

Ontspanning geeft emotionele balans

Werknemers die emotioneel in balans zijn, hebben een groot incasservermogen en kunnen flexibel omgaan met tegenslagen. Ze verdeelen hun tijd goed tussen werk en privé. Bovenal: ze weten zich te ontspannen. Maar hoe doen ze dat?

door Janet van der Vaart

Minder stress en meer ontspanning. Het staat als eerste op de lijst van goede voornemens voor dit jaar, zo bleek uit de Randstad WerkMonitor van afgelopen december. Het merendeel van de 440 werknemers van achttien jaar en ouder wenste dit voor zichzelf voor 2005, evenals 'zelfontwikkeling binnen de huidige baan' en 'meer bewegen'.

Of deze werknemers ontevreden zijn met hun balans tussen werk en privé is niet duidelijk, maar een onderzoek van het tijdschrift Management Team van april vorig jaar gaat wel in op dit fenomeen. De meerderheid van de ondervraagde managers (57%) is niet tevreden met deze balans. Dit geeft een ommekeer aan in vergelijking met 2001. Toen was maar liefst 78% van de ondervraagden juist wel tevreden over de balans.

Ook Hans Blom, organisatiepsycholoog en lid van het Nederlands Instituut voor Psychologen (NIP), merkt deze tendens ook in zijn praktijk. „Bij negen van de tien cliënten die ik coach, komt het probleem van de balans aan de orde. Mensen maken te veel uren, nemen hun werk mee naar huis of gaan met gezinsleden om zoals ze met hun baas omgaan.”

Toch is het lastig om een kant-en-klaarrecept te geven om emotionele balans te bereiken. Het verschilt namelijk per persoon, legt Blom uit. „Het gaat erom

wat je belangrijk vindt in je leven. Als iemand zegt dat zijn werk alles voor hem is, dan kan die persoon best in balans zijn.”

Alet Ruseler (32) bijvoorbeeld. Ze werkt drie dagen op de afdeling infectieziekten van de GGD, maar zou best meer willen werken. „In mijn vrije tijd kom ik ook nog langs op mijn werk. Wat betreft mijn emotionele balans zou ik meer moeten werken. Maar ik heb twee kleine kinderen waar ik ook tijd aan wil besteden.”

Wel benadrukt Blom het belang van een hobby of een andere manier om te ontspannen. „Voor de gemiddelde mens is dit erg goed. Door de bank genomen is het verstandig om een hobby te hebben die compenseert wat je op je werk niet kwijt kunt”, stelt hij. Zelf doet hij graag het 'grove onderhoud' in de tuin. „Ik moet veel en geconcentreerd luisteren. Dan is met een grote boom bezig zijn wel lekker. Daarnaast loop ik zo'n vijftien kilometer per week hard. Allemaal heel lieflijk, in

tegenstelling tot mijn werk.”

Dennis Bunsee (40), eigenaar van het Rotterdamse Dizzy Jazzcafé, noemt sport ook als de beste manier van ontspannen. Bunsee werkt zowel overdag als 's avonds, heeft dertig werknemers in dienst en per week een avond en een hele dag vrij. „Ik zou wel meer vrije tijd willen hebben, maar nu moet ik al mijn energie in mijn zaak steken. Als ik nu thuis ben, hang ik voor de televisie, maar ik zou graag weer willen hardlopen en boksen. Sport is

een betere ontspanning, want het biedt meer afleiding.”

Toch zijn er ook andere manieren. Zo gaat Thessa Bakker (29), welzijnswerker, vaak koken om van het werk los te komen, of ze wandelt van haar werk naar huis. Het liefst zou ze echter andere dingen doen om te ontspannen. „Het beste is toch wel seks. Daarmee stap je gelijk uit de dagelijkse sfeer in een intiemere sfeer. Lekker zoenen, dat is de ultieme vorm van ontspanning, toch?”

