



200.000  
EXEMPLAREN  
VERKOCHT IN  
ZWEDEN

# LEVA

MINDER STRESS, MEER GENIETEN



MATS BILLMARK & SUSAN BILLMARK

KOSM•S

Mats Billmark en Susan Billmark

# Leva

Minder stress, meer genieten

**KOSM•S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# Inhoud

Voorwoord	7	Affirmaties	102
De schrijvers	8	Roddelen	105
Twaalf jaar later	10	Planning en organisatie	108
Afsluiten	12	Beweging	114
De invloed van onze opvoeding	16	Slaap	116
Gevoel van eigenwaarde	22	Medicijnen?	120
Stress – een volksziekte	25	Stimulerende middelen maken het leven niet makkelijker	122
Stress bij kinderen en jongeren	30	Kleur en vorm voor je welzijn	127
Leven in het nu	41	Gezondheid en creativiteit	135
Het ego	50	Orde en overzicht	141
Verwachtingsspanning	53	Veranderingen en gewoonten	143
Bezorgdheid	55	Je verdient het om je goed te voelen!	151
Angst	58	Hoe het nu met ons gaat	153
Schuld	62	Wij willen jullie bedanken	155
Verwachtingen en moeten	64	Inspiratiebronnen	157
Wat is perfect?	68	Ik ga oefenen met...	159
Gezonde gedachten	74		
Je wordt wat je denkt	83		
Irritatie en woede	87		
Communicatie	93		

*Voor Julia,  
onze geliefde dochter en inspiratiebron*

# Voorwoord

Als goede vriend van Mats en Susan en hun dochter Julia is me gevraagd dit boek te lezen, iets wat ik met veel plezier heb gedaan.

Ik begrijp welke strijd ze hebben gevoerd, en hoe hun tocht terug naar levensvreugde en harmonie een bron van wijsheid is voor ons allemaal.

Jezelf en elkaar met zoveel moed tegemoet treden en eerlijk om hulp van buitenaf vragen, zie ik als een teken van grote innerlijke kracht.

Het is een voorrecht deelgenoot te mogen zijn van hun intiemste gedachten, en ik weet zeker dat dit boek veel mensen hulp en kracht zal bieden om hun leven te durven veranderen.

Daarom draag ik dit boek met veel genoegen over aan jou, lezer, zodat je de inspiratie en kracht zult vinden die Mats en Susan willen overdragen.

Mikael Werthwein

# De schrijvers

## **Mats Billmark**

Ik ben in 1963 geboren in Kalmar. Mijn werkend leven ben ik begonnen als zelfstandige. Ik ben altijd leider en ondernemer geweest. Door me creatief, extravert en erg sociaal te gedragen, heb ik mijn onzekerheid en spanning weten te verbergen. Waarschijnlijk heeft niemand ooit vermoed dat ik eigenlijk een erg laag gevoel van eigenwaarde had.

## **Susan Billmark**

Ik ben in 1961 geboren in Ludvika. Als kind was ik heel verlegen, maar gelukkig ging ik om met creatieve en extraverte jongeren. Ik leerde dat ik kon doen wat ik wilde, als ik maar durfde. Langzaam maar zeker overwon ik mijn verlegenheid en durfde ik situaties aan te gaan die mijn zelfvertrouwen versterkten. Van het een kwam het ander en ik ontwikkelde me tot iemand met vele ijzers in het vuur. Ik vond het erg moeilijk nee te zeggen uit angst om niet aardig gevonden te worden.

## **Over ons**

We hebben elkaar in 1995 in Kalmar leren kennen. Mats was druk bezig met de organisatie van een beurs en zocht een decorateur. Sindsdien zijn we een stel en werken we ook samen. In mei 1996 is onze dochter Julia geboren. Sinds 2011 hebben we ons gezin uitgebreid met onze pleegkinderen Elsa (2004) en Martin (2009).

## **Waarom we een boek hebben geschreven**

Als wij dit boek eens hadden gehad toen het zo slecht met ons ging!

Nu is het er! We hopen dat veel mensen die zich in dezelfde situatie bevinden als wij er steun aan hebben. We begrepen indertijd niet dat we écht pas op de plaats moesten maken en moesten nadenken over waar we eigenlijk mee bezig waren.

We hadden dit boek niet, maar we hadden elkaar. Toen we er erg slecht aan toe waren, hadden we het idee dat we geen échte hulp van elkaar kregen. Toch ondervonden we wel altijd steun omdat er iemand was die diep vanbinnen begreep wat stress, spanning en angst waren.

