





NUPUR KOHLI (28)

Stress? Train je mentale fitheid!

**Op 30 september geeft Nupur Kohli
een lezing over mentale fitheid
in Atrium Business Centers te
Badhoevedorp**

Dat je veel keus hebt, kan een groot goed zijn. Maar wat als je te veel keus hebt of gewoon blijft twijfelen? En wat als die twijfel omslaat in stress? Nupur Kohli, specialist op het gebied van stress en schrijver van het boek 'Chill!' weet er alles van. Ook dat stress een positieve kant kan hebben.

**INTERVIEW:
PIERRE EMANUEL & MARIANNE KIEFT
FOTOGRAFIE:
MARTIN VAN WIJNGAARDEN**

Nupur Kohli begint haar verhaal bij haar studie geneeskunde. Ook zij stond voor een keuze: ga ik door met gynaecologie of oncologie? Of is medisch beleid toch meer mijn ding? Ze maakte een andere keuze en ging startups ondersteunen. Dit bracht haar management ervaring en de kennis om technologie op een duurzame manier te gebruiken. Bij het inzetten van Internet, Facebook, smartphones en ook tijdens haar artsenvoerwerk in ziekenhuizen, heeft ze de effecten van stress op een andere manier gezien. Ze ging onderzoek doen naar stress en productiviteit. Deze ervaringen hebben haar gebracht tot waar ze nu is. Jeugdarts en beleidsmaker met een speciale interesse: Mentale fitheid.

DE MISSIE VAN DOKTER NUPUR KOHLI

Mentale fitheid. Nupur is er vol van. Ze heeft er ook een boek over geschreven, dat binnenkort uitkomt: *Chill!*. Nu alleen nog in het Engels. Dat alleen al zou de meesten van ons genoeg stress opleveren. Maar niet voor Nupur. Het schrijven van een boek, naast het over de hele wereld lezingen geven, is slechts een van de dingen die ze doet. Een zeer gedreven, jonge vrouw met een hele duidelijke missie: de gezondheidszorg wereldwijd efficiënter en beter maken. Dat betekent ook stress bespreekbaar maken.

EIGEN ERVARING

Haar belangstelling voor stress komt mede voort uit eigen ervaring. Ze voelde druk om de juiste keuze te maken toen ze jong was. Op een gegeven moment vroeg ze zichzelf af of ze al in een burn-out zat of was het toch nog te hanteren stress. Ze wilde informatie en vond die te weinig. Ze ging dus haar eigen medisch onderzoek starten over stress, overspannenheid, burn-out. En niet alleen dat - ze onderzocht ook de gevolgen en hoe je je er tegen kunt wapenen.

STRESS IS GOED

Juist doordat ze de gevolgen onderzocht vanuit haar eigen ervaring, koos ze de kant van de preventie. Met andere woorden: hoe voorkom je dat je te ver gaat? En als je stress voelt, hoe kom je dan weer in balans? Is alle stress verkeerd? Wat is stress trouwens? Nupur: "Ik vergelijk het wel eens met een stuk elastiek. Je kunt dat steeds verder uitrekken. Een beetje is goed, maar er komt een moment dat het knapt. En dan heb je te maken met zaken als burn-out. Of erger."

Er zijn volgens Nupur drie soorten stress te onderscheiden: gezond – hanteerbaar – toxisch.

De gezonde stress is positief. Iedereen heeft een bepaalde mate van stress nodig. "Je krijgt meer kracht in je spieren, je zicht wordt beter en er wordt meer bloed door je lichaam gepompt. Je wordt alert. Allemaal goed."

TEVEEL STRESS NIET

"Neemt de stress toe, dan moet je die leren hanteren. Daar moet je dus mentaal fit voor zijn. Dan kun je er voor zorgen dat de stress niet te veel wordt en niet te lang aanhoudt.

Maar zodra het te lang duurt, wordt het toxisch en dus gevaarlijk. Eenvoudig gezegd: dan blijven bepaalde stoffen, hormonen, te lang in je lichaam en dat heeft een negatief effect. Als het zover komt, moet je serieus maatregelen nemen."

WAT VEROOORZAAKT AL DIE STRESS?

Daar is niet veel voor nodig, heeft ze geleerd. Zelfs alledaagse dingen kunnen al een behoorlijk portie stress geven. "Denk maar aan sollicitatiegesprekken, angst om een baan te verliezen, problemen met relaties, geldzorgen, de constante prikkels van sociale media, smartphones etc. Maar ook het enorme aanbod en het maken van keuzes daaruit. Denk tevens aan jongeren die worstelen met de vraag hoe ze in het echt moeten communiceren, naast on-line."

