



Merel de Ruijter, bestuurslid F-MEX en student Facility Management aan Hogeschool InHolland.

ONTSPANNEN EN INSPANNEN

De zomerperiode is alweer aangebroken, als ik achter mijn laptop kruip om mijn eerste column te schrijven. Op de achtergrond staat de radio aan waarop ik de Tour de France volg, de keukendeur staat open en voor me op tafel staat mijn laptop. Voor mij voelt dit als dé ultieme manier van relaxed werken. Alhoewel, na enige tijd word ik al afgeleid door laag overvliegende vliegtuigen, voorbyscheurende auto's en de verkeersinformatie op de radio die ons informeert over de drukte op de Europese snelwegen.

Wordt er in het bedrijfsleven steeds meer rekening gehouden met flexibele werktijden, flexwerken en zelfs thuiswerken, toch blijft het elk jaar een chaos als de zomerperiode aanbreekt. Nog steeds zijn de meeste werknemers afhankelijk van de zomervakantie van hun kinderen. En worden we dus min of meer gedwongen om in deze periode op vakantie te gaan. Massaal trekken we dan ook in deze periode op uit om 'te ontspannen'. In mijn gedachten zie ik de irritaties bij het inpakken van de koffer, de files, ruzies in de auto en huilende kinderen al voor me. Om dan maar te zwijgen over alle vakantie verhalen als we terug zijn.

Via de media worden we massaal aangespoord rekening te houden met het milieu en onze eigen gezondheid. We moeten dus kiezen voor 'groene' vakanties en nog meer zalfjes meenemen om onszelf te beschermen. Terwijl

de toverspreuk in deze volgens mij gewoon 'maat houden' is. Want uit onderzoek blijkt dat voor menig man en vrouw de vakantie meer stress oplevert dan het dagelijkse werk. En dat de uiteindelijke ontspanning (dit was overigens wel vooral bij vrouwen) pas optrad wanneer de vakantie weer zonder ongelukken, echtscheidingen en met alle kleding gewassen en gestreken was afgerond.

We mogen tegenwoordig dan wel vinden dat we gewend zijn aan stress en de druk om te presteren. En in het Facilitair Management proberen we hier via flexplekken, flexibele werktijden en dergelijke, ook aan tegemoet te komen. Maar ligt de echte oplossing uiteindelijk niet gewoon bij onszelf? Zullen we niet meer moeten leren om een goede verdeling te maken tussen inspanning en ontspanning? Dat komt neer op: ontspannen en inspannen, maar allebei met mate.

Naar mijn idee zou het in ieder geval met het oog op de factoren duurzaamheid, stress, continuïteit van een bedrijf en vooral het menselijk aspect een positieve vooruitgang zijn als er meer spreiding zou ontstaan in deze jaarlijks terugkerende stressperiode. Maar het is de vraag of deze verandering ook daadwerkelijk zal plaatsvinden. Tot die tijd pak ook ik in ieder geval nu mijn spullen in om het vliegtuig te pakken richting de zon, want hoe meer zielen...

Reageren? info@f-mex.nl

F-MEX (www.f-mex.com) is een stichting die zich actief bezighoudt met de professionalisering van facilitair management. Een van de speerpunten van F-MEX is talentontwikkeling. F-MEX biedt young professionals elke week een platform om hun Standpunt met u te delen.