Van onze artsen kregen we het advies het van ons af te schrijven, en dat deden we. Maar we schreven alleen voor onszelf – dachten we toen. Een paar vrienden mochten onze ‘dagboeken’ lezen en op dat moment begrepen we dat wat wij schreven nuttig kon zijn voor anderen in een vergelijkbare situatie.

Onze hoop is dat jij jezelf op tijd een halt kunt toeroepen, zodat het niet zover hoeft te komen als bij ons.

We raden je aan om dit boek in een rustig tempo te lezen. Lees een hoofdstuk, laat de boodschap een poosje bezinken en bedenk hoe het er bij jou voorstaat. Of richt je op de hoofdstukken die je het belangrijkste lijken.

Je kunt je leven ten goede beïnvloeden!

# Twaalf jaar later

Toen we het boek *Leva* twaalf jaar geleden schreven, hadden we niet verwacht dat het zoveel aandacht zou krijgen. Uit heel Zweden stroomden de brieven en mails binnen. Mensen herkenden zich in ons verhaal en vonden het boek een prettige steun om oplossingen in hun leven te vinden. Allerlei kranten, weekbladen en maandbladen schreven over het boek en ons verhaal.

Sinds 2003 is het tempo in de samenleving weer een paar tandjes opgeschroefd. Het aantal ziekmeldingen vanwege stressgerelateerde aandoeningen is helaas blijven stijgen. Er is sindsdien veel gebeurd en we merkten dat het voor de zeventiende druk tijd was om dingen te actualiseren, te herschrijven, weg te halen en toe te voegen.

Met deze herziene uitgave van *Leva* hopen we nog meer mensen te inspireren om een paar stappen richting een harmonischer en waardevoller leven te zetten.

## Over Mats

Ik heb me de afgelopen jaren in mijn werk gericht op psychische ongezondheid, een onderwerp dat me na aan het hart ligt. In 2011 hield ik voor het eerst mijn lezing 'Innerlijke gezondheid' in het stadshotel van Kalmar. De respons was enorm. Na zes uitverkochte lezingen in Kalmar heb ik de lezing in diverse Zweedse steden gehouden. In 2013 is hij uitgebracht op dvd.

Inmiddels ligt mijn focus op meer aanwezig zijn in het nu. Ik ben er volkomen van overtuigd dat mindfulness, ofwel bewust aanwezig zijn, de basis is voor een bevredigender, gelukkiger en beter leven. Elke dag werk ik onze Facebookpagina bij om anderen tot meer aanwezigheid te stimuleren en te inspireren. Nu al volgen ongeveer 25.000 mensen



de site en het is heerlijk dat steeds meer mensen inzien dat het *nu* het waardevolste is dat we hebben!

Ik ben nog altijd erg gevoelig voor stress. Met vallen en opstaan heb ik uiteindelijk ingezien en geaccepteerd dat ik nooit meer dezelfde kracht en energie zal hebben als vóór mijn burn-out. Inmiddels heb ik mezelf beter leren kennen en weet ik waar mijn grenzen liggen.

### **Over Susan**

Nu mijn uitputtingsdepressie enige tijd geleden is, beseft ik dat ik enorm sterk moet zijn geweest om mezelf zo dramatisch voorbij te lopen. Ook beseft ik dat ik mijn eigen behoeften heb verdrongen. Ik begreep mijn eigen waarde niet en besepte niet dat ik belangrijk genoeg ben om voor te zorgen.

In de loop der jaren heb ik mijn creativiteit hervonden. Ik heb geleerd hoe ik die kan vergroten en benutten. Intuïtief voelde ik dat schepend bezig zijn me gezond zou maken. Ik voelde me zo goed toen ik bezig was! Creatief werk is belangrijk geweest voor mijn herstel – maar dat besepte ik toen niet. Nu is het een groot deel van mijn leven. Ik weet dat creativiteit een manier is om kwaliteit van leven te vergroten en gezondheid te verbeteren; daarom heeft dat onderwerp ook een eigen hoofdstuk in dit boek gekregen.

Tegenwoordig worstel ik met mijn gewicht en suikerbehoefte. Dat is niet bepaald makkelijk voor me, want ik heb een hekel aan sporten en zweterig worden! Mijn lichaam stond lang op de tweede plaats. Het is een grote uitdaging en ik merk dat dit punt extra belangrijk is nu ik de vijftig ben gepasseerd!

# Afsluiten

In de krant stond een artikel over een bekende Zweedse artiest die er bijna doorheen zat. De kop luidde: 'Ik had bijna een burn-out, maar nu heb ik geleerd me af te sluiten.'

