

Manifest

ruimte voor rust

Op de rem!

In het advies Op de rem! Voorbij de hypernerveuze samenleving schetst de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving een urgent beeld: Nederland is een hypernerveuze samenleving geworden waarin prestatiedruk, versnelling en individualisme zijn doorgeschoten. De mentale volksgezondheid in Nederland staat onder druk. Om tot een meer ontspannen samenleving te komen pleit de Raad voor meer verbinding, verscheidenheid en alledaagse vertraging. Volgens het advies kunnen we niet volstaan met individuele oplossingen: het is tijd om de samenleving zelf tot rust te brengen.

Ruimte voor Rust

Als organisaties onderschrijven we de oproep van de Raad. De noodzaak tot vertraging herkennen we voluit. Steeds meer mensen ervaren dat het leven nooit ophoudt. Werk, school, sociale media en verplichtingen vragen voortdurend onze aandacht. We zoeken rust, maar weten vaak niet goed hoe we die kunnen vinden. We voelen daarom vanuit onze eigen positie in de samenleving een verantwoordelijkheid om bij te dragen aan een antwoord.

Geïnspireerd door de christelijke traditie, bepaalt het advies van de Raad ons bij een beproefde vorm van vertraging: zondagsrust. Een wekelijkse rustdag waarop zoveel mogelijk wordt afgezien van werk en consumptie, zodat ruimte voor rust ontstaat. Die ruimte geeft de mogelijkheid om te genieten van het goede dat wij mensen hebben ontvangen. Een dag rust in de week is waardevol én nodig om het lichamelijk vol te kunnen houden. Een mens is er niet voor gemaakt om continu 'aan te staan'. Een dag van rust is ook zinvol, omdat contemplatie de menselijke geest tot rust kan brengen. Het opent ruimte voor verwondering, bezinning en het zoeken naar wat ons leven ten diepste betekenis geeft.

Met het manifest Ruimte voor Rust willen we daarom een handreiking doen aan de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving, en daarmee ook aan de Nederlandse samenleving. We hopen dat het zal leiden tot een diepere bezinning op de conclusies van de Raad en een maatschappelijke beweging op gang brengt die de waarde van een wekelijkse rustdag opnieuw wil ontdekken. Wat als we één dag in de week zouden stoppen?

Tijd voor een brede dialoog

In de christelijke traditie is de zondag een dag waarop we mogen rusten van onze inspanningen. Dat ritme heeft eeuwenlang ons land gestempeld. Ook vandaag stempelt dat ritme ons leven: de economische activiteit in Nederland is op zondag merkbaar lager dan op andere dagen. Met het verminderen van de kerkelijke betrokkenheid in de afgelopen eeuw nam de vanzelfsprekendheid van de zondag als rustdag af. Het idee dat je deze dag als rustdag beschouwt wordt daarom regelmatig als achterhaald neergezet. Maar wat ons betreft is, in het licht van de uitdagingen die de Raad constateert, nu het moment voor een brede dialoog over de waarde van de zondag. Misschien is de tijd wel rijp voor een herontdekking.

Praktijk met diepe wortels

De oproep van de Raad tot vertraging is inspirerend, maar vraagt ook om een concrete invulling. Bij een begrip als vertraging bestaat het risico dat het blijft steken in abstracte ideeën of wordt afgeschoven op het individu. De praktijk van een wekelijkse rustdag legt de bal niet eenzijdig bij het individu, maar geeft mensen een concreet handvat om rust te nemen. Tegelijkertijd biedt ze bedrijven, overheden en gemeenschappen een aanknopingspunt om na te denken over en vorm te geven aan gezamenlijke rust, met ruimte voor individuele en lokale variatie. Verscheidenheid, zoals de Raad zo mooi bepleit.

Breder gedragen dan vaak gedacht

Om een indruk te krijgen van hoe breed de behoefte aan gezamenlijke vertraging binnen de Nederlandse samenleving leeft, hebben Protestants Nederland en de Vereniging Zondagsrust een onderzoek laten uitvoeren onder een representatieve steekproef van 1.003 Nederlanders. Niet minder dan 77 procent van de ondervraagden vindt dat Nederlanders te gehaast leven. Ook blijkt de steun voor een gezamenlijke rustdag aanzienlijk, met 37 procent van de ondervraagden. Dat is meer dan de groep die het 'misschien' (31 procent) of 'niet' (20 procent) een goed idee vindt. Vooral onder jongeren (18-34 jaar) ligt de steun hoog: 44 procent van hen gelooft dat een gezamenlijke rustdag goed is voor de samenleving; 53 procent van deze groep denkt dat zij persoonlijk gebaat is bij een wekelijkse rustdag. Onder hen die openstaan voor een gezamenlijke rustdag leeft de brede overtuiging dat deze zou leiden tot minder stress en overspannenheid en een betere mentale gezondheid. Opvallend is dat meer dan 40 procent van de ondervraagden aangeeft dat onze samenleving veel of heel veel heeft verloren met het verdwijnen van de zondag als gezamenlijke rustdag.

