



Aanpakken met @nneke

Nieuwsbrief nummer 3

Review van Gilbert

*Deze nieuwsbrief van **Aanpakken met @nneke** bevat informatie over de volgende onderwerpen: review van een proefklant, lekker slapen, bewaarcriteria en een avondje uit ter ontspanning.*

Gilbert is een van mijn proefklanten. Het was heel fijn om te kunnen oefenen in de praktijk. Op mijn vraag of hij een review wilde maken voor mijn nieuwsbrief zei hij volmondig 'ja'! Dit is wat hij over het opruimen, onder mijn begeleiding, heeft aangegeven:

'Ik had al jaren een grote hoeveelheid verhuisdozen met daarin gesorteerd en ongesorteerd oude spullen van mijn ouders en spullen van mijn vorige woning die, in mijn huidige woning, geen plek konden krijgen. Ondanks het feit dat ik toch geregeld spullen wegbracht naar de gemeentewerf of kringloop, kreeg ik het niet voor elkaar om definitief korte metten te maken met al deze dozen. Met hulp van Anneke is me dat nu wel gelukt. Dankzij haar handige tips en praktische adviezen kon ik eindelijk kordaat de spullen uit sorteren en direct afvoeren. Het scheelde wel dat alles al in dozen zat. Het ging voornamelijk om het idee om de spullen, waar ik niets meer mee had, los te laten en weg te geven of af te voeren. Alleen een paar dierbare spullen heb ik gehouden en van sommige dingen heb ik een foto gemaakt. Ik zie het zo: af en toe heb je, net als op de sportschool, een soort van personal trainer nodig, iemand die je ertoe zet om het werk te verzetten. In dit geval iemand die je op een prettige manier met raad en daad kan bijstaan bij het opruimen. Resultaat: na 2 afspraken had ik weer een (bijna) lege schuur en was de vliering van de

garage van mijn buurvrouw, (waar ik al 5 jaar dozen had geparkeerd) opgeruimd. En het allerbelangrijkst: een dankbaar en opgeruimd gevoel :)'



Lekker slapen

Slapen is goed voor je!

Dat is makkelijk gezegd als je slecht slaapt of helemaal niet kan slapen en dus slapeloosheid hebt.

Is slapen belangrijk? Ja, een goede nachtrust zorgt voor herstel van lichaam en geest. De effecten van te weinig slaap kunnen leiden tot allerlei lichamelijke als mentale klachten: prikkelbaar zijn, angstig zijn, gevoelig voor stemmingswisselingen. Op lange termijn zelfs een hoger risico op hart en vaatziekten, diabetes en alzheimer.

Als je slaapproblemen hebt, is het belangrijk om te begrijpen dat je niets hoeft te doen om in slaap te komen. Het slaap proces wordt namelijk door je lichaam geregeld. Als het gaat schemeren maken we een slaaphormoon aan en als het 's morgens licht wordt maken we een hormoon aan waar je wakker van wordt. Als je slaapproblemen hebt en dit actief tegenwerkt dan val je niet in slaap. Wat kun je doen om je lichaam niet tegen te werken:

1. Regelmaat, rond dezelfde tijd naar bed en rond dezelfde tijd opstaan;
2. Sporten in de ochtend of eind van de middag. Vermijd 's avonds laat intensieve inspanning;
3. Vermijd grote maaltijden voor het slapen gaan. Een slaapmutsje (alcohol) is geen goede keuze. Het kan vooral de diepe slaap onderbreken;
4. Dim verlichting en verminder prikkels in de loop van de avond. Vermijd het blauwe licht van telefoon, tablets en tv ruim voor bedtijd. Blauw licht zorgt voor vermindering van aanmaak van het slaaphormoon.
5. Zorg voor een koele slaapruijnte welke donker en stil is.

Van een 'slaapmutsje' lig je juist midden in de nacht wakker!

Als je niet kan slapen omdat je steeds ligt te piekeren kunnen onderstaande extra tips helpen. Indien het een langdurig probleem is geworden dan is het aan te raden via de huisarts een doorverwijzing te vragen voor bijvoorbeeld een psycholoog. Bij behandeling van psychologische slaapklachten gaat het meestal over acceptatie en overgave. Mensen die slecht slapen proberen hun slaap vaak aan te zetten, ze proberen zichzelf te dwingen in slaap te vallen. Die pogingen zorgen er echter voor dat ze juist wakker liggen. De oplossing is hier het probleem. Als je beter wilt slapen, is het belangrijk dat je stopt met het willen controleren van je slaap. Je kunt de omstandigheden scheppen (de 5 hierboven genoemde tips) en daarna moet je het aan je lichaam overlaten. De volgende tips en oefeningen kun je gebruiken om in slaap te komen:

- Als je ontspanningsoefeningen gebruikt om in slaap te komen ben je bezig je slaap te forceren. Maak daarom ontspanningsoefening onderdeel van je avondritueel;

- Voorkom piekeren door de volgende oefening: Schrijf, een kwartier voordat je naar bed gaat, alles op waarover je piekert en denk na over oplossingen;
- Als je daarna in bed ga liggen denk je aan iets leuks of positiefs wat je die dag hebt meegemaakt.

