



Samsara Anidra

De eindeloze wakkerheid

DE EINDELOZE CYCLUS VAN LEVEN /
HET ONVERMOGEN OM TE RUSTEN

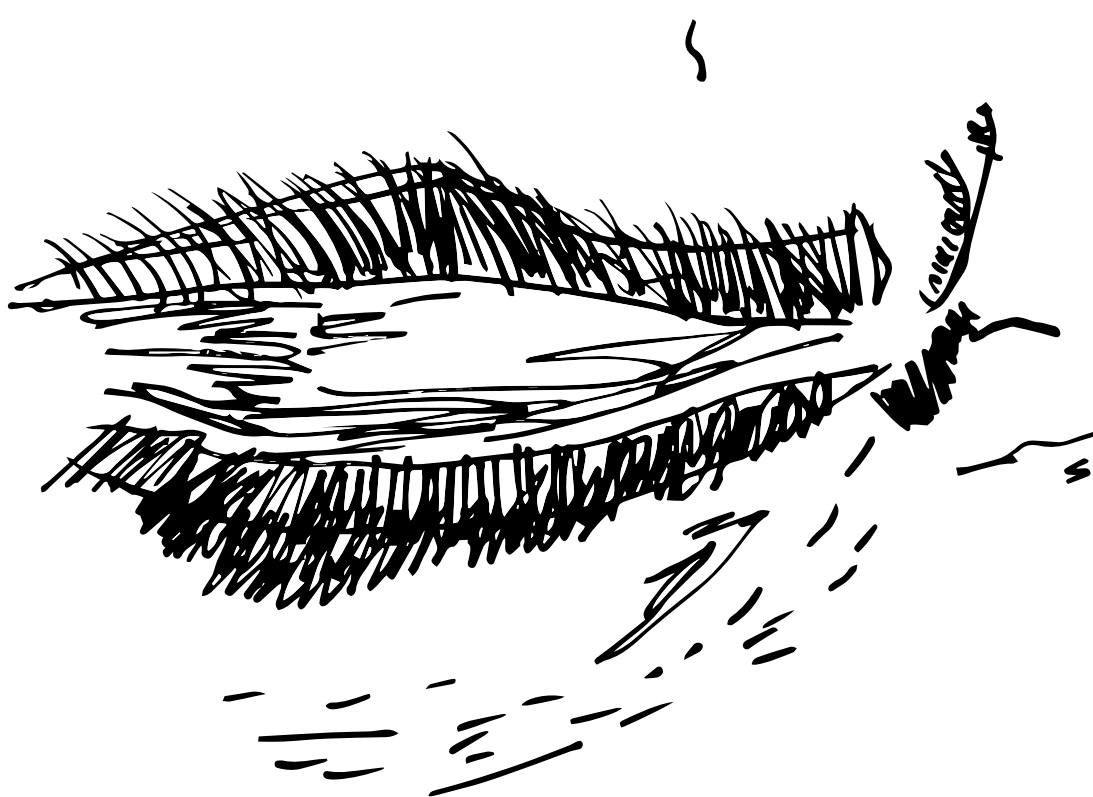
De wereld versnelt in een ongeend tempo. De digitalisering, de 24/7-mentaliteit en de voortdurende prestatiedruk hebben een maatschappij gecreëerd waarin rust als verspilde tijd wordt gezien. Slapen is niet langer een vanzelfsprekendheid, het wordt steeds vaker onderbroken door werkverplichtingen, sociale druk en technologie. De voortdurende prikkeling en de angst om iets te missen houden mensen in een staat van hyperbewustzijn, waarin de grens tussen ontspanning en activiteit steeds vager wordt.

We leven in een tijdperk waarin stilstand wordt geassocieerd met achteruitgang. Digitalisering en globalisering hebben ervoor gezorgd dat de grenzen tussen werk en privé vervagen. Technologie heeft een infrastructuur gecreëerd die ons altijd bereikbaar maakt, wat leidt tot een samenleving waarin er geen duidelijk einde meer is aan de werkdag. Dit proces, dat zich wereldwijd afspeelt, verandert niet alleen de economie, maar ook hoe we tijd en rust beleven. In een wereld waarin succes wordt afgemeten aan constante activiteit, wordt het vermogen om te pauzeren steeds minder vanzelfsprekend.