Niet luisteren naar de waarschuwingssignalen van het lichaam is echter zonder meer het gevaarlijkste dat je kunt doen als je gestrest bent. Het vermogen jezelf af te sluiten is vaak de basis van een burn-out.

## **Susan luisterde nooit naar de signalen**

Jarenlang had ik het vermogen om me af te sluiten. Voor het ene na het andere kleinigheidje dat zich in mijn leven voordeed, sloot ik me af. In het verlengde daarvan was het niet moeilijk om grotere problemen te verdringen. Toen ik jong was leed ik er in stilte onder dat ik niet goed genoeg was, dat ik niet begrepen werd. Ik voelde me een soort buitenstaander, hoewel ik een heleboel vrienden had en niet werd gepest. Nu ik volwassen ben, besef ik dat ik iemand nodig had om mee te praten. Ik zat vol gevoelens die niemand erkende en had een heleboel vragen, maar niemand om ze aan te stellen. Ik had iemand nodig die tegen me zei dat het volkomen normaal was om te voelen en denken zoals ik deed. In plaats daarvan sloot ik me af. Ik ging mee met de stroom. Het toeval stuurde mijn leven, zonder dat ik bewuste keuzes maakte.

Toen Mats er erg slecht aan toe was, was ik eigenlijk net zo down. Maar ik sloot me af. Wie moest er anders voor het huishouden en onze dochter Julia zorgen? Opnieuw ontkenning. Ik vond dat we niet tegelijk konden instorten en daarom bleef ik interen op de schamele reserves die ik had. Natuurlijk hield ik het soms niet vol. Ik kreeg paniekaanvallen en woede-uitbarstingen, en ik voelde me machteloos. Ik raakte erg gespannen, als gevolg daarvan kreeg

ik pijn in mijn rug, gewrichten en spieren. Symptomen die ik negeerde. Ondertussen werd ik kampioen niet-slapen. Ik zat in een neergaande spiraal van een steeds diepere depressie. Mijn lichaam schreeuwde aan alle kanten tegen me dat ik op moest houden, maar wat kon mij dat schelen? Je moet immers altijd je best doen! Dat had mijn vader me geleerd. Uitrusten moest maar in een ander leven. Ik luisterde helemaal niet meer naar mijn lichaam en wist niet hoe het was om je goed te voelen. Ik dacht dat het leven zo hoorde te zijn.

### **Mats' angst voor psychologen**

Toen het erg slecht met me ging, had ik iemand nodig om mee te praten. Net als Susan sloot ik me al heel lang af voor mijn primaire behoeften, zoals mijn behoefte aan herstel. Tegelijkertijd ervoer ik enorme stress en druk om de financiën van het bedrijf op orde te houden. Mijn agenda stond altijd vol afspraken. Ik was overal tegelijk en voor elke gedane klus die ik uit mijn agenda wegstreepte, kwam altijd meteen weer iets nieuws. Ik was nooit klaar. Uiteindelijk was het moeilijk om prioriteiten te stellen, helder te denken, grenzen te trekken en nee te zeggen. Net als Susan voelde ik me machteloos. Ik sliep slecht, had een beginnende maagzweer, acute rugpijn en grote angsten.

De situatie begon onhoudbaar te voelen. Ik had geen klankbord om mijn problemen aan voor te leggen. Een psycholoog was volstrekt uitgesloten, aangezien ik vond dat alleen psychisch ernstig zieke mensen zo iemand opzochten.

In de sportschool hoorde ik over Stig Sjöde, een mental coach. Dat klonk sportief en ongevaarlijk. Ik nam contact met hem op en tijdens onze gesprekken kwamen er dingen langs die in mijn jeugd moeilijk voor me waren geweest. Dat waren onderwerpen waarover ik het nog nooit met iemand had gehad. Het voelde ontzettend bevrijdend. Hij leerde me te ontspannen en ik wist mijn acute

stress te temperen. Geleidelijk bracht hij me het besef bij dat mijn instelling tegenover mezelf en mijn leven de basis van mijn problemen vormde. Uiteindelijk haalde Stig me over om contact op te nemen met een cognitief psycholoog.

De relatie tussen Susan en mij werd steeds gespannener. We vonden het erg moeilijk met elkaar te communiceren. Er waren voortdurend misverstanden. Op een gegeven moment bood Stig aan dat Susan en ik samen met hem en zijn vrouw Eva kwamen praten. Het was ontzettend fijn dat twee buitenstaanders ons een spiegel voorhielden en konden 'vertalen' wat we tegen elkaar zeiden. Voor ons was het noodzakelijk om met een ander paar te praten. Achteraf bezien begrijpen we hoe belangrijk het is oog te hebben voor het verschil in perspectief van mannen en vrouwen.

