

Kaartfulness

Met vereende krachten worden de verspreide tafels in de kantine van de Leeuwenborch in twee lange rijen gezet. Alles wordt in gereedheid gebracht voor het diner van de ruim 100 afgevaardigden van het 'Eco-Schools'-netwerk. Ze zijn in het kader van een studieweek te gast in Wageningen. Het concept 'Eco-Schools' was voor mij nieuw, maar blijkt al ruim 25 jaar te bestaan. Wereldwijd zijn er ruim 51.000 scholen en ruim 19 miljoen scholieren bij het initiatief betrokken. Het doel van het netwerk is om scholieren op een speelse wijze te interesseren voor milieuvraagstukken en duurzaamheid. Ik moet eerlijk bekennen dat ik het netwerk nog niet kende, maar het is een zeer mooi initiatief om de jeugd actief te betrekken bij lokale en mondiale milieuvraagstukken.

Tijdens het geanimeerde diner in het geïmproviseerde restaurant wisselden de deelnemers enthousiast de ervaringen uit. Na enige tijd kwam tijdens het tafelgesprek het onderwerp 'kaarten' aan de orde. Een deelnemer beschreef dat hij fan was van atlassen en dat hij soms tijden naar de kaarten kon kijken en daarbij prettig kon wegdromen.

Afgelopen november werd er bij de Wageningen Universiteit een week georganiseerd met als thema 'Surf your stress'. Tijdens deze week vonden diverse activiteiten plaats om de studenten en medewerkers bewust te maken van stress en boden zij mogelijke handvaten om hiermee om te kunnen omgaan.

Nu is stress en de preventie ervan geen uniek Wageningse probleem. Volgens de media hebben we te maken met een ware epidemie. Heel Nederland gaat eronder gebukt en in een recent onderzoek van TNO en het Centraal Bureau voor de Statistiek wordt de economische schade van stress per jaar geschat op 3 miljard euro. Werkenden klagen over stress door moeilijk haalbare doelen, het gebrek aan zeggenschap en door techniek.

Voor het laatste punt, ook wel techno-stress genoemd, is volgens de onderzoekers een relatief nieuw fenomeen en heeft te maken met feit dat medewerkers ook buiten werktijd vaak bereikbaar zijn en ook de druk voelen om te reageren. Nu is af en toe stress helemaal niet erg. Het zet je aan tot betere prestaties en het hoort bij het leven. Het wordt ernstiger als de stress chronisch is. Dat kan een 'burn-out' tot gevolg hebben met een zeer langdurig herstelperiode.

Is er wat aan te doen? Lastig. De oorzaken van stress zijn zeer divers en vaak spelen een combinatie van persoons- en omgevingsfactoren een rol. Uit persoonlijke ervaring weet ik dat de balans tussen energiegevendende en energie-onttrekkende activiteiten erg belangrijk is. Energievragende activiteiten zijn uiteraard niet te vermijden, maar zorg er altijd voor dat de balans netto positief is. Een veelgehoord advies van experts is om periodiek rust- of bezinningsmomenten in te lassen. We kunnen dat zelf doen, maar de populariteit van yoga en mindfulness laten zien dat we ons daarbij graag laten helpen.

Wat hebben stress en het diner van de Eco-Schools met elkaar te maken? Ogenscheinlijk niet veel, maar het gesprek tijdens het 'Eco-Schools'-diner biedt zicht op een 'medicijn' voor stressreductie. Dat zijn namelijk de atlassen. Heel veel personen vinden het prettig om door atlassen te bladeren, een kaart te bestuderen en te mijmeren over verre bestemmingen. Naar mijn mening is een atlas een ideaal medicijn voor stressreductie. Dus 'kaartfulness' in plaats van mindfulness. Hoe gaat kaartfulness in z'n werk? Als ingrediënten hebben we een papieren atlas nodig een rustige plek. Inhoud van de atlas is niet zo belangrijk, het belangrijkste is dat je je erg prettig bij voelt en het je stimuleert tot reflectie en bezinning. Atlassen met thematische kaarten zijn handig, omdat ze meer diversiteit bieden. Een oude Bosatlas is bijvoorbeeld prima. Vervolgens ga je rustig zitten en kies je een kaart uit die je aanspreekt. Bestudeer deze kaart en laat je geest de vrije loop. Visualiseer het gebied of de thematiek. Sta minimaal 3 minuten stil bij één kaart. Je moet kaartfulness langzaam opbouwen, begin met één of twee kaarten. Bij meer ervaring kun je het opvoeren tot 10 kaarten. Dat is een kaartfulnesssessie van ongeveer een half uur.

Waarom werkt kaartfulness zo goed bij stressreductie? Allereerst vraagt goed kaart bestuderen gerichte aandacht. Er is dan geen tijd voor andere gedachten en dat is goed voor stressreductie. Ten tweede is de kaart altijd en abstracte weergave van de werkelijkheid. Dat zet onze geest aan tot filosoferen, reflecteren en het construeren van ruimtelijke beelden. Dat levert veel positieve en creatieve energie op.

Een bijkomend voordeel van kaartfulness is dat het vrijwel overal uit te voeren is, het weinig kost en er geen externe mediators nodig zijn. Daarnaast is kaartfulness eventueel ook als een groepsactiviteit uit te voeren.

Ben je gestrest? Probeer kaartfulness eens als medicijn.

Arnold Bregt

Hoogleraar Geo-informatiekunde
Wageningen University
arnold.bregt@wur.nl

Arnold Bregt

