Aan de slag met jouw mentale schijf van vijf

Esther van Fenema

AAN DE SLAG MET JOUW MENTALE SCHIJF VAN VIJF

In vijf weken naar een sterker, rustiger en stabieler brein

2025 Prometheus Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

© 2025 Esther van Fenema
Omslagontwerp Jan van Zomeren
Foto auteur Maarten Delobel
Zetwerk Mat-Zet bv
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 5959 7

Inleiding

Je hebt het werkboek van *De mentale schijf van vijf* in handen. In september 2024 verscheen het handboek: praktische handleiding voor je brein. De mentale schijf van vijf biedt je dé tools om jouw mentale welzijn te verbeteren en is gebaseerd op mijn jarenlange ervaring als psychiater, wetenschappelijk onderzoek en gezond verstand.

Het is tijd om terug te keren naar de basis en te ontdekken wat écht werkt voor jouw hoofd. Wat kun je dagelijks toepassen zonder dat het veel moeite, geld of studie vereist? Dit werkboek helpt je de inzichten uit het handboek om te zetten in concrete actie, zodat je dagelijks een steuntje in de rug hebt om goed voor jezelf en je geest te zorgen. Leer hoe je stress vermindert, je weerbaarheid vergroot en bewuster omgaat met je mentale gezondheid. Door te focussen op vijf essentiële pijlers – bewegen, rust nemen, praten over problemen, investeren in sociale contacten en matig telefoongebruik – kun je kleine, haalbare stappen zetten die een groot verschil maken.

Door aan de slag te gaan met dit werkboek leer je meer over jouw persoonlijke handleiding: wie je bent, wat bij je past en hoe je jouw eigen brein kunt sturen. Dit werkboek is voor iedereen die actief zijn of haar mentale gezondheid wil verbeteren. Of je nu nieuwsgierig bent naar de werking van je brein, merkt dat je vaak onzeker of moe bent, of worstelt met terugkerende problemen in je leven, dit werkboek biedt handvatten om verandering aan te brengen.

Misschien wil je meer begrijpen over de relatie tussen je lichaam en brein, of zoek je manieren om meer te ontspannen. In het handboek vind je achtergrondinformatie en verdieping bij elk onderwerp, met uitleg over de werking van ons brein, de factoren die ons kwetsbaar maken en hoe je je staande houdt in een overprikkelende en

veeleisende wereld. Het perfecte leven bestaat niet, en mentale klachten horen er soms bij. Maar door je brein beter te begrijpen, kun je er effectiever mee omgaan.

De mentale schijf bestaat uit vijf schijven:

1 Investeer in sociale contacten

We zijn van nature sociale wezens. Van oudsher hebben we elkaar nodig om te overleven, en onze hersenen zijn daarop afgestemd. Tot pakweg zestig, zeventig jaar geleden, in de nadagen van de verzuiling, kon je vaak nog wel terugvallen op de groep: mensen die je kende en met wie je bepaalde waarden en normen deelde. Maar vandaag de dag leven we in een individualistische maatschappij, waarin zelfontplooiing het hoogste ideaal is en zelfredzaamheid een van de grootste deugden.
Als individu ben je de sleutel tot je eigen geluk, succes is een keuze. Tegelijkertijd zien we een enorme toename van eenzaamheid, zowel bij ouderen als bij jongeren. Dat komt mede doordat we veel tijd achter onze schermen doorbrengen. Heb je weinig sociale contacten, dan kun je het gevoel krijgen dat je buiten de groep valt.
Socialemediaplatforms schetsen vaak een onrealistisch en geïdealiseerd beeld van het leven. Dat moedigt niet bepaald aan om elkaar in het echt te ontmoeten. En toch is dat nodig, want onlinecontacten kunnen nooit het echte livecontact vervangen. Het is belangrijk om elkaar regelmatig in dezelfde ruimte te zien.

