

Gelukkiger met een hobby'

Bregje Jonkhart is gedragswetenschapper en personal coach. Ze ondersteunt mensen en helpt ze zich vrijer en gelukkiger te voelen.

"Iedereen zou een hobby moeten hebben. Het is goed voor je. Mensen met een vrijetijdsbesteding ervaren minder stress, slapen beter en zijn vrolijker. Vrijwel iedere hobby daagt uit om doelen te stellen en nieuwe vaardigheden te leren. Daardoor ontwikkel je geduld en doorzettingsvermogen, en ergens beter in worden stimuleert je zelfvertrouwen. Onderzoek naar vrijetijdsbesteding toont aan dat een hobby uitvoeren zelfs fysiek invloed heeft. Mentaal actief zijn stimuleert je geheugen en lijkt mensen minder gevoelig te maken voor Alzheimer.

Verrassend genoeg blijkt dat het lezen van een boek het stressniveau al na zes minuten met 68 procent laat dalen. Dat is meer dan met wandelen (42 procent) of muziek luisteren (61 procent) kan worden bereikt. Fictie lezen vergt concentratie, waardoor je spierspanning afneemt en je hartslag vertraagt. Het stelt je in staat van alles te beleven. Je hersenen verwerken de emoties die de verhalen oproepen alsof je ze daadwerkelijk ondergaat. Dat maakt mensen die romans lezen empathischer.

Muziek luisteren vermindert niet alleen stress, er is ook ontdekt dat mensen met epilepsie minder aan-



vallen krijgen als ze luisteren naar kalmerende klanken, zoals de piano-werken van Mozart. Rustige muziek kan je cholesterolgehalte verlagen, waardoor de kans op hart- en vaatziektes afneemt. En wist je dat twintig minuten luisteren naar je favoriete muziek al pijnstillend kan werken? Muziek kan er zelfs voor zorgen dat hersenschade in de linkerhersenhelft zich herstelt.

Samen met anderen musiceren, of op een andere manier een hobby delen, is helemaal mooi! Verbinding is belangrijk. We kunnen niet zonder contacten. Mensen die zich verbonden voelen zijn gelukkiger, minder vaak ziek, gebruiken minder medicijnen en leven langer dan mensen die zich eenzaam voelen. Je kunt bijvoorbeeld lid worden van een bridgevereniging, een leesclub of zangkoor. Als je aan huis gebonden bent, kun je via internet contact zoeken. Bijvoorbeeld door deel te nemen aan een forum of lid te worden van een online leesclub."

Meer weten over Bregje?

Kijk op jonkhartenziel.nl