Op maatschappelijk niveau zien we dat mensen steeds meer moeite hebben om af te schakelen. In het artikel *Learn how to do nothing* van The Guardian wordt benadrukt hoe moeilijk het is geworden om simpelweg stil te staan. Stilte voelt ongemakkelijk en wordt steeds vaker als nutteloos bestempeld. Dit leidt tot een collectieve drang naar voortdurende stimulatie, waardoor het nemen van rust steeds meer onder druk komt te staan. NRC beschrijft hoe de constante ‘teringherrie’ van het moderne leven – een combinatie van geluidsoverlast, digitale meldingen en sociale druk, een fundamentele verandering teweegbrengt in onze mentale gesteldheid. We zijn altijd ‘aan’, altijd alert, en dat eist zijn tol. De prestatiedruk en sociale verwachtingen spelen hierin een grote rol. De podcastaflevering van De Publieke Tribune over prestatiedruk bij studenten schetst een beeld van jongeren die steeds vaker burn-outverschijnselen, slapeloosheid en mentale vermoeidheid ervaren. Dit collectieve gevoel van falen wanneer men niet voldoet aan torenhoge verwachtingen weerspiegelt een bredere maatschappelijke angst: de angst om niet mee te kunnen, om niet productief genoeg te zijn.

Op individueel niveau zien we dat slaap een steeds complexer thema wordt. De smartphone speelt hierin een sleutelrol: waar digitale innovatie ooit werd gezien als een manier om tijd te besparen, blijkt het tegenovergestelde waar. Het CBS rapporteert een toename van slaapproblemen onder jongeren, direct gelinkt aan schermgebruik en sociale media. De continue prikkels van meldingen, e-mails en algoritmes zorgen ervoor dat ons brein nooit écht tot rust komt.

Een opvallend signaal van deze slapeloze tijdgeest is zichtbaar in Japan, waar het fenomeen *inemuri* – slapen in het openbaar – een geaccepteerde praktijk is. Mensen slapen in de metro, op kantoor en zelfs op straat, niet uit ontspanning, maar omdat de werkdruk het noodzakelijk maakt om tussendoor energie op te laden. Dit illustreert hoe slaap niet langer een autonome, essentiële behoefte is, maar een strategisch moment dat moet worden ingepast binnen een overvolle agenda.



De gevolgen van deze onophoudelijke prikkels zijn overal zichtbaar. Mensen raken sneller geïrriteerd, hebben moeite om zich te concentreren en ervaren een constante vermoeidheid die niet weggaat. De OERsterk Podcast met Dr. Merijn van de Laar benadrukt dat slaapgebrek een directe impact heeft op zowel fysieke als mentale prestaties. Toch lijkt slaap steeds minder prioriteit te krijgen. In plaats van te rusten, zoeken we afleiding. In plaats van stilte, zoeken we geluid. We worden moe, maar weten niet meer hoe we moeten stoppen.



“I’M JUST CLOSING MY EYES FOR A SECOND”

De huidige tijdgeest wordt gekenmerkt door een paradox: in een wereld waarin alles sneller gaat en waarin connectiviteit onbeperkt is, wordt het steeds moeilijker om daadwerkelijk rust te vinden. De vraag is niet alleen of er nog tijd is om te slapen, maar ook of we nog de capaciteit hebben om te kiezen voor ontspanning in een samenleving die dat steeds minder toelaat. We leven in een tijd waarin de kunst van nietsdoen verloren dreigt te gaan, en waarin rust en slaap moeten worden heroverd op een wereld die nooit lijkt te pauzeren.

睡眠



Aanwezig zijn wanneer je slaapt

NOS: We slapen steeds minder

“De belangrijkste oorzaak van het gebrek aan slaap lijkt toch wel de groeiende neiging om permanent alert te blijven”

Van Kerkhof

CBS: Meer jongeren met slaapproblemen

10 november 2023

Psychische klachten

Psychische hulp

Altijd aan staan

NRC 21 februari 2025



HOOGGEVOELIG? Nee, het is die
TERINGHERRIE

NIH: Gene identified in people who need little sleep

September 17, 2019

THE WEATHER PROJECT, 2003



Indoor sunset

Niksen: The Art of Doing Nothing. Why it Matters Now More Than Ever.

In today's fast-paced world, where productivity is often equated with self-worth, the Dutch concept of Niksen emerges as a rebellious whisper. Niksen, or the art of doing nothing, is a practice rooted in simply being rather than constantly doing. This minimalist approach to living doesn't just challenge the modern obsession with hustle culture; it offers a path to mental clarity and rejuvenation.

NIETS DOEN EN JE
GEDACHTEN LATEN
DWALEN, ZONDER
DOEL EN ZONDER
SCHULDGEVOEL.

