

Je ontspant je pas echt op cursus

Naast het werk een cursus volgen die niets met het werk te maken heeft? Een miljoen mensen die dat doen. En dat is niet voor niets. 'Het is flink aanpopen, maar het is het waard.'

Tekst Omella Porcu, foto's Rob Overmeer

aan een vermoeiende dag op kantoor vertrek je op tijd, het is deze week immers jouw beurt om je kind van de crèche te halen. Gelukkig staat bij thuiskomst het eten al op tafel. Je verheugt je. Want na de afwas mag je weer. Dan is er de cursusavond filosofie.

'Mijn studie filosofie levert me zeker "verfrissing" en "inzicht" op, maar dat is nog te neutraal geformuleerd. Het geeft me veel meer een gevoel van schoonheid, van harmonie.' Verkoos echtscheidingsadvocaat Julia Veldkamp (43) destijds vanwege de beroepsmogelijkheden een studie rechten boven een studie filosofie, haar fascinatie voor de laatste is opnieuw ontwaakt. Sinds september volgt zij 'Filosofie in woelige tijden', een één jaar durende cursus aan de Vrije Universiteit.

Veldkamp is niet de enige die kiest voor een cursus die niet direct in dienst staat van het werk. Cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) laten zien dat Nederlanders een cursusgretig volkje zijn. Van de beroepsbevolking van ruim

6,5 miljoen mensen volgde 36% in 2008 een werkgerelateerde opleiding. Een kleinere groep van 15% doet een cursus die niets met het werk heeft te maken.

Juist die laatste groep, één miljoen mensen groot, is goed bezig met haar eigen ontwikkeling, benadrukt loopbaanadviseur Roeland Doornbosch. Dat een opleiding of cursus leuk en leerzaam kan zijn, zal niemand betwisten. Doornbosch claimt echter dat juist niet-werkgerelateerde trainingen goed zijn voor de ontwikkeling van de werkende mens. 'In tegenstelling tot trainingen als Adviesvaardigheden of Verbetermanagement, geven Bonsai voor beginners of een opleiding tot duikinstructeur mensen de kans daadwerkelijk te ontspannen en zich op te laden.'

Uitlaatklep voor carrièremakers

Ontspannen en opladen is volgens de loopbaanadviseur cruciaal om elke dag weer fris aan het werk te gaan zonder op termijn overspannen te raken. 'Ieder mens heeft een uitlaatklep nodig. Mensen hebben het vaak om verschillende rede-



Pepijn van Dijk in Scheel & Melkonian, een Chinese antiekzaak in het Amsterdamse Spiegelkwartier.



Pepijn van Dijk (30)

manager van burgerschapsplatform

De Publieke Zaak

Volgt studie: Chinees

Bij: de Chinese School Amsterdam

'In de passie voor China ben ik aangestoken door voormalig Onderwijsstaatssecretaris Annette Nijs, voor wie ik ooit werkte. Maar toen ik met een vriend anderhalf jaar geleden aanwezig was op een conferentie met Amerikaanse en Chinese ondernemers en enkele Nederlanders, onder wie onze premier, zag ik hoe houderig de communicatie verliep. Noch de Chinezen, noch de Nederlanders kwamen goed uit hun woorden. Grote kans dat je zo'n gesprek over een tijdje in het Chinees voert, dus zeiden die vriend en ik: we nemen zelf Chinese les. Dat hebben we gedaan. Eerst klassikaal, nu privé, met een docent aan huis. Concreet betekent dat een dag in de week les en elke dag huiswerk.'

'We gaan langzaam vooruit, we kunnen onszelf nu redden in een taxi, geloof ik. Ik heb jarenlang in Parijs gewoond toen ik jonger was, en in Spanje, en heb zo een goed gevoel ontwikkeld voor talen. Maar het Mandarijn lijkt op geen enkele taal die ik ken. Het is helemaal nieuw en voelt als een ontdekkingsstocht. Ik weet dat het een zaak van lange adem is, maar als dit lukt, kunnen we over een paar jaar met 1,2 miljard mensen communiceren!'

'Noodzakelijkerwijs zullen organisaties steeds vaker op zoek gaan naar mensen die Chinees spreken en, ja, uiteindelijk belandt alles op je cv. Primair zie ik dit echter als een intellectuele uitdaging. Pure hersenpijniging, altijd goed. Ik heb een internationale achtergrond. De Publieke Zaak is een nationale aangelegenheid. Daarom vind ik het leuk om met Chinese les over de grens te kijken. Als tegenwicht.'

