

**EXTRA  
DIK!**

132 PAGINA'S

**Daniëlle van 't Schip heeft  
uitgezaaide darmkanker**  
"Ik wil nog zo graag oma worden"

Daphnes  
dochter (16)  
zat een nacht  
in de cel  
"Ik snap niet  
dat ze dronken  
op de scooter  
is gestapt"

**Bakken  
in een  
mok**

Van kaassoufflé  
tot chocoladecake

*De mooiste*  
**BLOESEM  
ROUTES**

Langs  
de boomgaarden  
op de fiets

**Kies voor  
jezelf en  
ZEG NEE**  
*Zó werkt  
de joy of  
missing out*

*Lekker de*  
**TUIN  
IN!**

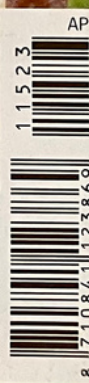
libelle   
**ZOMERWEEK**

**NOG 6 WEKEN!**

**PUZZEL  
& WIN**

**een e-reader**

**28 PAGINA'S TUININSPIRATIE** **BUITENTREND:** *cottagetuin*  
• **4X BEPLANTINGSPLANNEN** • **BINNENKIJKEN** in een inspirerende  
*droomtuin* • **WINACTIE:** *31x handige tuinboeken* • **TUINMEUBELS &**  
**ACCESSOIRES** • **CASA BOTANICA** *Mixen & stylen met bloemenprints*



1.1523

8 171084 11723869

# NEE, ik blijf lekker thuis vanavond

Als die volle agenda je onrustig maakt, is het hoog tijd om te genieten van de 'joy of missing out'. Iets vaker nee zeggen is dé manier om ontspannen door het leven te gaan, ontdekte journalist Amanda van Schaik.



Ik heb een vriendin die ik heel leuk vind. Maar haar jaarlijkse verjaardagsfeestje is voor mij een opgave. Het is zo'n kring-zitverjaardag en het is nooit een succes. Want ik ben sociaal ongemakkelijk bij mensen die ik niet of nauwelijks ken en heb ook nog eens weinig gemeen met de andere aanwezigen. Daarom besloot ik om dit jaar niet te gaan. Ik belde mijn vriendin en zei de waarheid: sorry, ik kom niet want mijn sociale energiebron is leeg. Ik bleef lekker thuis en was helemaal klaar voor JOMO: *joy of missing out*. Die niet kwam. Want ik voelde me een slechte vriendin. Ik weet hoe belangrijk zij haar verjaardag vindt; had ik me niet gewoon een paar uurtjes over mijn eigenbelang heen kunnen zetten? Terwijl mijn lijf in vegetatieve toestand op de bank lag, was mijn geest in schuldgevoel-modus.

Bij de Amerikaanse techblogger Anil Dash gaat JOMO juist vanzelf. Hij introduceerde deze term in 2012 als tegenhanger van FOMO, oftewel *fear of missing out*, het gevoel dat we krijgen als we denken dat andere mensen meer uit hun leven halen dan wij. Dash heeft geen FOMO, want hij geniet juist van het skippen van sociale activiteiten. Hij haalt joy uit doen wat hij zelf wil, in plaats van zich te laten leiden door wat anderen ondernemen. JOMO beleefde tijdens de pandemie een opleving. Veel mensen gingen prima op de lockdowns: lege agenda's en geen *fear of missing out*. Maar nu zijn de agenda's inmiddels weer volgelopen en word je op social media dag en nacht gewezen op de mogelijkheden die je niet benut.

Tel daarbij op dat druk zijn nog steeds een statussymbool lijkt. Zonde, want niets doen is goed voor een mens.

## AAN DE OPLADER

Zowel het lichaam als het brein heeft geregeld rust nodig en JOMO maakt hier ruimte voor, legt coach Inger Strietman uit: "Elke dag krijgen we allerlei prikkels binnen. Mails, informatie, appjes, geluiden, gesprekken. Als we ontspannen, gaat ons brein aan de slag met het verwerken van alle binnengekomen input." Bepaalde karaktereigenschappen maken ontvankelijker voor prikkels.