BBC:
Ancestors
'had less
sleep' than
we do

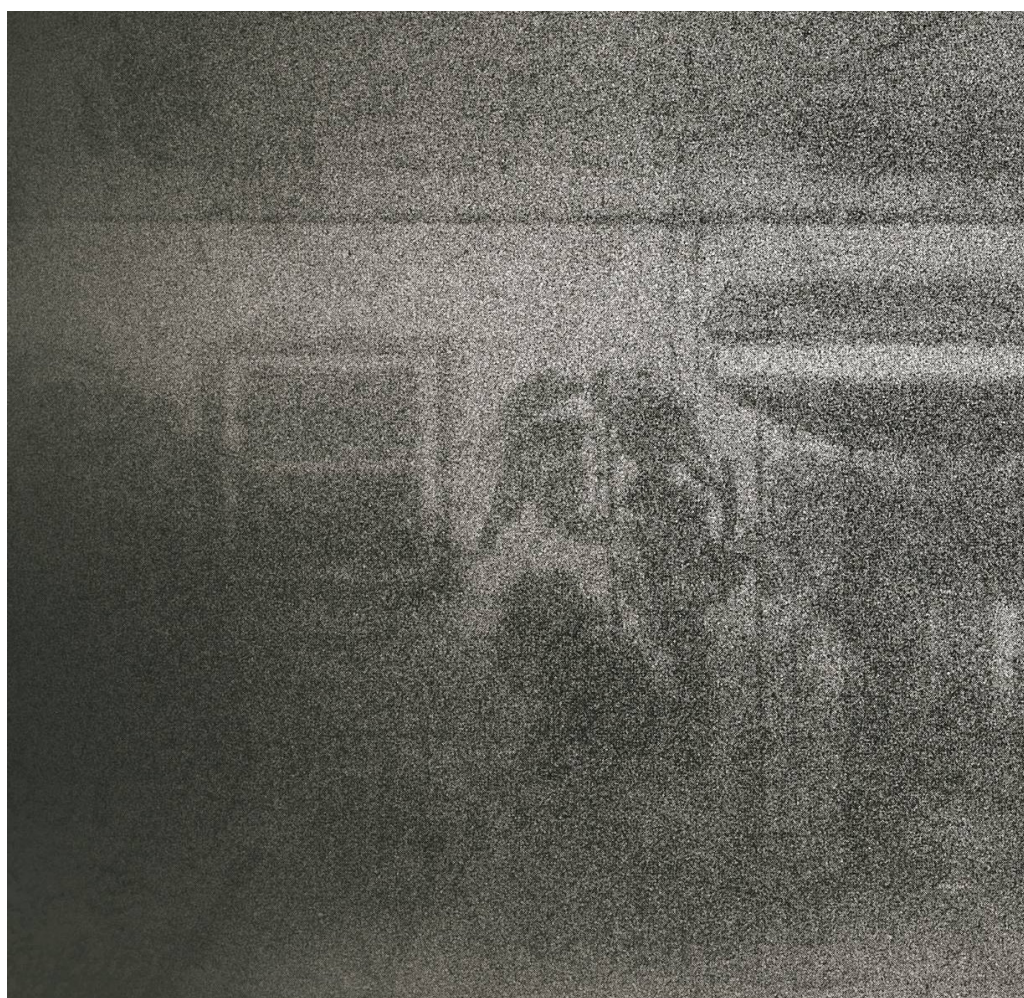
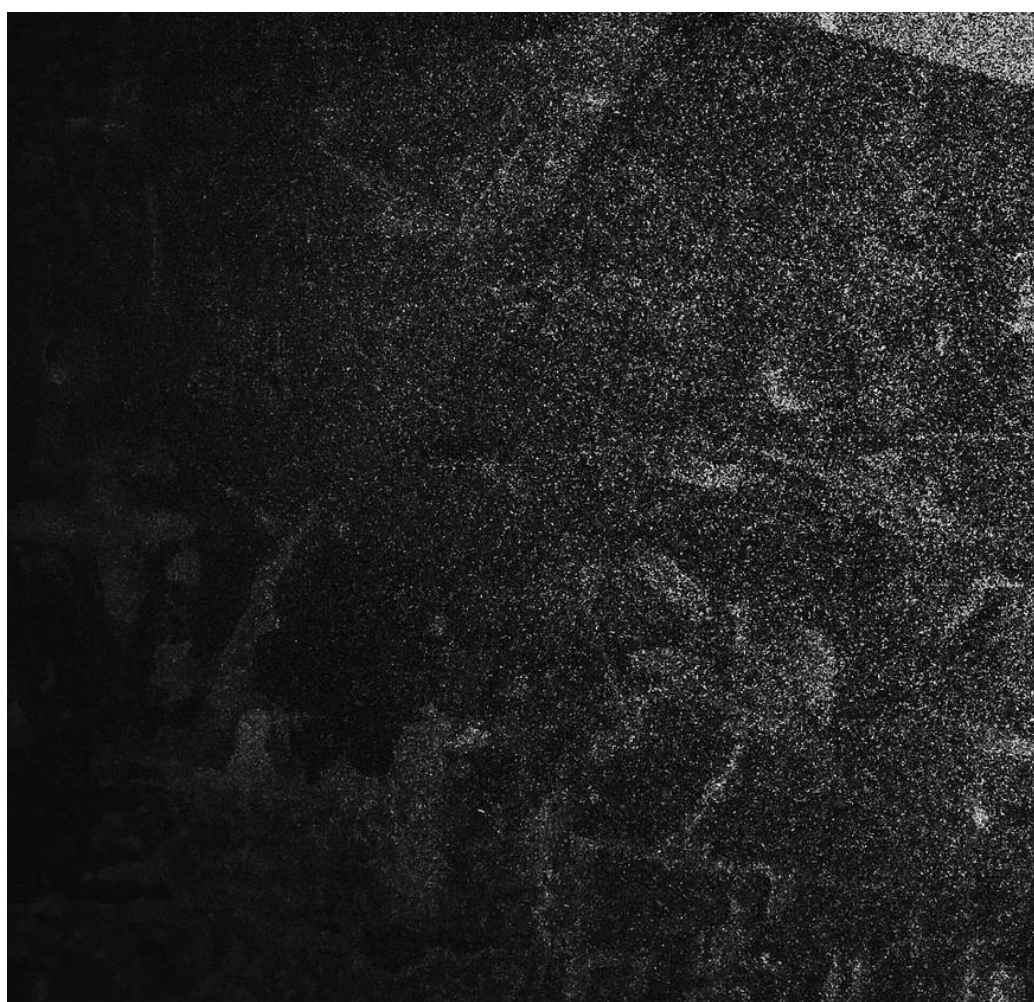
*"We are to a large
extent disconnect-
ed from those
natural cycles."*

