

Jarenlang hielden vakanties me op de been. Ik werkte me een slag in de rondte door het jaar heen, om daarna 's zomers vier weken lang helemaal tot rust te komen. Ook in het voorjaar en met Kerst ging ik er een week tussenuit. De rest van het jaar buffelde ik van deadline naar deadline en probeerde ik aan mijn eigen hoge eisen te voldoen, vaak zelfs zonder lunchpauze. Eten en een stukje tikken kon toch makkelijk tegelijk? Ondertussen keek ik uit naar die drie vakantie-eilanden. Tot ik een jaar of zes geleden omviel. Dat had zeker niet alleen met werkdruk en mijn perfectionisme te maken; er speelden ook conflicten op mijn werk die me niet in de kouwe kleren gingen zitten. Inmiddels mediteerde ik al een tijdje, en door stil te staan bij de gewaarwordingen in mijn lichaam, ging ik steeds beter voelen wat voor spanningen zich daar allemaal hadden opgebouwd. Op een avond kwamen er alleen nog maar tranen. Toen wist ik: nu is het genoeg. Tijdens mijn ziekteperiode maakte ik bijna dagelijks een flinke wandeling. Daardoor konden de spanningen 'lostrillen', en kwam ik weer in contact met mezelf, los van mijn werkpressaties. Toen de energie langzaam

terugkwam, realiseerde ik me dat ik anders moest gaan werken. Ik leverde een werkdag in om meer hersteltijd te hebben en ging elke werkdag een wandeling maken rond lunchtijd. Dat was vooruitgang, maar nog niet genoeg. De conflicten bleven, en ik kreeg steeds minder vrijheid om mijn werk op mijn eigen manier te doen en af en toe thuis te werken. Uiteindelijk nam ik een radicaal besluit: stoppen met mijn baan en voor mezelf beginnen. Dat was doodeng, want ik gaf veel zekerheden op en had nog geen opdrachtgevers. Maar de voordelen leken me nog groter: eigen baas zijn en zelf kiezen welke koers je vaart.

Regelruimte

Emeritus hoogleraar werkstress Tony Gaillard bevestigt mijn ervaring: 'De hoeveelheid werk is niet beslissend voor stress, het gaat om de negatieve emoties die daarbij komen kijken. Die hebben vooral te maken met te weinig regelruimte: zelf kunnen bepalen waar, wanneer en hoe je je werk indeelt en uitvoert. Een andere belangrijke factor is dat je geen steun van collega's of begrip van je baas krijgt als je signalen uitzendt dat het moeilijk gaat. Gebrek aan perspectief dat de situatie ooit gaat veranderen, maakt dat nog erger.'

Recente cijfers bevestigen dat 'veel te doen hebben' niet de belangrijkste stressfactor is. Nederlanders hebben het volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) tussen 2006 en 2011 wekelijks anderhalf uur minder druk gekregen met al hun verplichtingen op het gebied van werk, onderwijs, huishouden en zorgtaken. Toch voelen meer mensen zich minstens een dag in de week opgejaagd: vier op de tien, tegenover drie op de tien vijf jaar eerder. Een op de tien voelt zichzelf bijna altijd gejaagd.

Uit cijfers van ArboNed blijkt dat van de 4,6 miljoen geregistreerde verzuimdagen in de eerste helft van vorig jaar, 10 procent te maken had met stress. Dat is maar liefst acht keer zoveel als vijf jaar eerder. Van het langdurig verzuim hangt eenderde met stress samen. Stressklachten vormen daarmee de belangrijkste verzuimoorzaak. Ze komen op steeds jongere leeftijd voor, onder meer door het onzekerder wordende arbeidsperspectief, reorganisaties en financiële zorgen. Mogelijk zijn de percentages ook gestegen doordat artsen steeds meer oog krijgen voor stress als bron van ziekte – én doordat zieke werknemers durven toe te geven dat ze gestrest zijn, omdat daar niet langer een taboe op rust.