MENTALE FITHEID?

Wat is dan die mentale fitheid? Volgens Nupur ben je mentaal fit als je je zowel geestelijk als lichamelijk niet overvallen voelt door de dingen die jou in het dagelijks leven overkomen. Je bent als het ware weerbaar en voorbereid op gebeurtenissen.

"Vorbereiding is dus één, maar er komt nog een component bij: dat je dat gedurende een langere tijd, bijvoorbeeld gedurende de dag, kunt volhouden. Als je het vergelijkt met sport, zou je kunnen zeggen dat je conditie hebt opgebouwd. Het is dus goed om te trainen om meer uithoudingsvermogen te krijgen."

Zelf probeert ze zoveel mogelijk het woord stress te vermijden omdat mensen al gauw in de verdediging schieten. "Het heeft een negatief label en dus wordt het al snel ontkend. Mentale fitheid als remedie tegen stress klinkt als sport en sport is doorgaans leuk. Daarin kun je je ontwikkelen, je kunt er wat mee doen", aldus Nupur.

HOE TRAIN JE MENTALE FITHEID? HEB JE WAT EENVOUDIGE TIPS?

"Er zijn heel veel manieren om te trainen. Alleen - niet alle manieren passen bij iedereen. Het is dus zaak jouw favoriete mentale fitheidstraining te ontdekken. Dat kan yoga zijn. Ook meditatie is een goede manier om mentaal fit te worden. Wandelen, bij voorkeur in de natuur, staat eveneens in de top 3."

Vervolgens: "Als je dat allemaal te heftig vindt, kun je bijvoorbeeld kiezen voor creatief bezig zijn. Tuinieren, muziek maken, schrijven, boeken lezen over dit onderwerp, het zijn allemaal vormen van mentale fitheidstraining."

Ouderen raadt ze aan vooral ook te praten met anderen, zich te uiten en ja, zelfs te klagen. "Dat mag. Een huisdier nemen is ook een goed idee. Die zorgen namelijk voor geborgenheid. Zeker als je alleen bent."

Nupur zelf maakt muziek. Ze speelt dwarsfluit en zingt. Ze is nu bezig om piano te leren spelen. Ze componeert liedjes die ze dan met haar eveneens muzikale zus ten gehore brengt. Daar kan ze intens van genieten. Dat laadt haar op. Geeft haar vleugels. Wat ze ook aanraadt: plof niet op de bank maar ga een blokje om.



“Als je toch te veel last hebt, kun je de stress afbouwen door bijvoorbeeld een wandeling of yogaoefeningen. Een soort cool-down als het ware, om in sporttermen te blijven.” Nupur maakt vaak een wandeling als ze thuis komt van een drukke dag, om haar opgebouwde stressniveau langzaam te neutraliseren.

HULP ZOEKEN ALS HET JE ZELF NIET LUKT

Allemaal handige tips natuurlijk, maar wat nu als het je gewoon niet lukt?

“Een eerste stap is: praat erover met familie en/of vrienden. Die kennen je goed, kijken anders naar je. Zij kunnen je ook ondersteunen zodra je de volgende stap wilt nemen: je verhaal vertellen aan de huisarts. Die kan je dan eventueel naar een psycholoog of coach doorverwijzen. Die weten precies hoe ze kunnen helpen. Zelf doormodderen is in dit stadium absoluut geen goed idee.”

Nupur zelf helpt mensen via haar lezingen en binnenkort ook via haar boek *Chill!*, geschreven voor een brede doelgroep. Variërend van jongeren en volwassenen tot leidinggevenden in bedrijven. Daarnaast geeft ze ook persoonlijk advies.

WAAR STAAN WE IN 2020?

Nupur vindt dit best een lastige vraag, geeft ze toe. Hoewel mentale fitheid nog best een taboe is, zitten we wel op de goede weg, vindt ze.

“Als we schaamte en trots nog eerder kunnen overwinnen en er dus eerder over praten, zijn we in 2020 zeker 25% meer fit, mentaal gezien.”

EN HOE ZIT HET MET DE ROL VAN HET ONDERWIJS?