Jerome Siegel

*Vanityfair:
Sleeping aids*

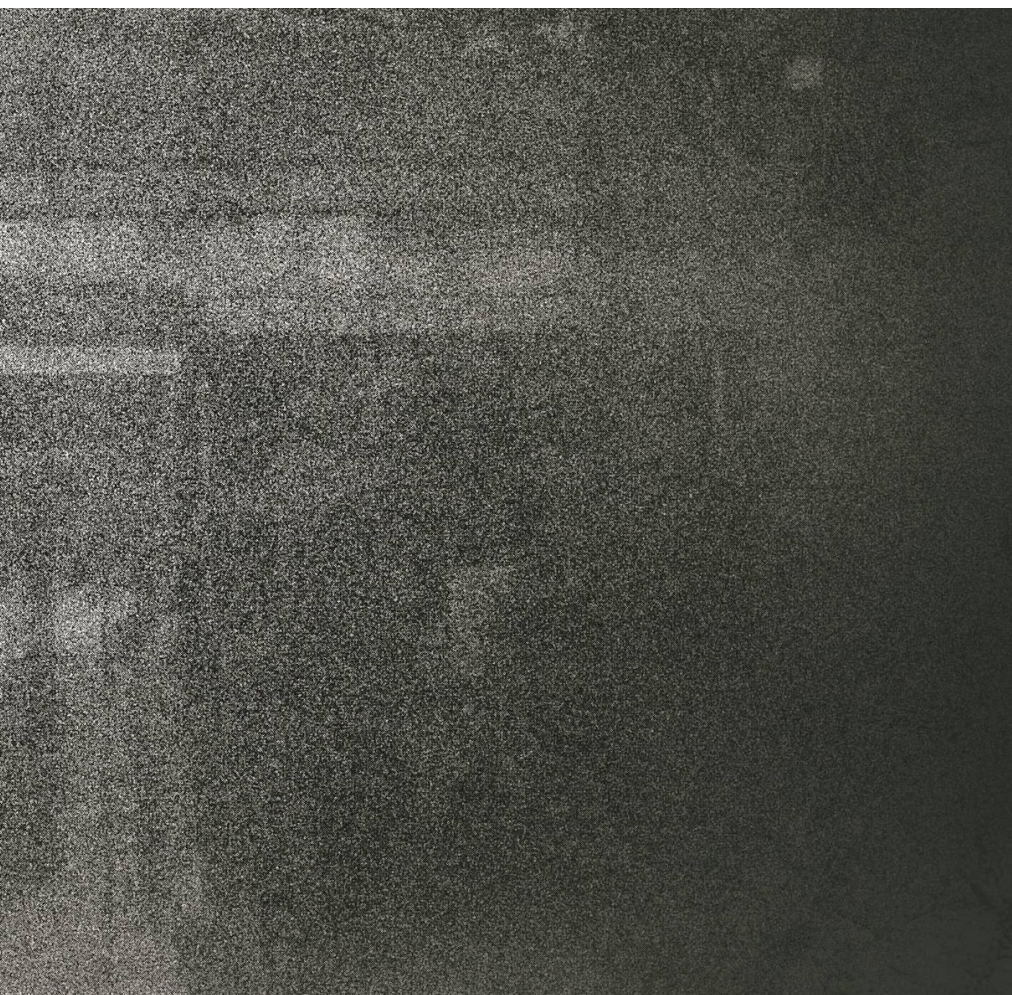


Here be the night which
lies before life's wearying ways...



I found myself not to be sleeping anymore.
I felt the chaos of the world spilling into my
personal life as each watertight bulkhead failed
to stop the breach in my hull.

Did this cause my eyes to see, a nowy
static of a thousand counted sheep.