Het Nieuwe Werken

Stress kan zich volgens Gaillard uiten door concentratieproblemen, door lichamelijke klachten zoals hartkloppingen en hoofdpijn en door piekeren, woede-uitbarstingen, angstaanvallen en problemen met slapen. Hij onderscheidt acute en chronische stress. 'Hard werken of heftig reageren op conflicten hoeft geen ernstige gevolgen te hebben. Je moet je pas zorgen gaan maken als je niet van je stress hersteld bent als je de volgende dag weer aan de slag gaat, en als je daar tegenop begint te zien.'

Uit SCP-onderzoek van vorig jaar naar burn-out blijkt dat Het Nieuwe Werken voor mensen met een kantoorbaan een goede remedie is tegen stress. Het houdt in dat je werkt waar en wanneer je wilt, en wordt afgerekend op je resultaten. Het gevolg: meer enthousiasme over het werk en

Op adem komen tijdens het werk

Tips van *Genoeg*-redacteurs

- Praat met collega's (in een andere functie) over waar ze (privé) mee bezig zijn. Dat relateert je eigen werk.
- Deel werkproblemen met collega's, zij hebben vaak tips voor oplossingen.
- Telefoon, spreek persoonlijk af of skype in plaats van te e-mailen.
- Spreek een vaste tijd met jezelf af om te lunchen, zodat dat er niet bij inschiet.
- Zet koffie op een trage manier, met een filter op een mok of met een pruttelkopje. Neem de benodigdheden eventueel mee van thuis.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Ga even rustig rechtop zitten of staan en adem driemaal langzaam in en uit, zo mogelijk buiten.
- Ruik aandachtig aan een bloem. Bij gebrek aan een bloem: verse kruiden of een potje met een beetje kaneel werken ook (meenemen van thuis).
- Houd een inspirerend boek of tijdschrift bij de hand waarin je even kunt lezen of bladeren.
- Als je vastloopt: vraag iemand in de buurt of je even tegen hem of haar aan mag praten. Als je uitspreekt wat je dwarszit, merk je meestal dat je eigenlijk heel goed weet wat je moet doen.
- Houd een wandel-overleg: ingewikkelde dingen worden al wandelend vaak op wonderbaarlijke wijze een stuk eenvoudiger.



minder uitputting, want werknemers hebben meer regelruimte en zij worden minder gestoord door collega's. Wel moeten ze extra goed bewaken dat er nog vrije tijd overblijft.

Negatieve emoties oorzaak van stress'

Dat heeft veel raakvlakken met werken als zelfstandige, zoals ik sinds ruim drie jaar met plezier doe. Toch hoor ik mezelf nog steeds af en toe klagen dat ik het zo druk heb. Ik zit ook lang niet altijd ontspannen achter mijn bureau door alle deadlines, mijn eeuwige perfectionisme en een nieuw probleem: verdien ik wel genoeg? Ben ik nu eenmaal een stresskip en moet ik daar maar mee leren leven, of is er nog vooruitgang mogelijk? 'Perfectionisten lopen meer risico om een burn-out te krijgen', is de keiharde boodschap

van Gaillard. 'Zij werken harder dan noodzakelijk is, hanteren strengere criteria dan hun bedrijf of opdrachtgever. De stress doen ze dus zichzelf aan.' 'Wees wat laconieker', is zijn advies. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan, denkt de perfectionist in mij.

Witjes

Zenmonnik en stresscoach Paul Loomans slaat een iets andere toon aan. 'Perfectionisme heeft twee kanten: zorgvuldigheid, een goede eigenschap, en de valkuil van de dwangmatigheid',

Thomas Volman: 'Ruimte om geraakt te worden'



Genoeg-medewerker Thomas Volman (41) werkt in het Stiltehuis in Nijmegen. Daar kunnen jonge mensen, tot 35 jaar, twee keer per maand een (lang) weekend terecht om zich in stilte terug te trekken.