'Het Mandarijn lijkt op geen enkele taal die ik ken. Het is helemaal nieuw en voelt als een ontdekkingsstocht'

Mark Moolhuizen (40)

advocaat publiek-private samenwerking
en partner bij Van Doorne

Volgt studie: basiscursus horloge maken
Bij: de Vakschool Schoonhoven

'Ik heb altijd al een fascinatie gehad voor mechanische horloges, sinds een paar jaar ben ik mij er echter concreter in gaan verdiepen. Je koopt eens wat en leest erover en op een bepaald moment wil je dan zelf óók. Zelf een uurwerk uit elkaar halen, reinigen, oliën, repareren en weer in elkaar zetten. Je wilt er meer van weten. Dat leer ik nu in een basiscursus van twintig avonden onder leiding van een ervaren horlogemaker. Ik ben hobbyist, dat realiseer je je op zo'n cursus meteen. Maar ik ben inmiddels twaalf keer geweest en het smaakt naar meer.'

'Het lijkt alsof steeds meer mensen een mechanisch horloge gaan dragen, al kan dat verbeelding zijn. Deels speelt de romantiek van het ambacht van horlogemaker een rol. Mijn fascinatie voor een uurwerk zit 'm in hoe die micromechanica met daarin allerlei zogeheten complicaties, zoals een chronograaf of een maanfaseaanduiding, ambachtelijk in een polshorloge zijn ondergebracht. Dat is interessant. Mooi is hoe je iets kunt repareren zodat het daarna weer goed loopt.'

'Een parallel met de wet is er wel. Net als een niet-goedlopend uurwerk vragen juridische complexiteiten veel geduld en doorzettingsvermogen om zaken tot een goed einde te brengen. Als ik met horloges bezig ben, denk ik over die parallel overigens niet na. Met je handen werken brengt juist ontspanning van het dagelijkse, hectische hoofdwerk van een advocaat. Als ik dan eens per week het halve land doorrijd om naar die cursus te gaan, ben ik er echt even helemaal uit.'

'Met je handen werken
brengt juist ontspanning
van het dagelijkse, hectische
hoofdwerk van een advocaat'





'Mensen profileren zich niet meer met hun werk maar met wat ze in hun vrije tijd ondernemen. Het voelt alsof we een tekort hebben aan vrije tijd, want daarin willen we te veel doen. Dat is een grote stressveroorzaker'

nen zwaar: ze leiden een druk leven, hebben veel verantwoordelijkheden en bouwen spanningen op van uiteenlopende aard. Als ze die niet op tijd ontladen, lopen zij kans dat de spanning zich zo ophoopt dat mensen zich met steeds minder energie door hun werkzame jaren heen slepen.'

De keuze om naast een veeleisende baan filosofie te gaan studeren, zoals de echtscheidingsadvocaat doet, vraagt echter wel wat van de cursist. Veldkamp: 'Het is flink aanpoten. Ik ben er wekelijks zo'n vijftien uur mee bezig, inclusief twee avonden les in de week. Maar het is het waard.'

Hersens hard laten kraken

Volgens loopbaanadviseur Doornbosch is hard studeren naast een drukke baan niet met elkaar in tegenspraak. 'Wat voor de één ontspanning heet, daarvan raakt de ander bij de gedachte al gestrest. Het is bekend dat mensen die overdag de hersens hard laten kraken vaak prima ontspannen door na het werk net zo hard, maar dan op een heel fysieke manier, bezig te zijn.'

Daarnaast zijn er volgens hem mensen die juist na het werk nog de behoefte hebben om nieuwe ideeën op te doen, zoals bij advocaat Veldkamp het geval lijkt te zijn. Doornbosch: 'Zij hebben een bepaalde intellectuele openheid die bevredigd moet worden om te kunnen ontspannen. Dat zijn de mensen die juist na het werk hun tanden nog eens willen zetten in een ingewikkel-