Matthew poburyny

Zonder dag en nacht

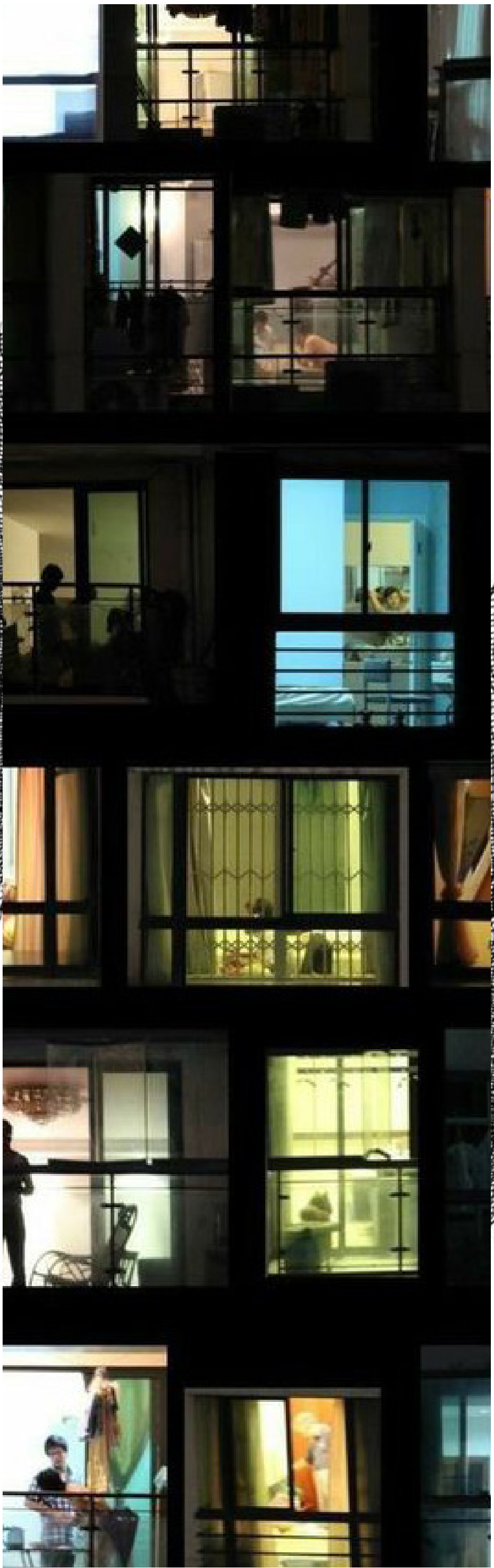
Tijd is niet langer collectief

In 2060 functioneert de stad als een continu draaiend ecosysteem waarin het traditionele idee van tijd volledig is herzien. De economie draait dag en nacht. De vaste 9-tot-5-structuur is verleden tijd, in plaats daarvan stemmen mensen hun werk en rustritmes af op hun persoonlijke voorkeuren en bioritme. De stad is ingericht met een focus op modulariteit: werk, ontspanning en slaap lopen in elkaar over.

