



Student Versie | onderzoeksrapport

# Rust in uitvoering

Het Belang van Rust en Mindfulness in het Tijdperk van  
Technologie.

S. Rosario  
12-1-2025

## Contents

Inleiding: .....	2
Hoofdstuk 1: Rust en de Verschillende Soorten Rust. ....	3
1.1. Fysieke Rust: .....	3
1.2. Mentale Rust:.....	3
1.3. Sociale Rust:.....	3
1.4. Spirituele Rust: .....	4
1.5. Zintuiglijke Rust: .....	4
1.6. Emotionele Rust: .....	4
1.7. Creatieve Rust: .....	5
Hoofdstuk 2: Passieve en Actieve Rust. ....	5
2.1. Passieve Rust: .....	5
2.2. Actieve Rust:.....	5
2.3. Wat Gebeurt er als Je Niet Rust?.....	6
Hoofdstuk 3: De Healthy Mind Platter. ....	6
3.1. Balans in Mentale Activiteiten:.....	6
3.2. Het Inrichten van je Dag met de Healthy Mind Platter: .....	6
3.3. Rust van Technologie: .....	7
Hoofdstuk 4: Conclusie. ....	8
Hoofdstuk 5: Bijlage. ....	9
5.1. De <i>Healthy Mind Platter</i> :.....	9
Hoofdstuk 6: Bronnenlijst. ....	10



## Inleiding:

Dit rapport gaat over mijn onderzoek naar een lesplan over '**Rust en de Healthy Mind Platter**'. Het doel van dit lesplan is om studenten, docenten en belanghebbende bewust te maken van het belang van rust voor zowel hun fysieke als mentale gezondheid. De les begint met een inleiding waarin de rol van rust in het dagelijks leven wordt besproken. Hier wordt gebruik gemaakt van de uitspraak van Joop Zoetemelk: "**De Tour win je in bed.**" Deze uitspraak onderstreept hoe essentieel slaap en rust zijn voor prestaties. Vervolgens wordt het effect van rust op onze productiviteit en gezondheid toegelicht, met de nadruk op de gevaren van niet genoeg slaap en de voordelen van voldoende rust. (De Jong, 2019) (DPG Media Privacy Gate, z.d.)

De les is interactief van opzet en nodigt studenten uit om na te denken over hun eigen rustgewoonten. Dit gebeurt door middel van een discussie waarin ze hun persoonlijke ervaringen delen over hoe vaak zij daadwerkelijk de tijd nemen om uit te rusten. Deze discussie zorgt ervoor dat het onderwerp meteen relevant wordt voor hun eigen leven. Daarnaast is er een oefening, "**Lazy me...**", waarmee studenten inzicht krijgen in de invloed van technologie en constante prikkels op hun hersenen. Door deze combinatie van theorie en praktijk krijgen studenten niet alleen theoretische kennis, maar kunnen ze ook zelf ervaren hoe rust hun dagelijks leven beïnvloedt. Dit rapport onderzoekt hoe dit lesplan bijdraagt aan het bevorderen van bewustzijn over rust en de waarde van een gezonde balans in ons leven. (Leraar24, 2025) (Rustmoment in de klas, 2024)



## Hoofdstuk 1: Rust en de Verschillende Soorten Rust.

Rust is een fundamenteel aspect van ons welzijn. Rusten helpt niet alleen om fysieke vermoeidheid te herstellen, maar speelt ook een cruciale rol in het herstel van mentale en emotionele gezondheid. Wanneer men denkt aan rust, denkt men vaak aan slapen, maar rust omvat veel meer dan dat. Het bestaat uit verschillende factoren die elk een belangrijke rol spelen in het herstellen en behouden van onze energie. In dit hoofdstuk worden de zeven verschillende soorten rust die essentieel zijn voor een gezonde hersen onderzocht. (Hersenstichting, 2024)

### 1.1. Fysieke Rust:

Fysieke rust is waarschijnlijk de meest voor de hand liggende vorm van rust, en meestal denkt men hierbij aan slaap. Slaap is cruciaal voor het herstellen van de lichamelijke energie, maar fysieke rust omvat meer dan alleen nachtrust.