Kijk niet steeds naar anderen, maar **sta stil bij wat je zelf nodig hebt**

Strietman: "Hoogsensitieve mensen hebben een aangeboren gevoeligheid. Ze zitten sneller vol met indrukken en verwerken die vervolgens intensief. Na een feestje kan een hoogsensitief persoon nog een tijd wakker liggen. Daarnaast speelt mee of je meer introvert of meer extravert bent. Bij introverte mensen kunnen sociale interacties meer energie vergen." Maar, benadrukt Strietman, het is niet zo zwart-wit: "Je kunt verschillende eigenschappen in je hebben. Iemand kan energie krijgen van sociale interacties, maar ook veel tijd nodig hebben om op te laden." >

# Net zoals het **LICHAAM** heeft ook je **BREIN** regelmatig rust nodig

Waar het op neer komt, is dat het menselijk lichaam er niet op is berekend om altijd druk te zijn: je hebt een accu die leegloopt en die moet weer worden opgeladen. Dat doe je door zo min mogelijk prikkels tot je te nemen, zegt Strietman: "Leg die mobiel weg en doe iets waarvan je ontspant. Dat kan heel persoonlijk zijn: uit het raam staren, een boek lezen, kleuren, wandelen, in bad zitten, hardlopen." Maak hier tijd voor. Want wie niet oplaadt en blijft doorjakkeren, gaat dat merken: "Je krijgt meer stress, voelt je opgejaagd, wordt prikkelbaarder, snauwt mensen af, je aandachtspanne wordt minder, je slaapt

Plan in de agenda bewust **afspraken met jezelf in**

slechter." Dingen niet doen scheelt prikkels en je houdt tijd over om eens goed te ontspannen. Bovendien word je er creatiever door, weet Strietman: "Je krijgt de leukste ideeën als je voldoende rust neemt."

## SPAGAAT

Dat klinkt goed, maar in de praktijk vind ik dit toch lastig voor elkaar te krijgen. Een feestje van een kennis afwimpelen, dat lukt me nog wel. Maar de sociale gezelligheden van mensen die dicht bij me staan stapelen zich ook snel op. Alweer een jubileum van een familielid, een vrijgezellenfeest van een weekend, die cursus schilderen waaraan ik met veel enthousiasme begon maar waar ik geen talent voor blijf te hebben. Hoe kan ik

tijd voor mezelf nemen zonder anderen te kwetsen? Door gezond egoïstisch te zijn, stelt Inger Strietman. Zij is hierin gespecialiseerd en schreef het boek *Mag ik even mijn aandacht - Gezond egoïsme in een wereld die continu om aandacht vraagt*. "Gezond egoïsme betekent leven vanuit jezelf, in verbinding met de mensen om je heen. Dat is dus zeker niet hetzelfde als onverschillig of laks zijn. Maar je zet jezelf wel op nummer één." Wat tegennatuurlijk voelt. Strietman: "We zijn opgevoed met het idee dat je een 'goed mens' bent als je altijd gezellig meedoet, je afspraken nakomt en continu klaarstaat voor anderen. Daardoor voelt het al snel alsof je in een spagaat terecht komt. Je wil meer tijd voor jezelf, maar je wil het ook graag goed doen voor anderen. Het is belangrijk om je te realiseren dat je niet iedereen in je omgeving tevreden kunt stellen én tegelijkertijd kunt leven op een manier die jou gelukkig maakt. Je hebt het recht om nee te zeggen. In een sociale relatie moet jij rekening houden met de ander, maar de ander ook met jou."

## EERLIJK ZIJN

Strietman raadt aan om bijtijds met JOMO te beginnen: "Zorg ervoor dat je voldoende lege plekken in je agenda hebt en plan dan echt niks op die momenten. Wil je een afspraak afzeggen, wees dan eerlijk. Begin met een compliment, 'Hartstikke leuk dat je dit organiseert, maar jammer genoeg kan ik er niet bij zijn' en leg indien gewenst uit waarom. Stel eventueel een alternatief voor: 'Zullen we binnenkort samen eten?' Wacht nooit te lang met afzeggen, wees duidelijk en laat je gevoel zien." En voor je het weet heb je een heel week-

## 4X TIPS

voor méér JOMO

Oefen met nee zeggen. Je hoeft niet altijd naar dat evenement of feestje te gaan of dat telefoontje aan te nemen. Hoe meer je hiermee oefent, hoe gemakkelijker het wordt.