'In onze samenleving word je overspoeld door prikkels', zegt Volman. 'Ik zocht een eenvoudige stilteplek om tot mezelf te komen, maar ontdekte dat die niet bestond. Mijn vriendin Annelieke en ik begonnen ervan te dromen zelf zo'n plek te creëren. Via via kwam ik in contact met Jacques Scholte van de fraters maristen, een religieuze gemeenschap. Hij liep met een soortgelijk plan rond. Acht jaar geleden vroeg hij ons om stilteweekenden te gaan organiseren op het terrein van de fraters.'

Iedereen tot 35 jaar is welkom. Het aangeboden dagprogramma is beperkt: drie gezamenlijke stiltemomenten van een halfuur, maaltijden in stilte en 's avonds voor wie wil een 'tafelgesprek' over wat je tegenkomt in de stilte, vertelt Volman. 'Religie komt meestal niet expliciet ter sprake, tenzij iemand er zelf over begint; de meeste deelnemers zijn niet gelovig.'

De rest van de dag bepalen de deelnemers zelf wat ze doen: lezen, schrijven, tekenen, breien, fietsen, wandelen of bijslapen in de eenpersoonskamers – alles mag. Mensen kunnen ook meehelpen in de moestuin of meedoen aan een stiltewandeling. Jacques Scholte is de hele dag beschikbaar voor wie behoefte heeft aan een persoonlijk gesprek over wat hem of haar bezighoudt.

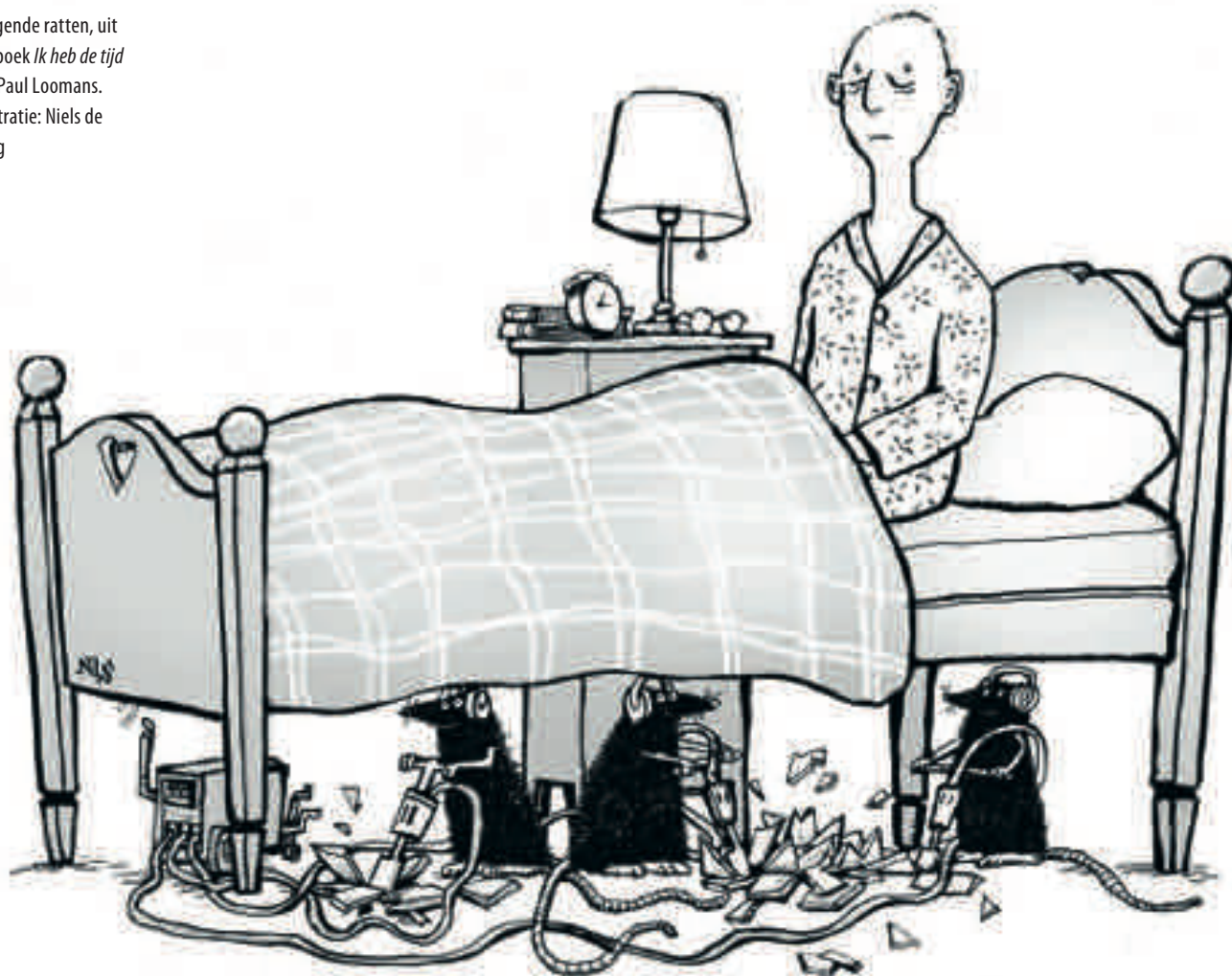
Zo'n weekend kan veel impact hebben. Volman: 'Door het wegvalen van ruis zoals internet en tv krijg je zicht op wat écht belangrijk is in je leven. Er komt weer ruimte om geraakt te worden door bijvoorbeeld een mooie boom, fluitende vogels of een maaltijd die met zorg is bereid. We besteden veel aandacht aan het eten en bakken zelf brood. "Dat een boterham met kaas zo lekker kan zijn!" horen we vaak. Die eenvoudige dingen blijken vaak genoeg te zijn om je gelukkig te voelen. Bijna in elke groep zitten wel een of twee mensen die na een of meerdere verblijven andere keuzes maken. Ze beseffen bijvoorbeeld dat ze niet gelukkig worden van een bliksemcarrière en kiezen voor ander soort werk met minder inkomen maar meer voldoening.' Stiltehuis-nijmegen.nl