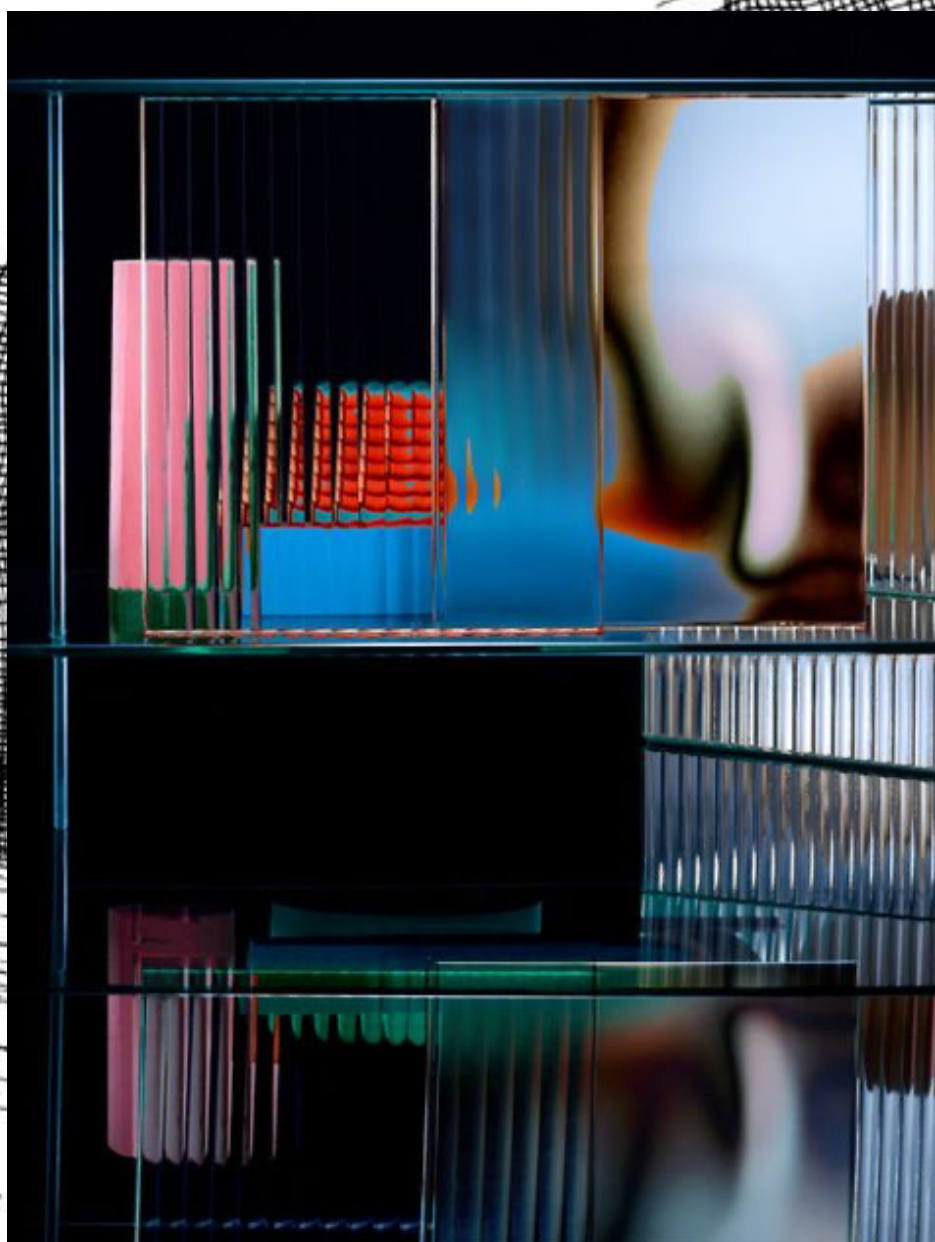
Overal in de stad bevinden zich rustzones en slaapcabines waarin mensen korte dutjes kunnen doen om, op te laden. Deze pods zijn geïntegreerd in parken, werkplekken en wooncomplexen en zijn zo ontworpen dat ze de kwaliteit van slaap maximaliseren. Het concept van ‘thuis’ is veranderd. Wonen is niet langer gebonden aan een vaste locatie, maar beweegt flexibel mee met het ritme van het individu. Hierdoor kunnen mensen makkelijker schakelen tussen werk, sociaal en rust.

De stad nooit stil, het kapitalistische systeem is zo ingericht dat er altijd beweging is en winst wordt gegenereerd. De infrastructuur en energieverdeling zijn geoptimaliseerd om de stad continu draaiende te houden. Economische groei blijft het belangrijkste doel, en inwoners passen zich aan aan een stedelijke omgeving die nooit pauzeert. Zij omarmen het nieuwe systeem van slapen in slaapcabines en rustzones, waardoor de stad efficiënt blijft functioneren. Dit systeem werkt, maar is ontstaan vanuit de drang naar maximale productiviteit en winst. Op macrotrendniveau heeft deze aanpassing grote invloed op de mentale en sociale structuren van de samenleving.

De afschaffing van een uniform dag en nachtritme betekent dat traditionele routines zoals de ochtend en avondspits niet langer bestaan, het is altijd spits. Mensen passen hun ritme aan hun lichaam aan, wat leidt tot een hogere productiviteit. Tegelijkertijd zorgt de fragmentatie van de samenleving in verschillende slaappatronen voor nieuwe uitdagingen. De stad kent verschillende 'tijdszones' waarin groepen met vergelijkbare ritmes samenleven en werken. De samenleving is onderverdeeld in nachtmensen, ochtendliefhebbers en flexibele ritme aanhangers, wat zorgt voor nieuwe sociale dynamieken en netwerken.



DE STAD SLAAPT,
MAAR NOOIT
SYNCHROON



Door de verschuiving van werk en slaappatronen is de manier waarop mensen relaties aangaan en onderhouden veranderd. Gezinsstructuren en vriendschappen passen zich aan de flexibele tijdsindeling aan, wat leidt tot nieuwe woonvormen waarin verschillende ritmes kunnen samenkomen zonder dat dit conflicten oplevert. Hybride woonruimtes bieden gedeelde en individuele ruimtes waarin bewoners zich kunnen terugtrekken of juist sociaal kunnen mengen met anderen die een vergelijkbaar ritme volgen.