2 Plan voldoende rust

Rust geeft je brein de kans om te resetten. Of, zoals de Belgische hoogleraar Theo Compernolle het zo mooi beschreef: je geeft de archiverende mannetjes in je hoofd de gelegenheid om de boel te ordenen. Pas daarna kun je je brein optimaal benutten – je denkt scherper, wordt creatiever en komt makkelijker op nieuwe ideeën.

Rust betekent niet per se nietsdoen of passief op de bank zitten. Rust is vooral iets totaal anders doen dan datgene wat je als werk ervaart of wat stress veroorzaakt. Zoek een bezigheid die contrasteert met je normale activiteiten. Wanneer je op je werk vooral prestatiedruk ervaart, is het verstandig om even iets ogenschijnlijk onbenulligs te gaan doen: tuinieren, een eindje fietsen, de kast opruimen. Voor wie beroepshalve veel met mensen bezig is, kan rust betekenen: even geen andere mensen om je heen.

Rust kun je op allerlei manieren invullen. Goed slapen is bijvoorbeeld essentieel voor je mentale gezondheid. Als het niet lukt om rust en ontspanning te vinden, dan blijf je in een constante stressmodus hangen en dat kan leiden tot een negatieve vicieuze cirkel waar je moeilijk uitkomt.

In een tijd waarin rust schaars is en stress de overhand heeft, is ontspanning van levensbelang.

3 Beweeg voldoende

Lichaam en hersenen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De mens is van nature gewend om veel te bewegen. Ooit moesten we achter wild aanrennen om voedsel te bemachtigen. Dat hoeft niet meer, maar we hebben nog steeds behoefte aan beweging. Als we dat negeren, is dat heel ongezond voor ons. In een samenleving waarin we heel veel zitten, achter schermen hangen en calorierijk voedsel ruim voorhanden is, is voldoende bewegen best een uitdaging. Overgewicht is niet alleen slecht voor je lichamelijke gezondheid, ook psychisch heeft het een negatieve invloed. Je kunt in een vicieuze cirkel belanden: je voelt je somberder, gaat steeds meer eten en steeds minder bewegen. Toch is juist beweging een bewezen manier om die neerwaarste spiraal te doorbreken. Bij een lichte depressie wordt bewegen aangeraden als eerste stap naar herstel en kan een uur wandelen per dag al een groot verschil maken.

4 Praat over je problemen

Door nare gedachten en gevoelens te benoemen – dus door woorden te geven aan je binnenwereld – kun je structuur aanbrengen in je denken. Emoties worden beter hanteerbaar en je ervaart meer controle dan wanneer het gepieker steeds als een wasmachine in je hoofd blijft rondmalen. Er zijn veel studies die aantonen hoe belangrijk het is om emoties met elkaar te delen; zeker lastige emoties. De input van anderen is daarbij heel belangrijk. Het helpt je om met een frisse blik naar jezelf te kijken. Maar hoe doe je dat eigenlijk? Hoe praat je over je binnenwereld? Welke woorden passen bij wat je voelt? Hoe vind je iemand die je genoeg vertrouwt om je zorgen mee te delen?

Mensen met problemen zijn vaak bang om zich kwetsbaar op te stellen en zwak over te komen. Daarnaast lijkt er steeds minder ruimte te zijn om echt naar elkaar te luisteren – iedereen is druk, gefocust op zichzelf en zijn eigen succes. Terwijl het juist zo goed is om samen met een ander je problemen onder de loep te nemen en te overleggen wat je eraan zou kunnen doen. En zelfs als een probleem niet op te lossen is, dan nog kun je samen bedenken hoe jij daar vervolgens het beste mee kunt omgaan.