Tijdsurfen, zo doe je dat

1. Doe één ding tegelijk en maak dat af. Je kunt niet twee dingen tegelijk met volle aandacht doen.
2. Sta stil bij wat je doet en aanvaard de handeling: geef je over aan de gekozen taak.
3. Schep witjes (korte pauzes) tussen de activiteiten.
4. Geef volle aandacht aan aanklopers: wat ongepland tussendoor komt. Krijg je bijvoorbeeld een telefoontje op een ongelegen moment, zeg dan met aandacht dat je later terug zult bellen. Schiet je iets te binnen dat je nog moet doen, visualiseer het, schrijf het op en leg het uit beeld.
5. Maak jezelf bewust van knagende ratten en transformeer ze in witte schapen: vraag je af waarom je bepaalde zaken voor je uitschuift, zodat je er een positieve relatie mee krijgt.
6. Observeer achtergrondprogramma's: als je onrust of angst voelt, richt je aandacht dan (tijdens een wandeling of op een stoel met je ogen dicht) op de fysieke gewaarwording die dat met zich meebrengt.
7. Kies spontaan wat je gaat doen; gebruik lijstjes hooguit ter controle achteraf.

legt hij geduldig uit. 'Accepteer om te beginnen dat je zo bent in plaats van ertegen te vechten, want jezelf verwijderen werkt averechts. Observeer vriendelijk wanneer je ergens druk op legt. Zeg dan tegen jezelf: "Ik herken het", zonder de wens het te veranderen. De volgende stap is om te zeggen: "Ik kan het makkelijker doen." Langzaam zal er iets verschuiven.' Dat klinkt mij sympathiek in de oren. Misschien is 'tijdsurfen' iets voor mij. Dat is een methode die Loomans ontwikkelde om te werken vanuit rust (zie kader hiernaast). 'Je werkt met aandacht vanuit je gevoel in plaats van vanuit wilskracht', legt hij uit. 'Je maakt contact met wat je te doen hebt, zodat het gaat leven. Als ik bijvoorbeeld een verzoek krijg om een lezing te geven, laat ik meteen mijn gedachten erover gaan en krijg ik al wat eerste ideeën, in plaats van te denken: o jee,

Knagende ratten, uit het boek *Ik heb de tijd* van Paul Loomans. Illustratie: Niels de Hoog



hoe krijg ik het af. En uit alles wat ik te doen heb, kies ik tijdens korte pauzes steeds datgene waar ik op dat moment aan toe ben. Dat leidt tot meer plezier en voldoening. En het is nog efficiënter ook.'

Een aantal van zijn aanwijzingen vind ik behulpzaam. Zo neem ik nu meer korte pauzes ('witjes') op een dag. Ik merk dat die geen tijd 'kosten', maar dat me geregeld juist dan een goed idee te binnen schiet. Het helpt ook om me niet te ergeren als onverwacht de telefoon gaat, maar me daar even helemaal op te richten. Gevoelens van onrust of angst ('achtergrondprogramma's') de ruimte geven, bijvoorbeeld tijdens een wandeling, werkt ook beter dan ze weg te duwen. En af en toe voor een paar uur mijn mailprogramma sluiten om ongestoord te kunnen werken, vind ik een eye-opener. Maar op mijn gevoel bepalen wat ik wanneer ga doen, durf ik nog niet. Ik

heb zo veel verschillende deadlines dat ik mijn weken vooraf indeel in blokken voor verschillende opdrachtgevers. Dit loslaten zou me de zenuwen geven, want komt alles dan nog wel af? 'Begin eens met experimenteren in een weekend, als dat normaal gesproken ook vol verplichtingen zit', adviseert Loomans. 'Luister eens naar je gevoel. Iemand in mijn training zei: Mijn weekend was heel anders dan anders, maar ik heb veel gedaan. Datzelfde kun je om te beginnen proberen met één doordeweekse dag.'

Crash-type

Stressdeskundige Carien Karsten onderscheidt in haar boeken vier stress-types. Het turbotype is niet te stuiten en doet er bij overbelasting nog een schepje bovenop. Het crash- of diesel-type is een volhouder die voortdurend te veel hooi op zijn vork neemt en niet ziet aankomen dat het misgaat. Het

hooggevoelige type is snel uit het lood geslagen. En het bore-outtype verveelt zich gauw en loopt in de ogen van anderen de kantjes er vanaf.

Een op de tien mensen voelt zich bijna altijd gejaagd'

Veel mensen zijn een combinatie van deze types. Zelf herken ik me gedeeltelijk in de eerste drie. Bij elk type horen andere adviezen. Karsten: 'Veel mensen behoren tot het crashtype. Zij moeten niet fanatiek gaan sporten en ze moeten zichzelf leren verwenen. Het turbotype moet juist wel veel bewegen en 's avonds licht eten, anders krijgt hij slaapproblemen. Het hooggevoelige type kan baat hebben

Gon Timmerman: 'Even uit je sores'

In Gasterij In de boomgaard in het Noord-Hollandse Sint Maarten kunnen mensen op adem komen na bijvoorbeeld een burn-out, scheiding of verlies van een geliefde. Gon Timmerman (58) staat fulltime voor hen klaar.