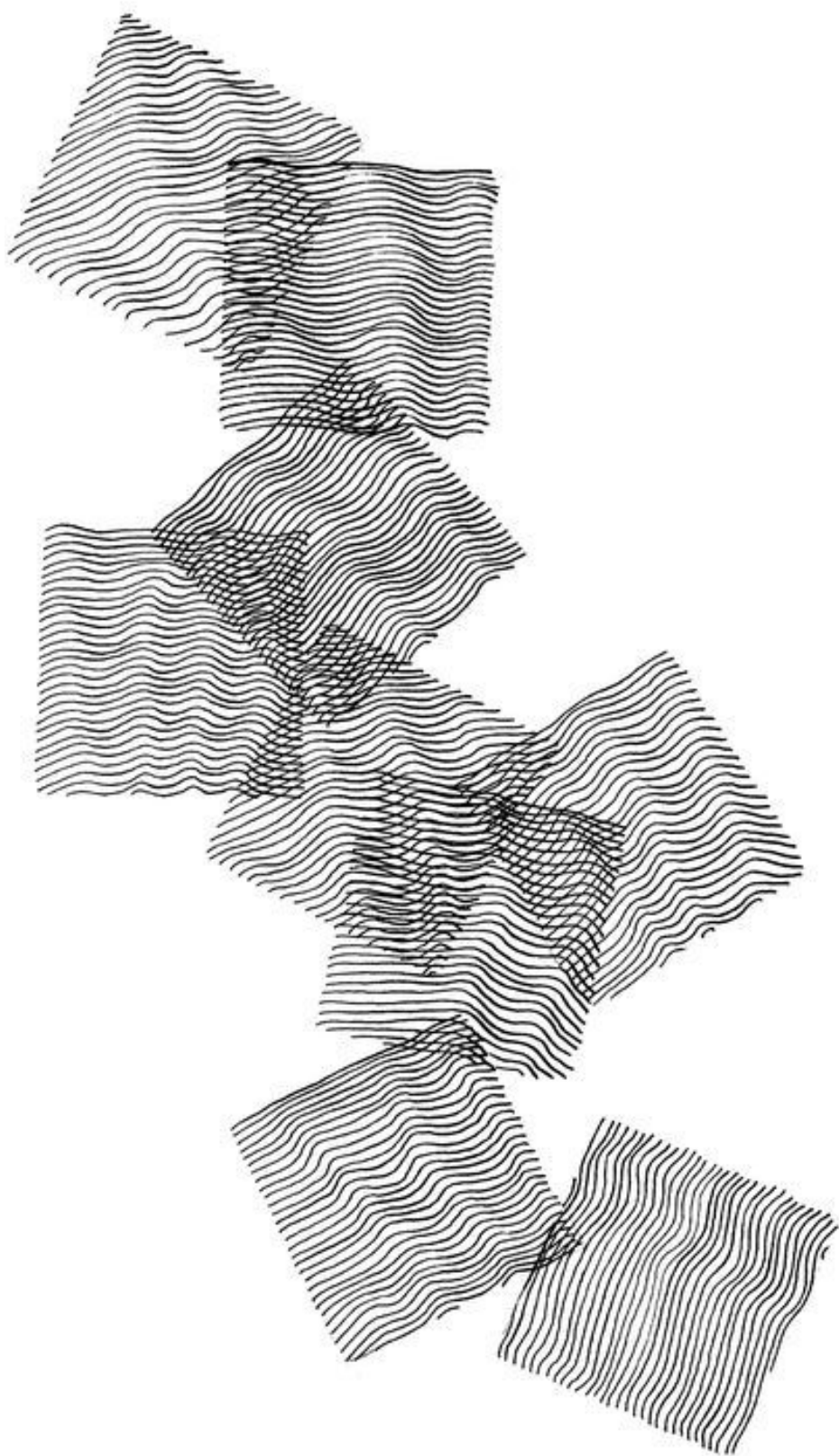
Hoewel de stad is ingericht op maximale flexibiliteit, blijven biologische beperkingen een uitdaging. De menselijke biologie is van nature afgestemd op een dag en nachtritme. Om de gevolgen van nachtwerk te compenseren, zijn er technologische oplossingen zoals zonlampen en gesimuleerde omgevingsverlichting die het lichaam helpen schakelen tussen dag en nacht. Innovatieve slaaptherapieën en gepersonaliseerde supplementen ondersteunen mensen bij het behouden van energie en focus, ongeacht hun slaappatroon.

De gezondheidszorg richt zich steeds meer op het monitoren van slaapkwaliteit en mentale weerbaarheid. Overheden en bedrijven hanteren richtlijnen voor de maximale duur van wakker tijd om een balans tussen productiviteit en welzijn te waarborgen. Mensen die langdurig wakker blijven, worden preventief begeleid om gezondheidsproblemen te voorkomen. Werktijden worden niet strikt gereguleerd, maar individuen krijgen via gezondheidsmonitoring adviezen over optimale werk en rustcyclus. Hierdoor wordt slaap niet langer gezien als een verplichting, maar als een strategische investering in persoonlijke en maatschappelijke productiviteit.