- *Passieve fysieke rust:* Passieve rust verwijst naar de momenten waarop het lichaam in rust is zonder activiteiten, zoals slaap. Tijdens de slaap vinden er belangrijke herstelfuncties plaats, zoals het repareren van weefsels, het versterken van het immuunsysteem en het verlichten van fysieke vermoeidheid. Voor volwassenen is het belangrijk om elke nacht minimaal zeven uur slaap te krijgen, afhankelijk van individuele behoeften. (“Betere Nachtrust Mét Mobiele Telefoon in Bed: ‘Het Werkt Tegen Piekeren’”, 2023)
- *Actieve fysieke rust:* Naast slaap is actieve rust essentieel voor het herstel van het lichaam. Dit kan bijvoorbeeld lichte lichaamsbeweging zijn, zoals wandelen, yoga of stretchen. Deze activiteiten helpen het lichaam om spanning los te laten en voorkomt dat men te veel energie verliest aan overmatige belasting. Ook technieken zoals massages dragen bij aan het verlichten van fysieke vermoeidheid.

### 1.2. Mentale Rust:

Naast fysieke rust is er ook de ruimte nodig om onze gedachten tot rust te brengen. Het is de tegenhanger van de constante ‘mentale’ prikkels die men dagelijks ervaart, vooral in een samenleving die gericht is op productiviteit en multitasking.

- *Opladen van het brein:* De ervaring van mentale vermoeidheid wanneer mensen langdurig onder hoge druk staan. Mentale rust kan gevonden worden door momenten van ‘downtime’ in te bouwen, waarin mensen hun geest volledig kunnen ontlasten. Dit kan door te mediteren, rustige muziek te luisteren of simpelweg tijd in de natuur door te brengen.
- *Structuur en organisatie:* Het aanbrengen van structuur in het dagelijks leven helpt mentale rust te bevorderen. Het maken van ‘to-do’ lijstjes, het scheiden van werk en privé, en het plannen van tijd voor ontspanning zorgen ervoor dat men minder is met constante mentale druk. Dit geeft men de ruimte om effectief te herstellen.

### 1.3. Sociale Rust:

Onze sociale interacties kunnen zowel energie geven als energie kosten. Het is belangrijk om bewust te zijn van de impact die relaties en sociale verplichtingen op het energie hebben.

- *Energie gevende relaties:* Sommige mensen om ons heen geven ons energie en creëren een voedende sociale omgeving. Het is belangrijk om tijd door te brengen met mensen die ons versterken, in plaats van met mensen die energie van ons



vragen. Het ontwikkelen van gezonde grenzen en het vermijden van ‘toxische’ relaties kan aanzienlijk bijdragen aan onze sociale rust.

- *Alleen tijd:* Voor mensen die van nature introvert zijn, is het ook essentieel om voldoende tijd alleen door te brengen. Dit stelt hen in staat om hun energie op te laden en hun sociale batterijen weer op te laden. Het erkennen van menselijke persoonlijke behoeften is cruciaal voor het behoud van een gezonde balans.

## 1.4. Spirituele Rust:

Spirituele rust gaat over het vinden van betekenis en zingeving in het leven. Het ervaren van vervulling en inspiratie speelt hierin een grote rol.

- *Zingeving in werk:* Het vinden van betekenis in mens werk of dagelijkse bezigheden draagt bij aan spirituele rust. Mensen die zich geïnspireerd voelen door hun carrière, vrijwilligerswerk of persoonlijke passies, ervaren vaak een diepere verbinding met hun werk en voelen zich energiek.
- *Verbinding met een gemeenschap:* Voor sommigen kan het deelnemen aan spirituele of religieuze activiteiten, zoals het bijwonen van een kerkdienst, meditatie, of het delen van ervaringen met een gemeenschap. Dit versterkt de ervaring van verbondenheid en zingeving.

## 1.5. Zintuiglijke Rust:

Onze zintuigen worden constant blootgesteld aan prikkels, zoals geluiden, beelden en technologie. In een wereld die altijd 'aan' staat, is het van essentieel belang om momenten van zintuiglijke rust in te bouwen.

- *Vermijden van overprikkeling:* Te veel blootstelling aan sociale media, schermen, geluiden of drukte kan leiden tot zintuiglijke druk. Het verminderen van deze prikkels door pauzes in te laten van technologie en het nemen van momenten van stilte, kan helpen om zintuiglijke rust te herstellen.
- *Het creëren van een rustige omgeving:* Een rustige en kalmerende omgeving kan bijdragen aan het herstellen van zintuiglijke rust. Denk hierbij aan het creëren van een goede sfeer thuis door middel van gedimd licht, rustige muziek, of het gebruik van aromatherapie.