'Ik heb gewerkt als woonbegeleidster, mijn man Jos is ethisch begeleider in een ziekenhuis', vertelt Timmerman. 'We zagen allebei dat er in de zorg grote behoefte is aan echte aandacht en er even tussenuit zijn. Dat wilden we graag aan anderen bieden. Toen wij in 2011 naar Sint Maarten verhuisden, konden we die droom verwezenlijken. We hebben een schuur laten verbouwen tot tweepersoons appartement op ons erf.'

Honderd tot honderdvijftig dagen per jaar is het appartement bezet, met bijvoorbeeld mantelzorgers met burn-out, rouwenden en mensen met een stoornis zoals autisme. Vaak worden zij vergezeld door een vriend(in) of familielid. De meesten hebben geen geld om op vakantie te gaan en kunnen hier – maximaal een week – terecht voor weinig of geen geld (minimaal 10 euro, maximaal 40 euro per nacht), dankzij een stichting die de rest van de kosten dekt. Een huisarts, psycholoog of pastor beveelt ze aan, om misbruik te voorkomen.

Timmerman verdient geen geld met dit werk, maar krijgt er energie van dat het verblijf de gasten zichtbaar goed doet. 'Ik breng ze ontbijt wanneer ze willen, bied ze een



Gon Timmerman met haar man Jos.

luisterend oor en kook 's avonds wat ze lekker vinden uit onze moestuin. Dan spreken ze ook Jos, die overdag in het ziekenhuis is. Als ze willen, ga ik met ze naar het strand, werken we samen in de tuin of bakken we een appeltaart. Ik bied een luisterend oor, maar ik ben geen therapeut; ik ga mee in hun wereld. Wie wil kan z'n eigen gang gaan, op de grote zolder of in de tuin. Onze gasten genieten van de aandacht, zijn even uit hun sores, kunnen zichzelf zijn en hoeven helemaal niks. Daardoor doen ze energie op om thuis de draad weer op te pakken.'

Gasterijindeboomgaard.nl

bij minder werkdagen en meer pauzes gedurende de dag: ieder uur vijf minuten. En het bore-outtype moet geprikkeld worden door een nieuwe studie of hobby waar hij warm voor loopt.'

Emoties als medicijn

Wie naast zijn werk voor (kleine) kinderen zorgt, ervaart vaak extra veel stress. Karsten raadt ouders aan om elke dag wat tijd voor zichzelf te reserveren om op te laden. Loomans, vader van drie kinderen, adviseert om je kinderen even volledige aandacht te geven als ze daar om vragen, dan vinden ze het daarna geen punt om zichzelf weer een tijdje te vermaken.

Bij stress als gevolg van een scheiding of het verlies van een dierbare raadt hij aan om emoties als medicijn te zien, in plaats van als hinderlijk. 'Verdriet helpt om verlies te verwerken, maar het is geen prettig gevoel. Daarom laten veel mensen het niet of maar ten dele toe, maar daardoor kan het niet goed weg-ebben. Het is goed om vertrouwd te raken met onaangename gevoelens in ons lijf. Pas dan gaan ze weg.' Karsten raadt aan om daarnaast voor zover mogelijk in je gewone ritme te blijven en steun van anderen te zoeken, al is dat misschien tegen je natuurlijke neiging in om je terug te trekken.

Mantelzorg is ook een belangrijke bron van stress. Uit recent onderzoek

van onder meer de GGD's blijkt dat 220.000 van de 1,5 miljoen intensieve mantelzorgers in ons land zich zwaar belast voelen. Loomans adviseert hen om te erkennen dat ze het zwaar hebben, in plaats van daartegen te vechten. 'Schakel om naar het tragere ritme van je ouders of zieke partner, en besteed zo mogelijk een deel van de zorg uit.' Karsten vult aan: 'Wees goed voor de ander, maar ook voor jezelf om het op de lange termijn te kunnen volhouden.' 'Als je vindt dat je elke dag naar je moeder moet, vraag je dan af wat je een ander zou aanraden.'