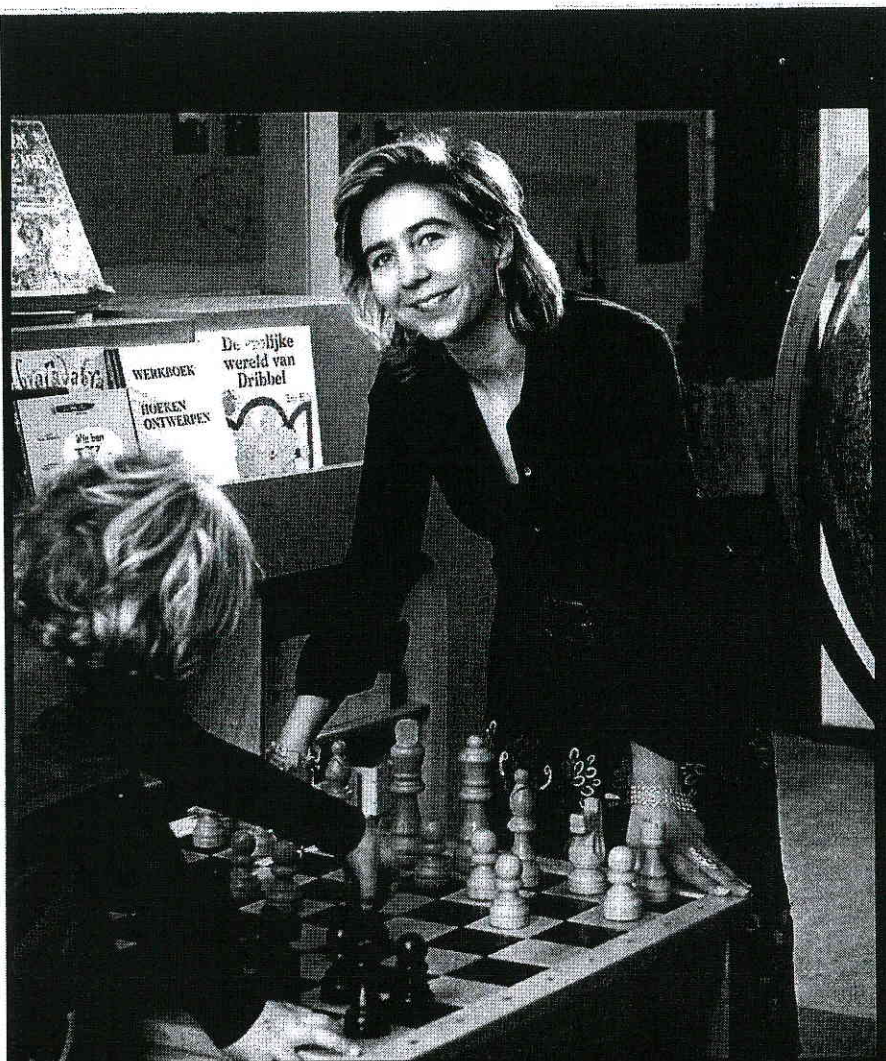
de taal of zich laven aan iets als filosofie (zie ook kader Pepijn van Dijk en Laika Cortenbach, red.).'

Het typische profiel van deze 'open geesten' die Doornbosch in zijn praktijk tegenkomt, is dat van een dertiger die zich na vijf tot zeven jaar werken afvraagt of hij wel op de goede weg is. 'Het zijn de mensen die in hun tweede of derde baan zitten. Ze kijken naar waar hun oorspronkelijke interesse ook al weer lag en pakken die weer op.'

Te veel willen, ook in vrije tijd

De loopbaanadviseur ziet ontspanning als voorwaarde om energie op te doen voor het werk van de volgende dag. Maar hoe cruciaal is dit eigenlijk? De arbeidsparticipatie mag dan in zijn geheel zijn toegenomen, het aantal gewerkte uren per persoon is gedaald. Dat klopt, zegt directeur Goos Eilander van trendonderzoeksbureau Trendbox. Maar daarmee neemt de stress in de samenleving nog niet af. 'Sinds het uiteenspaten van de internetzeepbel in 2001 zijn mensen zich van hun werk gaan afkeren, ze vinden vrije tijd belangrijker. Mensen profileren zich niet meer via hun werk maar met wat ze in hun vrije tijd ondernemen. Het voelt alsof we een tekort hebben aan vrije tijd want daarin willen we teveel doen. Dat is een grote stressveroorzaker.'