## 1.6. Emotionele Rust:

Emotionele rust ontstaat wanneer men in staat is om onze gevoelens en emoties te verwerken zonder dat ze hen overweldigen. Dit omvat het leren om authentiek te zijn en hun emoties op een gezonde manier te uiten.

- *Het omgaan met emoties:* Emotionele rust wordt bevorderd door ruimte te geven aan onze emoties. Dit kan door ze te uiten in een veilige omgeving of door therapie en coaching. Het leren loslaten van de behoefte om altijd aardig of 'perfect' te zijn, kan leiden tot een diepere innerlijke rust.
- *Authentieke relaties:* Het ontwikkelen van relaties waarin men zich zelf kan zijn, zonder de druk om te voldoen aan de verwachtingen van anderen, helpt om emotionele rust te vinden. Dit kan ook door het stellen van duidelijke grenzen en het loslaten van de angst om anderen teleur te stellen.



## 1.7. Creatieve Rust:

Creatieve rust verwijst naar de ruimte die men nodig heeft om creativiteit weer op te wekken. Dit kan door het creëren van inspirerende omgevingen of het beoefenen van creatieve activiteiten die ons energie geven.

- *Het omarmen van nieuwe ervaringen*: Creatieve rust kan gevonden worden in het ontdekken van nieuwe ideeën en ervaringen. Dit kan door het bezoeken van museums, het lezen van inspirerende boeken of het gewoon nemen van tijd om de natuur in te gaan. Deze ervaringen geven ons nieuwe energie en ideeën.
- *Het creëren van een inspirerende omgeving*: De omgeving kan een grote invloed hebben op creativiteit. Het inrichten van een ruimte die uitnodigt tot inspiratie, bijvoorbeeld met kunst, planten of boeken, kan helpen om creatief herstel te bevorderen. (Judith, 2023) (*Alleen Slapen Is Niet Genoeg- Deze 7 Soorten Rust Heb Je Nodig* • Schoonderwoerd, 2022) (Van de Wouw, 2024) (Bartels, 2024) (Bonsai, 2022)

## Hoofdstuk 2: Passieve en Actieve Rust.

Rust speelt een cruciale rol in het herstel van mentale en emotionele energie. Dit geldt ook voor de manier waarop men omgaat met technologie, zoals onze telefoon en het internet. In een goed trainingsschema wordt rust actief ingebouwd, en hetzelfde principe geldt voor ons dagelijks leven, waarin men actief tijd moet inplannen om te ontspannen en te herstellen van de constante prikkels van onze digitale wereld.

### 2.1. Passieve Rust:

Passieve rust is het soort rust waarbij men volledig loskoppelt van fysieke activiteiten, zoals een dag zonder lopen of sporten. In de context van technologie betekent dit, dat bewust tijd neemt om een telefoon en het internet los te laten. Het simpelweg niet gebruiken van een telefoon of sociale media is een krachtige manier om een geest tot rust te brengen. Door men af te sluiten van digitale prikkels geef men de brein de ruimte om te herstellen en weer op te laden.

Net zoals het niet respecteren van fysieke rust kan leiden tot blessures, kan het continu verbonden blijven met een telefoon en het internet leiden tot mentale overbelasting en zelfs stress. Het nemen van een digitale pauze kan helpen om energie te herstellen, focus te verbeteren en emotionele welzijn te bevorderen. (Admin, 2023) (“Betere Nachtrust Mét Mobiele Telefoon in Bed: ‘Het Werkt Tegen Piekeren’”, 2023) (Van de Wouw, 2024)

### 2.2. Actieve Rust:

In de digitale wereld kan actieve rust betekenen dat men tijd bewust besteedt aan activiteiten die hersenen rust geven, maar toch een zekere mate van activiteit vereisen. Dit kan het lezen van een boek zijn, een rustige wandeling maken, of een korte meditatie doen.