Wees goed voor een ander, maar ook voor jezelf

Karsten heeft ook een aantal tips waar elke stresskip baat bij kan hebben. Zo adviseert ze om gedurende de dag regelmatig een yogaoefening te doen of je bewust te zijn van je ademhaling. 'Je kunt ook een lijstje bijhouden van wat je energie geeft en kost, en proberen de energievreters tot een minimum te beperken. Bedenk iedere dag drie dingen die je goed hebt gedaan. Deel ook complimenten uit aan een ander, dat geeft een goed gevoel.'

Nederlanders kijken gemiddeld veertien uur per week televisie en zitten wekelijks vier uur te internetten in hun vrije tijd, blijkt uit SCP-onderzoek uit 2013. Dat lijkt ontspannend, maar is het niet, volgens Karsten. 'Het werkt juist stressverhogend omdat je je spieren aanspant en omdat het blauwe licht je slaaphormoon verstoort.' Ze adviseert daarom om 's avonds en in het weekend af en toe de computer en smartphone uit te zetten en minder tv te kijken.

Ook het wijntje 's avonds is volgens haar een 'schijn-ontspanner'. 'Je slaapt er goed op in, maar het verhoogt het stresshormoon cortisol, je wordt 's nachts eerder wakker en je bent 's morgens minder uitgerust.' Haar advies: 'Doe leuke dingen samen met anderen, eet goed – onder meer veel vezels, groenten en fruit – om je energie op peil te houden en kom in beweging. Daardoor neem je even afstand. Dat kalmeert en relativeert.' Ook Gaillard is een groot voorstander van beweging als manier om te ontstressen. Zelf loopt hij graag hard en werkt hij in de tuin. 'In de natuur zie je andere dingen, waardoor je ineens zicht krijgt op de oplossing van een probleem.' Hij pleit er ook voor dat mensen zo min mogelijk overwerken en zelf hun werkdag kunnen indelen, afgestemd op hun eigen ritme. 'Doe tijdens de lunch even iets heel anders', raadt hij aan. 'Toen ik bij TNO werkte, gingen we altijd briden.'

Pluim

Veel van deze adviezen blijf ik al op te volgen: mijn werkdagen begin ik met een half uur mediteren, op elk hele uur klinkt er op mijn computer een gong die me eraan herinnert even te bewegen, tussen de middag maak ik nog steeds een wandeling en één dag per week begin ik met zwemmen. Ik bepaal zelf welke klussen ik aanneem en welke ik wanneer uitvoer. 's Avonds en in het weekend blijft mijn computer uit en wandel ik veel. Televisie kijk ik met mate en ik eet gezond. Naar vakanties verlang ik stukken minder dan voorheen. Zal ik mezelf dan maar eens een pluim geven? De perfectionist in

Op adem komen in je vrije tijd

Tips van Genoeg-redacteuren

- Slaap voldoende en reserveer het eerste half uur van de dag voor jezelf.
- Begin de dag met een praktisch werkje, bijvoorbeeld iets opruimen of afwassen. Dat geeft een plezierig 'nuttig' gevoel.
- Neem een mooi boek mee om te lezen in de trein naar huis, dan heb je iets om naar uit te kijken.
- Ga naar yogales.
- Luister naar de (werk)verhalen van je huisgenoten. Dat relativeert je eigen sores.
- Maak een (strand)wandeling, al dan niet met hond.
- Repareer fietsen of apparaten.
- Zoek (gevonden) onderdeeljes uit en sorteer ze.
- Ga pingpongen in het park.
- Creëer Facebook- en Twitter-vrije periodes.
- Doe iets met je handen dat enige concentratie vraagt, zoals breien, naaien, tekenen of kleuren.
- Zet je computer/smartphone uit en stel een out of office-antwoord in.
- Lees een (kinder)boek voor het slapengaan.

mij verzet zich, want ik ben nog lang niet de kalmte zelve, maar daar komt-ie dan. Goed zo, Frieda!

