

INTERNATIONALE DOORBRAAK:

# Hollands 'niksen'



Ons typisch Hollandse 'niksen' is wereldberoemd aan het worden. Zins eindredacteur Daniëlle Bronsgeest (1973), werkbeest en praktiserend ADHD'er, kan het éven niet volgen.

TEKST: DANIELLE BRONGEEST

Nederland. Land van toeterende, op elkaar foeterende automobilisten in – alwéér – een file. Van 'aan de computer' lunchboterhammen wegschrokkende workaholics. Van jachtig lopende aktetasdragers op weg naar de volgende afspraak. En van luidruchtig met de werkvloer bellende stresskickers in stilte-coupés. Echt relaxed of 'lui' zou ik mijzelf en mijn medelanders niet bepaald noemen. Eerder het opgefokte tegendeel. Toch is dé trend die vanuit Nederland nu de hele wereld over lijkt te vliegen – hét concept voor het voorkomen van een burn-out: het Hollandse 'niksen'. Wat?!

## Lekker doelloos

Herkent u het, herken ik het? Wij experts op het gebied van lummelen en aanrommelen? Als het *NRC* ('Wij hebben nu ook een internationale lifestyle-trend'), *Jinek* maar vooral ook internationale media erover berichten, móet er toch iets van waar zijn. *ELLE* (USA) roept: 'De Nederlandse Kunst van het Niksdoen is onze nieuwe favoriete bezigheid!' En zelfs de veelgeprezen *New York Times* (NYT) neemt ons niksen serieus en kopt: *The Case for Doing Nothing. Stop being so busy, and just do nothing. Trust us.* O, en dit alles is u geheel ontgaan?! Wees gerust: u bent niet de enige.

## Amerika weet het

Gelukkig weten de Amerikanen ons in de *NYT* haarfijn uit te leggen wat dat dan is, dat niksen van ons: *A way out of the busy madness and it's not more mindfulness, exercise or a healthy diet (...). What we're talking about is... doing nothing. Or, as the Dutch call it, niksen.* Volgens de Amerikanen is dat niksen 'een auto waarvan de motor loopt maar die nergens heengaat'. Ook het Amerikaanse weekblad *Time* is trendgevoelig en roemt 'the Dutch concept' als 'een manier om onze toenemend drukke en doorgaans stressvolle leven te lijf te gaan'. Het blad rept vooral over niksen als 'iets doen zonder doel'. Je mag helemaal zelf weten wat je doet (of vooral niet doet). Gewoon net wat je past. Bijvoorbeeld iets semiautomatisch als breien of muziek luisteren. Ontdek waar ú van ontspant. Juist. Onze Ruut Veenhoven, 'geluksprofessor', zegt in hetzelfde artikel: "Een ander voordeel van niksen is dat het je kan helpen op nieuwe ideeën te komen. Creatieve oplossingen voor dingen waar je al langer tegenaan loopt bijvoorbeeld." Om er daarna weer goed tegenaan te kunnen. Niks doen, geen doel, geen plan. Eng!

## De praktijk 1

Kop thee en ik nestelen ons gebroederlijk op de bank achter het raam met een fijne uitkijk op de tuin. Ik schuif lang heen en weer voor ik lekker zit. En dan wiebelt mijn linkervoet ongedurig. Als ik die stil heb, haal ik diep adem. Klaar voor... niks. Ik kijk op mijn horloge: de 15 minuten die ik hiervoor heb ingepland gaan nú in. (Kan ik daarna weer door met werk, even de apotheek bellen en de hond uitlaten. Een was erin doen. Het water van de bloemen verversen. Een naam voor een nieuwe rubriek in *Zin* verzinnen...) Nog dertien minuten. Oeps. Was dat twee minuten niksen? Lijkt er niet op, mijn gedachten schieten alle kanten op. Schrik. Daar gaat mijn experiment.

## Afdwalen mag

Niks doen is niet zo makkelijk als het klinkt, zegt Carolien Hamming van CSR Centrum, een landelijke netwerkorganisatie op het gebied van werkstress en burn-out, in *Time*. Dat blijkt. "Je moet er even doorheen. Train het elke dag een paar minuten." Volgens Ruut Veenhoven is het bovendien prima als je gedachten afdwalen. Dat is meteen het verschil met mindfulness: dan focus je in het hier en nu op een detail (bijvoorbeeld je ademhaling, of je grote teen). Je gedachten mogen vooral níet met je aan de haal gaan. Tijdens het niksen mag dat wél. Laat maar gaan – al denk ik niet dat Veenhoven bedoelt dat je tijdens het niksen in gedachten hele lijstjes opstelt (of erger: afwerkt). Wel kun je rustig nadenken over iets waar je tegenaan loopt. Of waarover je na moet denken maar steeds niet aan toekomt. Het grote ideaal? Uiteindelijk één avond per week zonder verplichtingen of afspraken. Eén avond waarop alles openligt. Volledige vrijheid ervaren.

## Sta het uzelf toe

Nikst u nog niet? Zou u toch moeten gaan doen. Want van niksen word je behalve een leuker mens veel productiever, effectiever en bakken minder gestrest. Even geen doel hebben, niks hóeven – en dat volkomen geoorloofd. Nou, dat voelt een partij ongemakkelijk! Want is er niet altijd iets dat moet? De vaatwasser piept dat-ie leeg wil, de mail moet beantwoord, eten gekookt. Toch niet: je kunt wel degelijk momenten creëren waarin je niets hoeft. Hoe? Door jezelf dat toe te staan. Even mógen niksen. (En indien nodig: bedenk erbij dat ook niksen een doel dient. Daarna gaat u twee keer zo hard én u wordt er jaren ouder mee.)

