

Nederlanders zijn goed in 'niets doen', Britse sportscholen geven daar nu les in

Vergeet de kaas, molens, tulpen, klompen en al die andere dingen waar Nederland wereldberoemd om is. De laatste vijf jaar worden we internationaal geroemd om een ander fenomeen: de kunst van het nietsdoen. De luxe Britse fitnessketen David Lloyd springt daar nu op in met een serieuze training in lekker niksen.

[Time Magazine](#) ontdekte het al in 2019, de Amerikaanse zender CNN een paar jaar later en nu gaat ook de Britse krant [The Guardian](#) erop los met een lijvig artikel. Nederlanders hebben het niksen tot levenskunst verheven. 'De belangstelling voor het concept niksen is de afgelopen vijf jaar snel gegroeid', schrijft de krant. 'En het is een publiciteitssensatie geworden.'

De krant laat dé Nederlandse expert, Olga Mecking, schrijfster van *Niksen*, tekst en uitleg geven over het oer-Hollandse fenomeen. „De definitie die ik in het boek gebruik is: niets doen, zonder doel”, stelt Mecking. „Geen film kijken, niet scrollen op sociale media, geen e-mails lezen. We hebben altijd een bepaald resultaat in gedachten. Als we maaltijden bereiden, denken we dat deze maaltijd ons zal helpen af te vallen of gezonder zal maken. Als we gaan wandelen, moet dat onderdeel zijn van onze 10.000 stappen. Dus we verliezen het plezier van alleen maar eten of gewoon wandelen. Het gaat dus om het loslaten van het resultaat.”

En dat is nu net wat de Britse sportschoolketen David Lloyd, die ook vestigingen in Nederland, België en Spanje heeft, wil bereiken. In de honderd vestigingen in het Verenigd Koninkrijk worden lessen in het niksen gegeven om klanten te helpen 'spanning los te laten'.

Volgens David Lloyd blijkt uit onderzoek dat de Britten zijn vergeten simpelweg niets te doen. Terwijl twee derde van de Britten zich vorig jaar mentaal uitgeput voelde door de vele to-dolijstjes en de drukte van gezin en werk. Veel Britten kunnen niet langer dan 6 minuten hun mobieltje links

laten liggen. 22 procent van de Britten geeft aan dat ze liever 10 minuten rust hebben dan een Ferrari. Tegelijkertijd kan 60 procent zich niet heugen wanneer ze voor het laatst zichzelf even hebben 'uitgezet' en ruim een op de vijf zou niet eens weten hoe dat moet, zo blijkt uit het onderzoek.

Instagramlessen

Daarom huurt de sportschoolketen de Nederlandse psycholoog Jan de Jonge en tv-presentatrice Anna Williamson in om het Britse volk te helpen. Via het Instagramkanaal geven de deskundigen live lessen in niksen en geven ze tips hoe je tijd voor jezelf neemt. Ook via de app en in een aantal vestigingen krijgen klanten les in de voordelen van deze Nederlandse wellnesstrend.

Bijna zeven op de tien Britten geloven heilig dat niets doen hen gelukkiger of gezonder zal maken, aldus het onderzoek. „Welzijn is zo belangrijk in ons hectische leven”, vertelt Jan de Jonge op de site van David Lloyd. „En de Nederlanders, met hun reputatie van relaxed en gemakkelijk in de omgang, houden van niksen na een stressvolle dag werken. Dit betekent eenvoudigweg dat je de tijd neemt om te ontspannen en gewoon niets te doen!”

<https://www.ad.nl/gezond/nederlanders-zijn-goed-in-niets-doen-britse-sportscholen-geven-daar-nu-les-in~a41b1c52/>