Men neemt actief rust van digitale prikkels wanneer men bijvoorbeeld, tijd besteedt aan hobby's die geen schermtijd vereisen, of door even offline te gaan voor een ontspannen gesprek met vrienden of familie. Dit helpt om hersenen uit de constante staat van alertheid



en overprikkeling te halen, waardoor men beter kunt herstellen en men meer energie kunt genereren voor de rest van de dag. (Van de Wouw, 2024) (Gezondheid verbeteren, 2023)

### 2.3. Wat Gebeurt er als Je Niet Rust?

Symptomen van digitale overbelasting kunnen zich uiten in een verhoogde stress, een slechte slaapkwaliteit, of zelfs fysieke klachten zoals hoofdpijn. Wanneer men te veel tijd doorbrengt op een telefoon, kunnen de rustpols en concentratie ook toenemen, wat kan wijzen op mentale overbelasting.

Door deze signalen te negeren, loopt men het risico op digitale burn-out en mentale uitputting. Het is dan belangrijk om rust toe te kennen, net zoals men dat zou doen voor een fysieke blessure, bijvoorbeeld door digitale gewoontes tijdelijk te verlichten en bewust rust in te bouwen. (Peeters, 2023) (Ijmker, 2020) (Van de Wouw, 2024)

## Hoofdstuk 3: De Healthy Mind Platter.

Het concept van de *Healthy Mind Platter*, ontwikkeld door Dr. Daniel J. Siegel, biedt een holistische benadering voor het bevorderen van mentaal welzijn. Het doel van dit model is om mensen bewust te maken van de essentiële mentale activiteiten die bijdragen aan een gezonde hersen.

### 3.1. Balans in Mentale Activiteiten:

Het idee van de *Healthy Mind Platter* is dat er niet één enkele activiteit is die voldoende is voor mentaal welzijn. In plaats daarvan moet er een balans zijn tussen verschillende mentale activiteiten, zoals Focustijd, sociale interactie, creatief denken en lichamelijke beweging. Het vinden van balans tussen deze activiteiten zorgt ervoor dat men hun hersenen de kans geeft om zich op verschillende manieren te ontwikkelen. Bovendien versterkt deze balans zowel de verbinding met anderen als de interne verbindingen binnen de hersenen, wat bijdraagt aan een diepere gemoedstoestand van welzijn.

### 3.2. Het Inrichten van je Dag met de Healthy Mind Platter:

Een praktische manier om de *Healthy Mind Platter* toe te passen, is door een gemiddelde dag in kaart te brengen. Dit betekent dat men bewust nadenkt over hoeveel tijd besteedt aan de verschillende activiteiten die het geest ten goede komen.

Een voorbeeld van een dag volgens het Healthy Mind Platter-model zou kunnen zijn:

- **Focus:** Een periode van geconcentreerd werken aan een taak of project.
- **Sociale interactie:** Tijd doorbrengen met vrienden, familie of collega's om relaties te versterken.
- **Creatieve tijd:** Momenten van vrije tijd waarin men creatieve vermogens aanboort, bijvoorbeeld door te schilderen, schrijven of nieuwe ideeën te verkennen.
- **Lichamelijke beweging:** Tijd voor fysieke activiteit, zoals wandelen, sporten of yoga, om het lichaam en de geest te verjongen.
- **Rust:** Tijd voor meditatie of rustige reflectie om het geest tot rust te brengen.
- **Zintuiglijke rust:** Pauzes waarin men bewust zintuigen tot rust brengt, bijvoorbeeld door in de natuur te zijn of een moment van stilte in te laten zonder afleidingen.



Dit helpt men niet alleen om het geest scherp en gezond te houden, maar draagt ook bij aan het voorkomen van mentale vermoeidheid en overbelasting.(Neeteson, 2024) (Omega Institute for Holistic Studies, 2011)

### 3.3. Rust van Technologie:

De *Healthy Mind Platter* benadrukt de waarde van mindfulness, maar ook een cruciale rol speelt bij het herstellen van onze geestelijke gezondheid na gebruik van technologie. Mindfulness betekent dat men zich bewust richt op het hier en nu, zonder afleiding van technologie, en onszelf de ruimte geven om volledig in het moment aanwezig te zijn. Dit helpt ons om beter om te gaan met de uitdagingen die technologie met zich meebrengt, zoals overprikkeling, constante afleidingen en mentale vermoeidheid.

Het voortdurende gebruik van smartphones, social media, en andere digitale platforms kan onze mentale energie snel uitputten. Het is wetenschappelijk bewezen dat het regelmatig beoefenen van mindfulness-oefeningen, zoals pauzes van technologie, kan leiden tot significante verbeteringen in zowel onze mentale als fysieke gezondheid. Mindfulness helpt ons om bewust om te gaan met de hoeveelheid tijd die men besteed aan digitale apparaten, en bevordert daardoor herstel van de prikkels die technologie vaak veroorzaakt.