5 Wees matig met telefoongebruik

Van nature houden we anderen voortdurend in de gaten. Dankzij de telefoon kunnen we dat nu 24/7 doen en onszelf met anderen vergelijken. En daarvan maken we gretig gebruik. Op sociale media laten we vaak de positiefste kanten van onszelf zien. Als je dan in je eentje langs al die positieve berichten scrolt, kun je het gevoel krijgen dat iedereen veel leuker, productiever, gelukkiger en succesvoller is dan jij. Met name voor jongeren – maar ook voor ouderen, hoor – kan dat erg ontmoedigend werken. Het lijkt de norm te zijn dat je altijd succesvol en gelukkig moet zijn, terwijl niemand daaraan kan voldoen. Zo wordt steeds het gevoel versterkt dat je faalt.

Daarnaast zorgen onze mobiele telefoons ervoor dat we continu bereikbaar zijn. Een mobiele telefoon, hoe handig die vaak ook is, is tegelijk een openstaande deur naar de wereld – en daarmee naar een constante stroom aan prikkels.

Opzet en instructies werkboek

Dit werkboek biedt je praktische oefeningen en opdrachten die je eenvoudig in je dagelijkse routine kunt inplannen. Het bestaat uit vijf weken, waarbij elke week in het teken staat van een van de schijven.
De dagelijkse oefeningen zijn steeds hetzelfde, zodat je leert om routine op te bouwen. Elke dag begint met een check-in en eindigt met een check-out. De structuur van de werkdagen blijft hetzelfde, maar per week wisselen de oefeningen, afgestemd op het thema van die week. Zo krijg je in de week met als thema 'Investeer in sociale contacten' elke werkdag een extra oefening om hiermee aan de slag te gaan.
In de weekenden evalueer je op zaterdag hoe je week is gegaan. Op zondagen blik je vooruit naar de volgende week en maak je plannen hoe je die week wilt inrichten.
Het is misschien even wennen om zo gestructureerd en gedisciplineerd aan de slag te gaan, maar ik verzeker je dat het went en een enorm positief effect zal hebben op je mentale welzijn.

Specifieke instructies

Dankbaarheidsoefening

Begin je dag met een moment van rust en focus. Deze oefening helpt je om een positieve mindset te krijgen en je bewust te worden van de mooie dingen in je leven. Het duurt maar een paar minuten, maar heeft een krachtige impact.

1 Ademen

Wanneer je wakker wordt, neem dan een paar diepe ademhalingen. Voel de adem in je buik.

2 Noem drie dingen waar je dankbaar voor bent

Dit kunnen kleine of grote dingen zijn. Bijvoorbeeld: 'Ik ben dankbaar voor mijn comfortabele bed', 'Ik ben dankbaar voor de mensen in mijn leven', of 'Ik ben dankbaar dat ik gezond ben'.

3 Gebruik je gevoel

Sta niet alleen stil bij waar je dankbaar voor bent, maar voel het ook echt. Voel de dankbaarheid in je lichaam. Laat deze positieve energie even in je zitten.

4 Sluit af met een positieve intentie

Denk na over hoe je de rest van je dag wilt beleven. Bijvoorbeeld: 'Vandaag kies ik voor geduld' of 'Vandaag sta ik open voor nieuwe kansen'.

Zorg ervoor dat je je telefoon pas pakt nadat je deze oefening hebt gedaan. Het zal je helpen om je dag met een heldere, positieve mindset te beginnen.

NOTITIES

Week 1

Investeer in sociale contacten



Introductie

Welkom bij de week waarin sociale contacten centraal staan. Deze week draait om verbinding: met anderen én met jezelf. Hoe sta jij in je sociale relaties? Waar voel je je goed bij, en waar zou je misschien iets aan willen veranderen?