Verder lezen

- Anthony Gaillard, *Stress, productiviteit en gezondheid* (Boom, 2006)
- Caren Karsten, *Tot hier en niet verder. In 9 stappen uit je stress en burn-out* (Kosmos, 2014) en *Daar ga ik weer. Herken je stresstype* (Kosmos, 2011). In *Daar ga ik weer* staat een test om te bepalen welk stresstype je bent. Komend voorjaar verschijnt *Eerste hulp bij burn-outverschijnselen* bij Kosmos. Meer informatie: Carienkarsten.nl
- Paul Loomans, *Ik heb de tijd* (Ankhhermes, 2013). Hij geeft individuele en groepstrainingen in tijdsurfen: Destressontknoping.nl
- Op Checkjewerkstress.nl kun je een stresstest doen. Dit is een site van de overheid.

Op adem komen speciaal voor zzp'ers

Tips van *Genoeg*-redacteurs

- Zet koffie op een trage manier, met filter of pruttelpotje.
- Werk in de bibliotheek in plaats van thuis, om je door andere mensen te laten inspireren.
- Doe klusjes tussen het werken door, bijvoorbeeld schoonmaken.
- Speel tussen twee taken even met je kind of kleinkind.
- Loop bij stress een half uurtje hard.
- Spreek met jezelf af wanneer je werkt en wanneer niet, anders heb je nooit vrije tijd.
- Scheid privé- en werkmail, zodat je in je vrije tijd je privémail kunt bekijken zonder met werk te worden geconfronteerd.
- Hanteer aparte telefoonnummers voor werk en privé.

Plekken om op adem te komen

Gasterij In de boomgaard

Gasterijindeboomgaard.nl
(zie ook pagina 21).

Hof van Kairos, Hofvankairos.nl

'pleisterplaats voor de ziel' in Winterswijk, waar mensen tot rust kunnen komen tijdens retraites.

Leeftocht, Leeftocht.nl

weken en weekenden, o.a. meditatie en stilte, in twee doopsgezinde (vrijzinnig christelijke) huizen in Noord-Holland.

Mindfulnessstrainingen, overal in Nederland.

In acht weken leer je beter omgaan met onder andere stress en klachten op het gebied van angst, onrust en depressie.

Nijkleaster, <http://nijkleaster.frl>

Een nieuw klooster in het Friese Jorwerd, verbonden aan een protestantse plaatselijke gemeente, waar mensen zich in alle rust kunnen terugtrekken.

Onthaastpad, Onthaastpad.nl

stiltewandeling in Amsterdam. Op dit pad worden stiltewandelingen georganiseerd.

Ook elders in Nederland worden **stiltewandelingen** georganiseerd, zie bijvoorbeeld McU-nu.nl/Stiltewandelingen: tien stiltewandelingen in Utrechtse wijken, uitgezet door het Milieucentrum Utrecht.

Stiltehuis Nijmegen, Stiltehuis-nijmegen.nl

stilteweekends voor jonge mensen van 18 tot 35 jaar (zie ook pagina 19).

Stoutenburg, Franciscaans

Milieuproject bij Amersfoort, Stoutenburg.nl
o.a. tuinweken waarin je kunt meewerken in de biologische moestuin en meeleeft met het dagritme van de community, en de tweedaagse retraite Natuur & stilte.



Nog meer tips

In *In stilte. Retraites in Nederland en België* van Mirjam van Biemen (Singel, 2011) vind je nog veel meer plekken waar je je tijdelijk kunt terugtrekken.

Op <http://retraite.startpagina.nl> vind je een overzicht van retraitemogelijkheden in Nederland en daarbuiten.

Op Knr.nl, de koepelorganisatie van religieuze instituten, vind je een overzicht van de gastenverblijven in Nederlandse kloosters. (Knr.nl/organisatie/gastenverblijven)

In *Eerste hulp bij kloosterbezoek* van Jan-Willem Wits (Kok, 2014) lees je over hoe het er in kloosters aan toegaat.