Mogelijkheid tot verbinding

De Raad ziet in antwoord op de ‘hypernervositeit’ ook verbinding als een belangrijk onderdeel. Wanneer treffen we elkaar nog echt? Een gezamenlijk rustpunt kan ons helpen om meer ruimte te hebben voor het ontmoeten van de ander. En het klopt: dat kan ook op andere dagen van de week. Toch is dat in de praktijk vaak best lastig. Daarom geloven we dat een rustdag meer ruimte kan scheppen voor echte verbinding met de mensen om ons heen.

De schepping zucht

Een wekelijkse rustdag kan ook bijdragen aan het leefbaar houden van de aarde. Want niet alleen de samenleving, ook de aarde en al het leven op aarde zijn gebaat bij rust. Zoals de Raad bepleit in haar advies Te heet onder onze voeten, is het belangrijk om goed samen te leven binnen de draagkracht van de aarde. De bijdrage van een rustdag daaraan is substantieel: uit een recent onderzoek van Protestants Nederland en Groene Kerken blijkt dat de lagere economische activiteit op zondag voor Nederland leidt tot een CO²-besparing van 1 megaton per jaar. Om het concreet te maken: dat is meer dan de jaarlijkse CO²-besparing van alle warmtepompen in Nederland samen. Het is aannemelijk dat een bredere verankering van zondagsrust leidt tot verdere CO²-besparingen en een vermindering van de druk op natuurlijke hulpbronnen.

Daarmee wordt zichtbaar dat vertraging niet alleen maatschappelijke voordelen heeft, maar ook kan bijdragen aan een duurzamere omgang met de schepping. Want in onze overtuiging is rust niet alleen bedoeld voor mensen, maar voor de schepping als geheel. De periodieke rust van de sabbat strekt zich ook uit tot dieren en het land. Daarin ligt het besef dat de aarde geen onuitputtelijke bron is, maar een gave waarvoor zorg en matiging nodig zijn. Rust biedt planten, dieren en ecosystemen de ruimte om zich te herstellen en te ontwikkelen. In een tijd van klimaatverandering, verlies aan biodiversiteit en toenemende druk op ecosystemen krijgt dit oude inzicht nieuwe urgentie.

Geen nostalgie of wondermiddel

Dit manifest is geen poging om krampachtig vast te houden aan wat ooit was. Ons manifest komt voort uit de overtuiging dat de oude praktijk van een wekelijkse rustdag van grote waarde is voor individu en samenleving en kan bijdragen aan het oplossen van de problematiek die de Raad constateert. Daarbij weten we ons geïnspireerd door de religieuze traditie waarin we staan. Ook dragen we met dit manifest geen wondermiddel aan, waarmee maatschappelijke problemen als sneeuw voor de zon verdwijnen. Wel draagt een bredere inbedding van een rustdag in de samenleving naar onze overtuiging wezenlijk bij aan het realiseren van de benodigde vertraging en daarmee aan het welzijn van mensen.

De oproep van de Raad is ook de onze

Wij dromen van een samenleving waarin er ruimte is om op adem te komen. De Raad voor Volksgezondheid & Samenleving vraagt daarvoor samenwerking tussen overheden, maatschappelijke organisaties, bedrijven en burgers. Daarom nodigen wij iedereen uit om mee te denken over de waarde van een gezamenlijke rustdag. Wij dragen daar graag aan bij, en hopen met dit manifest een bruikbaar vertrekpunt te bieden. Laten we samen onderzoeken of en hoe de zondag als gezamenlijk ankerpunt onderdeel kan zijn van de beweging naar een meer ontspannen samenleving. Want zoals de Raad stelt: alleen samen kunnen we de hypernerveuze samenleving tot rust brengen.

Ondertekend door:

**Protestants
Nederland**

confessionele



beweging



Gereformeerde Bond
in de Protestantse Kerk



leven van
genoeg



NatuurGetrouw
Netwerk voor scheppingszorg



vereniging zondagsrust

RMU