Mensen wonen in flexibele, modulaire woonomgevingen die zich aanpassen aan hun levensstijl. Werken gebeurt grotendeels hybride: kantoorruimtes zijn op meerdere locaties toegankelijk en afgestemd op persoonlijke voorkeuren. Mobiliteit is volledig geautomatiseerd en stil, waardoor geluidsoverlast tot een minimum wordt beperkt. Stadsplanning is zo ingericht dat er voldoende rustplekken en 'slaap zones' zijn waar bewoners volledig kunnen ontkoppelen van de drukte.



In deze samenleving is slaap niet langer noodzakelijk, maar een geïntegreerd onderdeel van een systeem, de 24 uren economie. De stad faciliteert een levensstijl waarin productiviteit en continuïteit het belangrijkste zijn. De uitdaging ligt bij het behouden van een zekere mate van sociale cohesie in een samenleving waarin collectieve rustmomenten niet langer bestaan en het individu zich moet aanpassen aan een wereld die nooit pauzeert.



Bronnen

Andrews, A. F. (2022, 5 april). 16 Tools to Maximize Sleep, Refresh Skin, and Manage the Stresses of 2022. Vanity Fair. https://www.vanityfair.com/style/2022/04/beauty-sleep-guide-overnight-skin-care-wellness-tools?srsltid=AfmBOoqXFoRAWBibjAwwJy-Q6wuZzhoWmGAmk6d_1it5cJ4f2dess_1vl

Canales, K. (2019, 4 april). Striking photos of businessmen sleeping on dirty streets reveal Japan's tireless work culture. Business Insider Nederland. <https://www.businessinsider.nl/culture-overwork-japanese-businessmen-high-fashion-pawel-jaszczuk-photos-2019-3?international=true&r=US>

CBS: Meer jongeren met slaapproblemen | Nederlands Jeugdinstituut. (2023, 10 november). https://www.nji.nl/nieuws/cbs-meer-jongeren-met-slaapproblemen?utm_source=chatgpt.com

Cheeo. (2024, 15 november). Insomnia – a Photo Project by @matthewpoburyny. <https://www.lomography.com/magazine/345542-insomnia-a-photo-project-by-matthewpoburyny>

Foy, B. S. F. A. D. (2025, 26 februari). Americans sleeping less, more stressed. Gallup.com. [https://news.gallup.com/poll/642704/americans-sleeping-less-stressed.aspx#:~:text=All%20groups%20have%20shown%20declines,from%2042%25%20to%2027%25\).](https://news.gallup.com/poll/642704/americans-sleeping-less-stressed.aspx#:~:text=All%20groups%20have%20shown%20declines,from%2042%25%20to%2027%25).)

Foy, B. S. F. A. D. (2025, 26 februari). Americans sleeping less, more stressed. Gallup.com. [https://news.gallup.com/poll/642704/americans-sleeping-less-stressed.aspx#:~:text=All%20groups%20have%20shown%20declines,from%2042%25%20to%2027%25\).](https://news.gallup.com/poll/642704/americans-sleeping-less-stressed.aspx#:~:text=All%20groups%20have%20shown%20declines,from%2042%25%20to%2027%25).)

Gene identified in people who need little sleep. (2019, 24 september). National Institutes Of Health (NIH). <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/gene-identified-people-who-need-little-sleep>

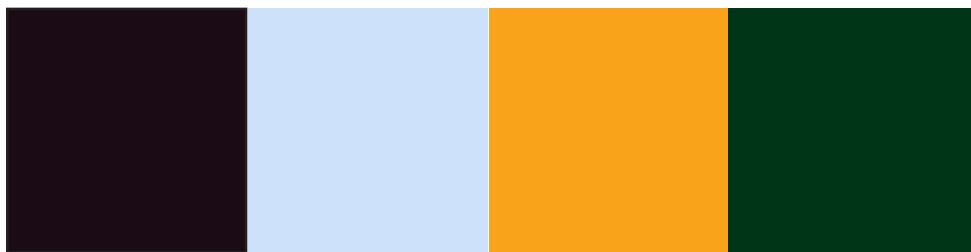
How we tune out distractions. (2019a, juni 12). MIT News | Massachusetts Institute Of Technology. <https://news.mit.edu/2019/how-brain-ignores-distractions-0612>

NOS. (2014, 28 december). We slapen steeds minder. <https://nos.nl/artikel/2010910-we-slapen-steeds-minder>

The weather project • Artwork • Studio Olafur Eliasson. (z.d.). <https://olafureliasson.net/artwork/the-weather-project-2003/>

Van Veelen, A. (2025, 21 februari). Hooggevoelig? Nee, het is die TERINGHERRIE. NRC. <https://www.nrc.nl/nieuws/2025/02/21/hoggevoelig-nee-het-is-die-teringherrie-a4883604>





HET BLIJFT HELDER
ONGEACHT HET
UUR

DE
NACHT
IS GEEN
EINDE,
SLECHTS
EEN
ANDER
LAAG VAN
TIJD

DE ZON
STIJGT MAAR
NIET VOOR
IEDEREEN