*Voorkom piekeren!
Ja, ... hoe?*

Vertrouw op je slaap. Een nacht slecht slapen is geen probleem. Het heeft geen nut slaap op de dag te gaan inhalen en ook niet veel eerder naar bed gaan. Proberen regelmaat te krijgen is het beste.

Als alle genoemde tips en oefeningen geen soelaas biedt is een slaapcursus te overwegen. Bij langdurige slaapproblemen is het goed om de huisarts te bezoeken.



Bewaarcriteria

Er zijn 5 criteria om voorwerpen/ spullen te bewaren:

1. Het voorwerp wordt regelmatig gebruikt: deze ligt voor de hand. Dit soort spullen heb je nodig;
2. Het maakt je leven aangenaamer of makkelijker: doe dus alles weg waar emotie aan kleeft zoals schuld, verdriet of ergeren;
3. Het onderhoud kost weinig tijd en energie: alles wat je bewaart heeft aandacht en onderhoud nodig. Schaf daarom onderhoudsvriendelijke spullen aan;
4. De houdbaarheidsdatum is nog niet overschreden: doe alles weg waarvan de houdbaarheidsdatum duidelijk is overschreden;
5. Stel een limiet per gezinslid bijvoorbeeld 1 doos per persoon om zaken te bewaren die nostalgisch zijn.

Wees dus kritisch bij opruimen. Bewaar alleen spullen waaraan je plezier beleeft. We kunnen met veel minder toe als we denken. Er zijn tal van redenen om voorwerpen en spullen NIET te bewaren. Ik som er een aantal op:

- Je draagt of gebruikt het nooit maar het was destijds duur en je voelt je schuldig omdat je het nooit gebruikt: het lucht op als je het weggeeft of naar de kringloop brengt zodat een ander er plezier van kan hebben;
- Je hebt het gekregen van een bekende en vind het niet mooi: stel een maximum tijd waarin je dit soort spullen in je huis wilt bewaren en breng het weg of verkoop het. Je bent baas in eigen huis;
- Je hebt voor de zekerheid een 2e exemplaar gekocht van iets dat je al had: maak van je huis geen magazijn. Tegen de tijd dat je het reserve exemplaar wilt gaan gebruiken zijn er al andere en betere op de markt; (en soms goedkoper)
- Je bewaart het voor een ander, bijvoorbeeld je ouders of kinderen: beslis zelf of je iets wilt weggooien of bewaren;
- Je wilt het niet wegdoen omdat je er iemand anders misschien een plezier mee kan doen: ga je iemand wel echt blij ermee maken en zolang het bij je in huis staat heeft een ander er niets aan. Neem een besluit: gooi of geef het weg.

Wat moet ik nou met die lelijke vaas die ik van tante Jo heb gekregen?'

Er zijn nog veel meer slechte redenen om spullen te bewaren. Kun je er zelf nog een aantal bedenken?

Avondje uit

Gaat dat zien, gaat dat zien

Om een avond te ontspannen is bezoek aan het theater een mooie aangelegenheid. 'Noem het maar liefde' is een gloednieuwe komedie waarin Anniek Pfeifer en Jeroen Spitzenberger de hoofdrollen spelen. Het stuk is een estafette van ontmoetingen die zich afspelen in een fameus hotel. In honderden kamers is ruimte voor eenzaamheid en er is één ding wat alle hotelgasten bindt: ze snakken naar ware liefde.

Ilya Leonard Pfeijffer is de schrijver van dit stuk en hij laat op ironische, vileine en ontroerende wijze zijn licht schijnen op de liefde in de 21e eeuw, waarin seks en liefde niet zelden met elkaar worden verward, met alle gevolgen van dien. De scènes worden aan elkaar verbonden door een live-band, gevormd door de acteurs zelf. Met lovende recenties als:

'Gaat dat zien, gaat dat zien'. 'Spelvirtuosen, taalvirtuosen en muziekvirtuosen samengebracht in een verfrissend, hilarisch, ontroerend en oprecht toneel over het thema waar we maar geen grip op kunnen krijgen: de liefde', 'een feest van een voorstelling' en 'fraaie liefdesmarathon van Toneelgroep Maastricht' is dit toneelstuk de moeite waard om te gaan kijken. De tour is in mei en juni door Nederland.



De volgende nieuwsbrief van Aanpakken met
@nneke kun je half mei in je mailbox
verwachten!
