevoel voor humor zéker niet ontbreekt, deelt hij de inzichten uit die gesprekken.

Patrick Kicken is een enthousiaste voormalige radiopresentator van 3FM (Tros/Vara) en Radio Veronica, waar hij o.a. de ochtendshow Kicken Wordt Wakker! presenteerde. Hij schrijft columns voor spreekbuis.nl, spreekt op bijeenkomsten, geeft workshops en interviewt experts voor zijn podcast **Leven Zonder Stress**.



9 789043 921633

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen