



'In een gestreste maatschappij is RUST van levensbelang'

Het begrip 'RUST in de Reuring' verdient enige toelichting:

Doel

Het doel van de stichting 'RUST in de Reuring' is: midden in de drukke stad en onze gestreste maatschappij momenten of plekken van rust creëren.

Dit doet de stichting in eerste instantie met een laagdrempelige en systematische aanpak in de openbare ruimte. De thema's stress, rust en stilte staan hierbij centraal. Het maatschappelijk doel is de huidige stresscultuur ter discussie stellen. Rust en stilte zijn een recht!

Stress is niet alleen een individueel probleem, maar vooral ook een probleem van onze drukke maatschappij. We hebben een stresscultuur, waarbij rust op de tweede plaats komt.

De World Health Organisation (WHO) ziet stress als volksziekte nummer één. Een goede gezondheid begint met RUST! In Nederland zijn er 1.600.000 (!) mensen met burn-out gerelateerde klachten. Rust is voor iedereen belangrijk. Ongeacht religie, kleur of leeftijd. Bekend of onbekend. Arm of rijk. We streven een cultuur na waarin meer nadruk ligt op het belang van rust.

Rust kent vele aspecten en invalshoeken

Voor de een is rust: even helemaal niets hoeven doen. Voor een ander is rust stilte, geen lawaai, zoals in de natuur. Meer groen kan sowieso bijdragen aan meer rust beleving. Ook gerichte aandacht en focus kan rust geven. Kijken naar iets moois, kunst of iets met volle aandacht doen. Weer een andere invalshoek is het beperken van al de dagelijkse en continue prikkels (mobieltjes, social media, verkeer, lawaai). Meer aandacht voor je lijf geeft ook meer rust in je hoofd. Neem je tijd...

In een gestreste maatschappij – met al die prikkels en 'moetens' – wordt het leven meer en meer topsport. En juist de topsporter weet hoe belangrijk het is contact met rust te houden. Een goede spelverdeler in het team houdt overzicht, ook bij hoogspanning. Datzelfde geldt ook voor de manager, arts, leerkracht of ouders met kinderen én een baan, én...

Maatschappelijk, beleidsmatig, bestuurlijk niveau

Rust is ook van groot belang bij maatschappelijke conflicten, bij (grote en kleine) spanningen in de samenleving. Een (tijdelijke) wapenstilstand is een moment van rust. Overleg tussen partijen: een moment van rust...

Ook beleidsmatig is rust belangrijk: doordacht beleid i.p.v. ad hoc. Margreeth de Boer, oud-minister van milieu, heeft hiervoor het thema **Onthaasten** al in 1997 op de agenda gezet.

RUST midden in de Reuring

Midden in de dagelijkse reuring is het mogelijk om ook (momenten van) rust te ervaren. Dan integreer je rust in je dagelijkse activiteiten. Rust in de openbare ruimte ligt vaak onder handbereik. Een wandeling in de drukke stad, een stil plekje in het kleine parkje. Een kunstwerk (of iets moois) dat rust uitstraalt en opwekt. Dit zijn manieren om bij je eigen mentale rust te komen. En zoals Boeddha al zei: "Echt mediteren doe je op het drukste punt van de hectiek".

Praktische hulpmiddelen

Leven is soms topsport. Het is dan ook belangrijk om af en toe even een moment van rust te nemen. Daarvoor zijn praktische hulpmiddelen, die je midden in de reuring of een drukke dag zelf kunt toepassen: tel even tot tien, neem een kop koffie of thee of richt je aandacht op één ding, in plaats van al die prikkels tegelijk op te nemen. Of vertraag iets: haast je langzaam. Ook een paar keer dieper ademen kan direct helpen. Met een doelbewuste 'stop' kun je weer regie krijgen.

Waarom is het zo belangrijk om even uit de stress of uit te veel reuring te stappen? Stress is in principe een fight-flight reactie. Een overlevingsmechanisme vanuit ons oerbrein. Bij gevaar gaat het om overleven: vechten of vluchten. Pas bij rust functioneren de later ontwikkelde hersenen: het emotionele en cognitieve brein. Dan kom je ook pas weer op creatieve gedachten.

Aanpak Stichting 'RUST in de Reuring'

Bovenstaande praktische hulpmiddelen lijken wel erg eenvoudig. De essentie van deze gestreste maatschappij is echter de cultuur. Onze focus ligt op het beïnvloeden van die cultuur. Zodat mensen elkaar er ook op gaan aanspreken. Zodat het stap voor stap meer een gewoonte wordt om ook rust een belangrijke plek in ons dagelijks leven te geven.

Het **LOGO** speelt daarbij een belangrijke rol. Hoe vaker de mensen visueel aan RUST herinnerd worden, hoe meer het stap voor stap 'beklijft'. De kracht van de boodschap ligt in de herhaling.

De Stichting wil door prikkelende en spraakmakende projecten bewustwording creëren bij de verschillende doelgroepen (zoals onderwijs, opvoeding, gezondheidszorg, bedrijfsleven). Communicatie, PR en de (social) media spelen hierbij een zeer belangrijke rol. Het onderwerp is zéér actueel en een hot item.

Tot slot: 'Een Fluwelen Revolutie' ...

De stichting 'RUST in de Reuring' streeft een cultuurverandering na, waarbij de slogan 'RUST in de Reuring' op termijn gemeengoed wordt. Opgenomen in de Van Dale en in het dagelijks spraakgebruik. Wij willen een Fluwelen Revolutie ontketenen, een krachtige beweging om de verloren balans tussen kalmte en levendigheid in onze snelgroeende steden te herstellen.

De stichting streeft ernaar om een samenleving te vormen waar rust en reuring elkaar niet uitsluiten, maar juist versterken. We zijn op een missie om deze synergie terug te laten keren in het hart van onze stedelijke omgevingen, en streven naar een toekomst waar elk individu zijn unieke ritme vindt binnen het grootstedelijke orkest. Dit is pas het begin; ons arsenaal aan ideeën voor rust in het midden van reuring staat klaar om onthuld te worden.