Maak een afspraak met jezelf. Zet die in je agenda en neem 'm serieus. Krijg je een uitnodiging voor die datum, weiger dit dan: je hebt immers al een afspraak.

Maak een relaxlijst: wat vind jij leuk om te doen? Sporten, dansen, wandelen? Als je het niet gewend bent om tijd alleen door te brengen, helpt het om een plan te hebben.

Zet je telefoon op stil en leg 'm weg.



## DE JUISTE BALANS

Als je weer een onrustig gevoel krijgt als je niets gepland hebt, loop dan niet weg voor de angst maar duik erin, adviseert Hendriks-Van den Bos. "Waar komt de angst vandaan? Waar ben je nou zo bang voor? Wat wil je zelf? Wil je naar al die feestjes? Misschien wil je wel lekker in je pyjama op de bank zitten met een boek. Probeer niet steeds met anderen bezig te zijn, maar sta eens stil bij wat jij nodig hebt." Zo kan *fear of missing out* plaatsmaken voor *joy of missing out*. Wat niet betekent dat je als een kluisenaar door het leven moet gaan. Zoals met alles in het leven, is balans van cruciaal belang. Strietman: "Dit begint bij zelfkennis. Wat heb je nodig, welke keuze is goed voor jou? Als je een jachtige leefstijl hebt en alles volplant, durf dan een tandje terug te zetten. Zeg vaker nee. Maak het jezelf ook zo makkelijk mogelijk. Is er een activiteit waar je tegenop ziet maar die wel belangrijk voor je is, spreek dan een duidelijk tijdsbestek met jezelf af. Stel, er is een bedrijfsuitje: ga dan bijvoorbeeld wel naar de borrel, maar niet naar het dagprogramma of andersom. Vaak denken we: ik ben erbij of niet. Maar er is veel meer speelruimte." Het doel van JOMO is niet om je sociaal af te zonderen, maar om erachter te komen waar je blij van wordt en dat te doen. Dat kan even wennen zijn, maar het is zeker de moeite waard om onder de knie te krijgen. Dus ga ik nu meerdere belangrijke afspraken inplannen. Met mezelf. Zonder schuldgevoel. □

end zonder sociale activiteiten. Dat lijkt mij echt iets om naar uit te kijken, maar als je veel last hebt van angst om iets te missen, kan die lege agenda je ook de stuipen op het lijf jagen. Dit is het geval bij mijn werkplekgenoot Lonneke (40): "JOMO heb ik nooit. Ik hou niet van alleen zijn, want dan ga ik te veel piekeren.

---

**Hoe meer je oefent met nee zeggen, hoe gemakkelijker het wordt**

---

op Instagram kijk, lijkt het alsof iedereen op een terras of op een festival zit." FOMO is van alle tijden, maar is wel erger geworden door de komst van sociale media, weet gz-psycholoog Ursula Hendriks-van den Bos: "De mens is een kuddedier dat voortdurend bezig is met de directe omgeving en een natuurlijke behoefte heeft zich daarmee te verbinden. Als je FOMO hebt, slaat die behoefte door. Sociale media kunnen dat aanwakkeren. Door alle posts en updates van vrienden word je voortdurend geconfronteerd met alle mogelijkheden en wat je mist." Als je van nature onzekerder bent of een lage zelfwaardering hebt, ben je daar gevoeliger voor: "Je probeert dan je zelfwaardering uit je omgeving te halen. Je wil je belangrijk voelen en denkt daar anderen voor nodig te hebben, maar dat is niet zo."

Als ik voor mijn werk de hele dag de hort op ben geweest en thuiskom in een huis waar niemand op me wacht, word ik een beetje down. Vooral in de zomer. Als ik

Benieuwd  
hoeveel JOMO  
je nodig hebt?  
Doe de test op  
[libelle.nl/jomo](http://libelle.nl/jomo)