Naar onze overtuiging heeft onze relatie vooral dankzij de gesprekken met Eva en Stig standgehouden. We hebben geleerd wat belangrijk is: naar elkaar luisteren, elkaar ruimte geven voor meningen, elkaar tegemoetkomen. Wij zijn de enigen die onszelf kunnen veranderen, en veranderen is belangrijk om onze relatie goed te laten functioneren.

### **Veel mensen zitten in dezelfde situatie**

Het griezelige aan het vermogen je af te sluiten is dat je niet meer voelt hoe het met je gaat als je druk aan het werk bent. Je merkt evenmin wat je jezelf en de mensen om je heen aandoet. Als het weekend of vakantie is, voel je je rusteloos. Als je brein eindelijk de mogelijkheid krijgt om te voelen, komen er leegte, hoofdpijn, maagpijn, vermoeidheid of die infectie die je hebt weten te verdringen. Als het weer maandag is, sluit je jezelf opnieuw af. Dat heb je je lichaam aangeleerd op het moment dat je kracht voor iets anders nodig hebt. Je bent begonnen dingen te verdringen, bent opgehouden naar je lichaam te luisteren en kiest ervoor te blijven werken. Het enige wat

je nog kan stoppen, is een ziekte waardoor je acuut in bed of in het ziekenhuis terechtkomt.

Als we ziek worden aarzelen we niet om naar de huisarts of tandarts te gaan en we schamen ons er niet voor hulp in te roepen als het huis verbouwd moet worden of de auto kapot is. Maar zodra het psychisch niet goed met ons gaat, schamen we ons en zijn we te angstig om hulp in te schakelen. Wacht niet tot je geen keus meer hebt – zoek nu hulp, voordat je te ver heen bent. Het is belangrijk om met je partner te praten, maar je partner moet geen plaatsvervangend therapeut worden.

Natuurlijk is het een combinatie van meerdere zaken die tot ernstige stress leidt.

Enkele voorbeelden:

- We willen laten zien dat we sterk en onkwetsbaar zijn.
- We zijn opgevoed om productief te zijn.
- We praten niet over onze problemen, alle anderen lijken alles zo goed aan te kunnen.
- We willen anderen niet tot last zijn.
- We vinden het ongelofelijk moeilijk iemand om hulp te vragen.

Besef dat niets moet! Je bent niet alleen. Hulp vragen is menselijk. Je kunt je situatie veranderen. En er is áltijd hulp te vinden!

# De invloed van onze opvoeding

De hoge eisen die we aan onszelf stellen, hebben we vaak ongemerkt opgedaan in onze kindertijd. We voelden ons niet geliefd om wie we waren, maar werden vaak alleen gewaardeerd vanwege goede prestaties, bijvoorbeeld wanneer we in het huishouden hielpen of goede cijfers haalden. We hebben geleerd dat prestatie hetzelfde is als liefde! Daarom blijven we die hoge eisen stellen, want we willen de belangrijkste behoefte van ieder mens bevredigen: geliefd, bevestigd en gewaardeerd worden.

We zijn er goed in om een aantal primaire ‘uiterlijke’ behoeften van onze kinderen en onszelf te bevredigen. We maken eten als we trek hebben, gaan slapen als we moe zijn, en gaan naar de dokter als we ziek zijn. Vaak vergeten we de innerlijke behoeften zoals gezien worden, bevestiging en aandacht krijgen en samen ergens van genieten.

## **Kinderen worden zo snel groot**

Plotseling staat er een slungelige jongen voor je die zijn vriendinnetje aan je voorstelt, terwijl je je afvraagt waar mama’s kleine jochie gebleven is. Zorg dat je jezelf niet opjaagt om dingen voor je kinderen te doen, terwijl je net zo goed bij ze kunt zijn.

*Voor je kinderen is van waarde wat je bent, niet wat je hebt.*

Om iemand te laten voelen dat hij goed is zoals hij is, moet hij te horen krijgen dat hij fantastisch en speciaal is op momenten dat hij dat het minste verwacht, ongeacht prestatie.

Kinderen en volwassenen moeten vaak horen:

- Ik hou van je.
- Ik ben trots op je.

- Ik luister.
- Dit is jouw verantwoordelijkheid.
- Je hebt in huis wat er nodig is.
- Ik vergeef het je!
- Het spijt me!

We eisen dat kinderen leren liefhebben, verantwoordelijkheid nemen en levensvreugde ervaren. Dan moeten we ze natuurlijk wel goede en waardevolle voorbeelden geven.