In plaats van simpelweg technologie te gebruiken als een ontsnapping, kan men mindfulness inzetten om te leren rusten van digitale afleidingen, wat hen helpt onze aandacht, bewustzijn en vriendelijke intentie te versterken. Wanneer men deze pijlers integreert in hun dagelijks leven, creëert men een balans die niet alleen hun mentale veerkracht vergroot, maar ook hun algehele fysieke gezondheid bevordert. Het opnemen van momenten van rust van technologie stelt ons in staat om effectiever om te gaan met de uitdagingen die de digitale wereld hen oplegt, en helpt men hun energie te beheren. (Rock et al., 2012) (*Healthy Mind Platter | Your World*, z.d.) (Van de Wouw, 2024)





## Hoofdstuk 4: Conclusie.

Met dit rapport wil ik zowel docenten, studenten en belanghebbende informeren over het cruciale belang van rust en de *Healthy Mind Platter* voor het behoud van een gezond en gebalanceerd leven. Rust is veel meer dan alleen slaap; het is een proces van energieherstel dat verschillende aspecten van het welzijn beïnvloedt. Door actief te zorgen voor fysieke, mentale, sociale, spirituele, zintuiglijke, emotionele en creatieve rust, kan men hun energie beter beheren en hun optimaal voelen. Het is belangrijk om deze verschillende soorten rust te begrijpen en in dagelijks leven te integreren om overbelasting te voorkomen en een gezonde balans te behouden.

De *Healthy Mind Platter* helpt men bewust tijd in te plannen voor essentiële mentale activiteiten zoals focus, sociale interactie, lichamelijke beweging, creatief denken, rust en mindfulness. Door een balans te vinden tussen deze activiteiten kan men beter omgaan met stress en zowel hun fysieke als mentale gezondheid verbeteren. Het toepassen van deze benadering in het dagelijks leven is essentieel voor het waarborgen van langdurig mentaal welzijn, en biedt een krachtige manier om zowel docenten, studenten en belanghebbende te ondersteunen in hun dagelijkse routines en levensstijl.

## Hoofdstuk 5: Bijlage.

### 5.1. De *Healthy Mind Platter* :

02/05/2018

Dr. Dan Siegel - Resources - Healthy Mind Platter

# The Healthy Mind Platter



*The Healthy Mind Platter for Optimal Brain Matter*

Copyright © 2011 David Rock and Daniel J. Siegel, M.D. All rights reserved.

#### Seven daily essential mental activities to optimize brain matter and create well-being

<b>Focus Time</b>	When we closely focus on tasks in a goal-oriented way, we take on challenges that make deep connections in the brain.
<b>Play Time</b>	When we allow ourselves to be spontaneous or creative, playfully enjoying novel experiences, we help make new connections in the brain.
<b>Connecting Time</b>	When we connect with other people, ideally in person, and when we take time to appreciate our connection to the natural world around us, we activate and reinforce the brain's relational circuitry.
<b>Physical Time</b>	When we move our bodies, aerobically if medically possible, we strengthen the brain in many ways.
<b>Time In</b>	When we quietly reflect internally, focusing on sensations, images, feelings and thoughts, we help to better integrate the brain.
<b>Down Time</b>	When we are non-focused, without any specific goal, and let our mind wander or simply relax, we help the brain recharge.
<b>Sleep Time</b>	When we give the brain the rest it needs, we consolidate learning and recover from the experiences of the day.

[http://www.drDansiegel.com/resources/healthy\\_mind\\_platter/#activities](http://www.drDansiegel.com/resources/healthy_mind_platter/#activities)

1/1

(McGrath, 2018)