Een andere stressfactor is volgens cultuursocioloog Carl Rohde de onrealistische verwachtingen die met name dertigers hebben van hun



Laika Cortenbach (37)

directeur basisschool Uilenspiegel
in Boekel, Noord-Brabant

Volgt studie: filosofie

Bij: Internationale School voor Wijsbegeerte

'Ik ben drie jaar geleden met filosofie begonnen, omdat ik meer uitgedaagd wilde worden in mijn denken. Ik wilde beter kunnen omgaan met dilemma's, die beter kunnen verwoorden en al argumenterend de juiste keuzes maken. Ik was altijd op zoek, en nog steeds, naar nieuwe ideeën, nieuwe mensen, naar dingen die me verder brengen. In mijn werk werd die behoefte niet bevredigd. In het onderwijs zie je veel dogma's. Mensen vinden het vaak moeilijk om naar het eigen onderwijs te kijken met een andere bril op, zoals die van de ouders of die van de inspectie. Ik wil juist vanuit andere perspectieven kritisch kijken naar het onderwijs. Ideeën van buiten zijn vaak verfrissend, dus zoek ik het ook daarbuiten.'

'De cursus wordt gegeven in de weekenden, vijf

per jaar in totaal. Ik ben iemand die veel innerlijke dialogen had en alles erg rationeel benadert. Habermas heeft me assertiever gemaakt en door Socrates let ik meer op mijn gevoel. Om filosofie als therapeutisch te bestempelen gaat me te ver. Maar voor mijn ontwikkeling als mens en directeur heb ik meer te danken aan de cursus filosofie dan aan de managementstudie die ik moest doen. Ik kan mijn persoon en mijn werk daarin niet scheiden, het heeft me op alle vlakken veel gebracht.'

'Een extra dimensie daarbij is dat ik de cursus samen doe met mijn man. Onze dochters van (5) en (11) worden dan elders opgevangen. Zo komen mijn man en ik door ons drukke leven heen ook weer tot elkaar.'

'Voor mijn ontwikkeling heb ik meer te danken aan filosofie dan aan de managementstudie die ik moest doen'

leven. 'Door de reclame zitten wij tjokvol met beelden waaruit de boodschap spreekt: "the sky is the limit". Alles wat je wilt bereiken lukt: een succesvolle carrière, een leuke man of vrouw, slimme kinderen. Het probleem is dat de werkelijkheid vaak flink tegenvalt. Die discrepantie levert stress op', zegt Rohde.

De stress die mensen ervaren omdat ze zich steeds eerder afvragen of ze wel doen wat bij hen past, gecombineerd met die vanwege het gevoelde tekort aan vrije tijd en de druk omdat alles perfect moet lukken, liefst nu meteen, creëert een maatschappijbreed gevoelde tijdsdruk. Om aan die druk te ontsnappen is ontspanning de sleutel, stellen Eilander en Rohde.

Bloemschikken op kosten van de baas

Die hang naar ontspanning en vrije tijd is iets wat werkgevers zich zouden moeten aantrekken, zegt loopbaanadviseur Doornbosch. 'Werkgevers zouden zich uit welbegrepen eigenbelang juist in deze crisistijd moeten realiseren dat ontspannen en blijere werknemers gemotiveerder zijn en zich minder vaak ziek melden en daarmee een productievere bijdrage leveren aan het bedrijfsresultaat. Een door de baas betaalde cursus Japans bloemschikken betaalt zich zo snel terug.'

De groeiende interesse in meer vrije tijd vertaalt zich vooralsnog niet in een significante groei van cursussen, zo tonen CBS-cijfers tussen 2003 en 2008. Gegevens van crisisjaar 2009 ontbreken nog. Cultuursocioloog Rohde constateert echter een brede, groeiende belangstelling voor vakken als filosofie en de 'spiritual-wellness-industrie'. Rohde vindt dat een logische ontwikkeling. 'Die stresskonijnen met hun succesvolle baan zijn uiteindelijk net als ieder ander op zoek naar de zin van het leven. Het gaat hen materieel vaak voor de wind, maar zij denken: hoe gaat het met mijn ziel? Omdat religie voor hen vaak passé is, gaan ze op zoek naar een gesecculariseerde vorm daarvan. Filosofie als religie-light.'

Voor echtscheidingsadvocaat Veldkamp is de zoektocht naar de kern van de mens de drijfveer om zich na het werk intensief met filosofie bezig te houden. 'Ik heb het spoor van de filosofie weer teruggevonden omdat ik zelf al een tijdje bezig was met de vraag: waar gaat het nu werkelijk om in het leven? Filosofie maakt me gelukkig.'