*We moeten de mens zijn die we ons kind willen laten worden!*

### **Weigeren volwassen te worden**

Veel jongeren weigeren tegenwoordig volwassen te worden. Dat komt natuurlijk doordat wij volwassenen hun vaak de boodschap geven dat het volwassen leven geen pretje is. We zijn vaak moe, kampen soms met financiële problemen, hebben geen tijd en moeten veel te veel.

Vertellen we onze kinderen ooit hoe heerlijk het is volwassen te zijn, je eigen beslissingen te mogen nemen en wat voor gevoel van vrijheid dat geeft?

We moeten er als volwassenen bij stilstaan welke boodschap we overbrengen en of we onze puberkinderen positieve of negatieve signalen geven. Hun belangstelling om volwassen te worden, is ónze verantwoordelijkheid.

Het is belangrijk dat we volkomen eerlijk zijn en geen gevoelens of opvattingen vergeten. Zo laten we zien dat volwassenen te vertrouwen zijn en dat wij hen vertrouwen. Vertel ze wat ons plezier doet en wat ons dwarszit. Kinderen begrijpen veel, en voor hen is het beter dat ze weten wat er om hen heen gebeurt, dan dat ze in onzekerheid verkeren. Soms zien kinderen oplossingen waar volwassenen volkomen

blind voor zijn. We mogen kinderen en jongeren echter niet met een te grote verantwoordelijkheid opzadelen.

*‘Sterke kinderen bouwen is makkelijker dan beschadigde volwassenen repareren.’*

FREDERICK DOUGLASS

We kunnen onze kinderen niet tegen het leven beschermen. Het leven is wonderbaarlijk, magisch, vreugdevol en verrassend. Het leven betekent ook pijn, ongeluk, wanhoop en verdriet. We

moeten balans in ons leven vinden. Om vreugde te kunnen voelen, is het nodig dat we leren wat verdriet is. De vader van Alfons Alfrik uit de boeken van Gunilla Bergström zegt: ‘Je moet je een beetje vervelen om plezier te kunnen hebben.’

Ouders zijn leraren van hun kinderen, maar ouders zijn ook mensen met hun eigen problemen, zwakheden en krachten.

Probeer je ouders te begrijpen en te vergeven als ze dingen verkeerd hebben gedaan. Geen enkel gezond mens beschadigt zijn kind opzettelijk.

### **Accepteer je jeugd**

Mensen die aan spanningen en angst lijden, hebben vaak een vergelijkbare achtergrond en jeugd.

Hier volgen voorbeelden van dingen die je níét kunt veranderen:

- Ouders met onrealistische verwachtingen.
- Gebrek aan complimenten, goedkeuring en stimulans.
- Scheiding of sterfgevallen in het gezin.
- Nervositeit in het gezin.
- Een streng religieuze opvoeding.
- Alcoholisme in het gezin.
- Kinderen die te veel verantwoordelijkheid op zich nemen voor broertjes, zusjes of ouders.



- Een emotioneel negatieve thuissituatie tijdens de jeugd.
- Moeite om gevoelens te uiten en te tonen.
- Gezinsleden die te sterk reageren.
- Het gevoel altijd te moeten bewijzen dat je goed bent zoals je bent.
- Een algeheel instabiele opvoeding met veel onverklaarbare conflicten.

### Susan vertelt

Ik was een jaar of twaalf, dertien. Op een avond was ik bij een vriendje geweest en kwam ik een uur na de afgesproken tijd thuis. Mijn vader stond me op te wachten. Hij was razend omdat ik me niet aan de tijd gehouden had en ik kreeg de volle laag. Hij vroeg niet waarom ik te laat was. Ik voelde me uitgescholden, onbegrepen, niet geliefd en eenzaam. Ik weet niet meer of mijn moeder iets zei. Waarschijnlijk was ze bang om zelf ruzie met mijn vader te krijgen. Als straf kreeg ik een week huisarrest!

Dit is een van de vele kleine gebeurtenissen die de rest van mijn leven invloed hebben gehad op mijn gevoelens voor mijn vader. Hij reageerde altijd met woede en agressie op dingen waarover hij eigenlijk ongerust en bang was. Als hij me echter over zijn zorgen en angst had verteld, hadden we meer begrip voor elkaar gekregen.

In mijn jeugd kreeg ik zelden tot nooit de vraag hoe ik de gebeurtenissen in mijn leven ervoer.

De jou kenmerkende karaktertrekken zijn vaak het gevolg van wat je als kind hebt meegemaakt.

*‘Vergeving houdt in dat je het verleden erkent, doorgaat en het heden laat zoals het is.’*

ANONIEM