## Hoofdstuk 6: Bronnenlijst.

- 1 Admin. (2023, 28 oktober). *Wat is passief rusten?* Optimaal Leefstijl.  
<https://optimaalleefstijl.nl/wat-is-passief-rusten/>
- 2 *Alleen slapen is niet genoeg- deze 7 soorten rust heb je nodig* • Schoonderwoerd. (2022, 25 januari). Schoonderwoerd. <https://schoonderwoerd.nl/article/alleen-slapen-is-niet-genough-deze-7-soorten-rust-heb-je-nodig/>
- 3 Bartels, C. (2024, 21 juni). *Zeven soorten rust - Burnout Preventie & Begeleiding*. Burnout Preventie & Begeleiding. <https://www.burnoutpreventienederland.nl/zeven-soorten-rust/>
- 4 *Betere nachtrust mét mobiele telefoon in bed: “Het werkt tegen piekeren”*. (2023, 8 maart). *RTL Nieuws & Entertainment*. <https://www.rtl.nl/rtl-boulevard/lifestyle/artikel/5370122/mobiele-telefoon-beter-voor-slapen-onderzoek>
- 5 Bonsai. (2022, 7 november). *Innerlijke rust vinden? Dat zit ‘m niet in simpele oefeningen, wél in dit advies*. *Timemanagement.net*.  
<https://timemanagement.net/innerlijke-rust/>
- 6 De Jong, A. (2019, 26 augustus). *De Tour win je in bed - wantdatklopt.nl*. wantdatklopt.nl. <https://www.wantdatklopt.nl/personal/de-tour-win-je-in-bed/>
- 7 *DPG Media Privacy Gate*. (z.d.). <https://www.gelderlander.nl/arnhem/de-tour-win-je-in-bed-nou-nee-zeggen-deze-onderzoekers-alleen-maar-fietsen-en-rusten-is-niet-gezond~ae828225/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- 8 *Gezondheid verbeteren*. (2023, 22 juli). *Wat is actieve rust? en hoe pas je het toe?* Gezondheid Verbeteren. <https://gezondheidverbeteren.nl/begrippenlijst/actieve-rust/>
- 9 *Healthy Mind Platter | Your world*. (z.d.). Your World. <https://www.your-world.nl/healthymindplatter>



- 10 Hersenstichting. (2024, 23 december). *Ontspanning - Hersenstichting*.  
<https://www.hersenstichting.nl/de-hersenen/gezonde-hersenen/ontspanning/>
- 11 IJmker, M. (2020, 1 augustus). *Alles wat je moet weten over actieve en passieve rust - In de Kopgroep*. In De Kopgroep. <https://indekopgroep.nl/actieve-passieve-rust/>
- 12 Judith. (2023, 29 maart). *Rust is herstel. Lesstress BV*. <https://lesstress.biz/rust-staat-gelijk-aan-herstel/>
- 13 Leraar24. (2025, 11 januari). *5 manieren voor rust en ontspanning in de klas*.  
<https://www.leraar24.nl/50442/5-manieren-voor-rust-en-ontspanning-in-de-klas/>
- 14 McGrath, M. (2018, 20 september). *Healthy Mind Platter - Dr Mark McGrath*. Dr Mark McGrath. <https://drmarkmcgrath.com.au/2018/09/15/healthy-mind-platter/>
- 15 Neeteson, C. (2024, 30 december). *Healthy mind platter - mindfulness.nl*. Mindfulness.nl. <https://mindfulness.nl/healthy-mind-platter/>
- 16 Omega Institute for Holistic Studies. (2011, 23 november). *Dan Siegel "Mind Platter"* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3EQ2tzHl3Ks>
- 17 Peeters, B. (2023, 30 augustus). *Actieve & passieve rust: wat en hoe?* RunningBE. <https://running.be/actieve-passieve-rust-wat-en-hoe/>
- 18 Plan-Voorbeeld. (2023, 25 november). *Lesplan voorbeeld*. Plan Voorbeeld. <https://plan-voorbeeld.com/lesplan/#Doelen>
- 19 Rock, D., Siegel, D. J., Poelmans, S. A. Y., Payne, J., & NeuroLeadership Institute. (2012). *The healthy mind platter*. In *NeuroLeadership Journal* (Nummer FOUr). [https://davidrock.net/files/02\\_The\\_Healthy\\_Mind\\_Platter\\_US.pdf](https://davidrock.net/files/02_The_Healthy_Mind_Platter_US.pdf)
- 20 Rustmoment in de klas. (2024, 19 juni). *Workshop - Rustmoment in de klas*. Rustmoment in de Klas. <https://www.rustmomentindeklas.nl/workshop/>



21 Van de Wouw, B. (2024, 11 december). *5 manieren om je brein écht rust te geven (en een potje netflixen hoort daar niet bij)*. Flow Magazine.

<https://www.flowmagazine.nl/mental-health/5-manieren-brein-rust-geven/>