Nupur hoopt, als jeugdarts, dat het onderwijs hierin een rol kan spelen. “Op jonge leeftijd met meditatie, mentale ontspanning beginnen helpt je in je latere leven. “Zij heeft de positieve effecten zelf ervaren. Op haar lagere school waren er meditatielessen. Dat gunt ze de kinderen van nu ook. Leren ontspannen.

WORK IN PROGRESS

Hoe fit is Nupur Kohli zelf? Zij geeft zichzelf na enig nadenken een 7,5. Ze vindt dit een goede score gezien al haar verschillende activiteiten. Maar het kan beter zegt ze. Ze wil naar een 9. Ze is fitter dan in het verleden. “Ik heb veel geleerd van mijn eigen ervaringen en mijn onderzoek over dit onderwerp. Ik train elke dag zowel mentaal als fysiek, om in conditie te blijven en om mijn doel te bereiken. Mensen denken dat ik geen stress heb, maar ook ik heb daar absoluut last van. Soms gaat het goed, soms weer minder. Zoals wanneer ik iets naars meemaak. Dan heb ik een terugval. Maar ik kan steeds makkelijker en sneller terugkomen.” En opnieuw volgt een vergelijking met sport: “Als je in conditie bent, herstel je sneller.”

“Work in progress”, zegt ze lachend. Ze heeft de rust om de situatie te overzien en te bepalen wat ze gaat doen. Dat is het resultaat van haar dagelijkse training. Ogenschijnlijk zie je niets aan haar, want tegenover ons zit een hele rustige, alerte dame.

IN HOEVERRE SPEELT HET HEBBEN VAN EEN GELUKKIGE RELATIE EEN ROL BIJ MENTALE FITHEID?

Dat is een zwak punt van haar, geeft ze onmiddellijk toe. Het is heel belangrijk.

“Ik werk heel graag heel hard. Mijn werk is mijn passie. Dat is niet makkelijk voor een partner. Ik ben dan niet bepaald de makkelijkste. Ik wil aanwezig zijn, lief, aandacht geven, maar er is tegelijkertijd een doel waar ik mee bezig ben.”

Onderzoeken wijzen uit dat partners een belangrijke rol spelen bij het omgaan met stress, dus ook bij mentale fitheid. Ze weet het maar al te goed.

WAAROM Zouden mensen naar jou moeten luisteren?

“Ik kan de boodschap overbrengen, ondanks dat ik zelf nog veel werk te doen heb en nog iedere dag leer. Daar ben ik heel open over. Ik zeg ook af en toe dat ik zenuwachtig ben, onzeker. Maar ik heb veel kennis en ervaring, en leer constant bij. Er praten veel mensen over stress, mentale fitheid, maar het is de kunst om mensen te raken, ze zover krijgen dat ze er daadwerkelijk iets mee gaan doen. Dat kan ik. Dat zat er van jongsaf aan al in. Het is een talent”. Dat dat klopt blijkt uit de z lezingen van Nupur op *Youtube*.

WAT IS JE GROOTSTE VERLANGEN?

“Echt gelukkig zijn met wie ik ben.” Maar wanneer ben je dan gelukkig, is de vraag.

Nupur: “Dat alles wat mij overkomt, mij niet meer onnodig raakt. Als ik zie dat andere mensen gelukkig zijn. En rust in mijn hoofd. Niet meer alles moeten van mezelf.” Met name het woord moeten speelt volgens Nupur een belangrijke rol.

“Veel mensen moeten teveel van zichzelf. Ze leggen de lat erg hoog. Dus meer compassie met jezelf hebben en jezelf iets meer ruimte geven. Dingen toelaten zijn essentiële zaken”, geeft Nupur toe.

HOE GA JE DAAR KOMEN?

“Ik pas mijn dagelijkse leven zowel privé als professioneel vaak aan, zodat mijn conditie en mentale fitheid voldoende aandacht krijgen. Verdieping in meditatie en yoga zijn belangrijke elementen evenals gezonde relaties hebben met mensen om mij heen.” Wanneer is dat gezond, wat is dat voor jou? Ze is resoluut in haar antwoord: “Als je het gesprek niet vermijdt.”

Het hebben van een partner komt ook nu om de hoek kijken.

“Ik vind dat ik met een partner een open communicatie moet kunnen bereiken. Ik wil daar graag ruimte aan geven.”

TOT SLOT: ALS JE DE LEZERS ÉÉN DING WILT MEEGEVEN, WAT ZOU DAT DAN ZIJN?

“Grijp de mogelijkheden die het leven je geeft en ga er bewust mee om.”