## De praktijk 2

Mijn thee is op en ik zit aan de andere kant van de bank. De hond heb ik iets te eten ►



Van niksen word je productiever, effectiever, veel minder gestrest én een leuker mens





## Ook even niks(en)?

**Straight from The USA:**  
6 suggesties om het  
Hollandse niksken onder  
de knie te krijgen.

- 1 Benut momenten waarop u moet wachten om even niks te doen. Bijvoorbeeld in de rij bij de kassa (Nee, niet op uw mobiel kijken! U hoeft alleen maar te 'zijn')
- 2 Focus op wat écht relevant is in uw leven en ban de rest. Scheelt u bergen tijd. Tijd waarin u – juist – helemaal NIKS hoeft
- 3 *If you're doing nothing, own it.* Niksken is niks 'lui' of 'passief'. Benoem het ook naar anderen zo: klopt, ik doe even niks
- 4 Houd vol. Vanuit de drukke doe-modus overschakelen op de zijn-modus vraagt oefening
- 5 Ga zitten in een luie stoel ver van de tv en laptop of mobiel af. Zo maakt u van het niksken eerder een succes: echt tot rust komen kan alleen in een rustige omgeving
- 6 Maak een ommetje als stilzitten binnenshuis lastig is. Ga naar de sauna of organiseer een *boredom party*: lekker niksken samen met vrienden! Veel plezier!

BRON: THE NEW YORK TIMES

# Neem een dag vrij zonder doel en zie wat er gebeurt. Klinkt paradijselijk toch?

gegeven want ze leidde me nogal dwingend af tijdens het niksken. Nog acht minuten te gaan. Waren dit vijf minuten niksken? Ik probeer mijn gedachten nu even rustig over niksken en ons Nederlanders te laten gaan...

## Calvinistisch volkje

Nederlanders zijn van oorsprong calvinisten. En calvinisten, die maken zich nuttig. Hooguit een puber mag zich een keer vervelen – maar eigenlijk ergeren we ons daar dóód aan. *Bingewachten*, bankhangen... brrr. En nu moeten we er massaal zelf aan: lummelen. Maar wist u dat diezelfde calvinisten, wij dus, per saldo veel minder tijd op een dag besteden aan verplichtingen (werk, zorg) dan inwoners van andere Europese landen? Het is toch echt waar. Het Sociaal en Cultureel Planbureau deed er onderzoek naar. We mogen dan wel altijd druk en bezig dóén, we hoeven het heus niet altijd te zijn: een vierdaagse werkweek is hier heel gewoon. Plus zo'n 25 vakantiedagen per jaar. Amerikanen en Canadezen hebben er maar zestien.

## Even 'uit'

Goed, we moeten dus allemaal aan het niksken. Maar: zelfs als we slapen zijn onze hersenen nog druk in de weer. Mobieltje, internet: tegenwoordig staan we altijd 'aan'. Des te harder schreeuwt ons brein om even 'uit'. Niksken kan een kwartiertje. Even dagdromen, nippen aan een kopje thee. Niksken kan ook een hele dag. Neem een dag vrij zonder doel en zie wat er gebeurt. Klinkt paradijselijk toch? En wie zegt u dat dat niet gewoon een keertje mág? Lukt het thuis niet, dat niksken, zoek het dan buiten de deur (maar niet te actief, hè). Mij lukt niksken niet zo goed maar dan weer wél in een wellnessoord. Daar kan ik niet anders dan rondbobberen en het een beetje warm zitten hebben. Neem ik een vruchten-

sapje, posteer ik me bij de haard. Hèhè. Morgen gaan we weer maar nu even niet.

Zonder rustmomenten op een dag kun je niet effectief presteren. Klinkt logisch. Helaas is dat voor mij en met mij vele anderen niet zo vanzelfsprekend: rustmomenten inlassen. En dan bedoel ik niet gaan lezen of 'iets anders doen' maar gewoon een beetje 'zijn'. Even dom uit het raam staren. Een weldaad voor dat almaar doordraaiende brein.

Manfred Kets de Vries (1942) – psychoanalyticus, managementwetenschapper, econoom én hoogleraar Humanresourcemanagement & leiderschapsontwikkeling, dus hij kan het weten – zegt in de *NYT*: “Zie niksken niet als een vorm van luiheid maar als een belangrijke vaardigheid.”

Oei, zoiets loop ik toch niet graag mis. Even door de zure appel heen bijten dan maar? Een mens moet mee met zijn tijd. Kets de Vries: “Ik wéét gewoon dat ik zonder rustmomenten niet effectief kan zijn.” Kijk, daar heeft hij me. Die Kets de Vries. Als je er effectiever van wordt...! Dat spreekt me als werkbeest en professioneel wiebelaar wel bijzonder aan: (nóg) meer doen in minder tijd? Nou, graag! Dat is nog eens Hollands gedacht.

## De praktijk 3

De vijftien minuten zijn voorbij. Sterker nog: het zijn er zomaar ineens 25 geworden. Tien meer dan ik mezelf had toegestaan! Helemaal niet op de klok gekeken. Niet op mijn mobiel. Wow. Goed, misschien heb ik niet de hele tijd 'genikst' maar ik geloof zowaar dat ik serieus geroken heb aan de beginselen van de Hogere Nikskunst. Toch zeker een paar minuten. Dat valt niet tegen. En met resultaat: ik voel de energie stromen. Moet me inhouden niet naar mijn werktafel te vliegen. Want er wacht een artikel. Dat er NU gaat komen. Juist, over ons nieuwe internationale fenomeen: niksken. ■