Je gaat aan de slag met verschillende belangrijke thema's:

- **Jouw sociale netwerk** – Wie zijn de mensen in jouw leven en hoe ervaar je de relaties met hen? Welke vriendschappen of contacten geven je energie, en welke misschien juist niet?
- **Grenzen** – Hoe goed bewaak jij je sociale grenzen? Ga je soms (te) ver om anderen tevreden te houden? Ontdek waar jouw grenzen liggen en hoe je ze beter kunt bewaken.
- **De kwaliteit van je sociale leven** – Leef je in een bubbel of sta je open voor nieuwe perspectieven? Hoe divers is jouw sociale kring en wat doet dat met jou?
- **Sociale balans** – Hoe is jouw sociale balans? Voel je je vaak eenzaam of ervaar je juist te veel sociale prikkels? En wat vind je van de kwaliteit van je sociale contacten?
- **Jouw rol in sociale contacten** – In hoeverre durf jij écht jezelf te zijn in interacties met anderen? Wat belemmert je en hoe kun je hierin groeien?

Deze week biedt inzichten, uitdagingen en praktische handvatten om bewuster en sterker in je sociale contacten te staan.

Zondag

Check-in

Dankbaarheidsoefening (uitleg in instructies)

Ik ben vandaag dankbaar voor

1 _____

2 _____

3 _____

Ik voel me

_____

_____

Of geef een cijfer (0-10)

_____

_____

Vandaag heb ik zin om

_____

_____

Wat vind ik lastig en waarom?

_____

_____

Planning komende week

Wat is komende week belangrijk voor mij?

Wat vind ik spannend of waar kijk ik tegenop?

Hoe komt dat?

Waar kijk ik naar uit?

Check-out

Ik ben tevreden dat ik vandaag

Maandag

Check-in

Dankbaarheidsoefening (uitleg in instructies)

Ik ben vandaag dankbaar voor

1 _____

2 _____

3 _____

Ik voel me

_____

_____

Of geef een cijfer (0-10)

_____

_____

Vandaag heb ik zin om

_____

_____

Wat vind ik lastig en waarom?

_____

_____

De mentale schijf

Sociale contacten

Ik heb een contactmoment gepland met

_____

_____

Rust

Ik heb rust gepland van _____ uur tot _____ uur

Mijn rustactiviteit:

_____

_____

Bewegen

Ik ga _____

_____

Wanneer

Van _____ uur tot _____ uur

Praten

Ik wil vandaag _____ delen
(noem een emotie of iets wat voor jou lastig is)

Met wie?

_____

_____

Wat heb ik daarvoor nodig?

_____

_____

Telefoon

Ik heb vandaag geen telefoon van _____ uur tot _____ uur

Of tijdens

_____

_____

Check-out

Ik ben tevreden dat ik vandaag

_____

_____

Oefening 1
Hoe ziet je sociale netwerk eruit?

Stap 1: Teken je sociale netwerk

1 Pak pen en papier en trek een cirkel in het midden van je blad. Dit ben jij.
2 Trek drie ringen rondom de cirkel:
   Ring 1: De mensen die het dichtst bij je staan (bijvoorbeeld je beste vrienden of familie).
   Ring 2: Mensen die belangrijk voor je zijn, maar met wie je minder vaak omgaat (zoals goede vrienden, collega's of verre familie).
   Ring 3: Mensen met wie je weinig contact hebt (zoals kennissen of mensen die je niet vaak spreekt).
3 Schrijf de namen van mensen in je netwerk in de juiste ring.

Stap 2: Reflecteer op je netwerk

1 Wie staan er in je ringen?
   Vind je dat de mensen goed geplaatst zijn? Moeten er mensen in een andere ring staan?
2 Wat mis je in je netwerk?
   Is de eerste ring vol genoeg of juist overvol? Zijn er genoeg mensen die dicht bij je staan of mis je iets?

3 Wat zou je willen veranderen?
Zou je meer contact met iemand willen? Of iemand anders juist meer op afstand willen houden?

Stap 3: Actie

1 Wat ga je doen om iets te veranderen?
Bijvoorbeeld: 'Ik ga vaker afspreken met een vriend(in) uit ring 2, want zij is belangrijk voor me en ik wil haar dichtbij houden.'
2 Maak een plan:
Zet een concrete stap, bijvoorbeeld: 'Ik stuur diegene vandaag een bericht om iets af te spreken.'