



‘In een gestreste maatschappij is RUST van levensbelang’

Doel

De stichting RUST in de Reuring richt zich op het creëren van momenten van rust in de drukte van de stad en deze stressvolle maatschappij. Stress is niet alleen een individueel probleem, maar vooral ook een probleem van onze drukke samenleving. We hebben een stresscultuur, waarbij rust op de tweede plaats komt.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beschouwt stress als volksziekte nummer één. Een goede gezondheid begint met RUST! In Nederland lijden er 1,6 miljoen (!) mensen aan burn-out 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

Rust kan verschillende vormen aannemen, zoals stilte, het vermijden van (digitale) prikkels, het geven van gerichte aandacht aan natuur, groen, mooie dingen, kunst ... of eten. Ook actie kan rust geven: een wandeling doet wonderen. Hetzelfde geldt voor sport. In een maatschappij vol drukte is het essentieel om momenten van rust te vinden. Even weg uit de reuring!

Daarnaast benadrukt de stichting het belang van rust op beleids- en maatschappelijk niveau, waar rust kan helpen bij conflictoplossing en doordacht beleid. RUST in de Reuring is het principe van het nemen & ervaren van rust, juist te midden van de hectiek.

Praktische hulpmiddelen

Leven is soms topsport. Het is dan ook belangrijk om af en toe – midden in de drukte - even een moment van rust te nemen. Praktische hulpmiddelen om tussentijds rust te ervaren zijn onder andere het nemen van een korte pauze, een paar keer goed ademhalen, een korte wandeling of gewoon een bak koffie. Oftewel: even vertragen i.p.v. steeds versnellen. Dit helpt om uit de stressreactie van het lichaam te stappen, waardoor het brein ook beter werkt en je weer regie krijgt!

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.

Een Fluwelen Revolutie ...

De stichting wil een cultuurverandering bewerkstelligen waarbij rust een vanzelfsprekend onderdeel van het dagelijks leven wordt. Door middel van communicatie en spraakmakende projecten wil ze mensen bewust maken van de waarde van RUST in een gestreste samenleving. Het uiteindelijke doel is een ‘fluwelen revolutie’ waarin rust en reuring elkaar versterken en er een balans ontstaat tussen kalmte en levendigheid in de steden. ‘RUST in de Reuring’ is geen organisatie; we zijn een beweging.

Breng het zelf in de praktijk, want:

‘In een gestreste maatschappij is RUST van levensbelang’!