



*Burn-outs komen steeds vaker voor. Vrije tijd, ontspanning en rust worden daardoor steeds belangrijkere aandachtspunten op de agenda. Niet alleen naast, maar ook tijdens het werk. In deze serie laten we cumelaondernemers aan het woord die bewust de ontspanning opzoeken in de hectiek van alle dag. Misschien kunt u er nog wat van leren.*

## “We moeten vrije tijd in onze samenleving belangrijker maken”

Werk je om te leven of leef je om te werken? Vrije tijd is van cruciaal belang om ook op langere termijn plezier in het werk te houden. Maar hoe maak je vrije tijd en wat is vrije tijd eigenlijk? Tini Schoenmaker en Rita Buiting, trainsters op de CUMELA Vrouwendagen, geven hun kijk op dit fenomeen. Werk je om te leven of leef je om te werken? Vrije tijd is van cruciaal belang om ook op langere termijn plezier in het werk te houden. Maar hoe maak je vrije tijd en wat is vrije tijd eigenlijk? Tini Schoenmaker en Rita Buiting, trainsters op de CUMELA Vrouwendagen, geven hun kijk op dit fenomeen.

De cumelasector staat bekend om hard werken. Met name bij familiebedrijven is hard werken de norm. De ouders en grootouders deden het ook, dus jij ook. Als je vier keer per jaar op vakantie gaat, vinden mensen daar wat van. Als je elke dag een wandelingetje gaat maken, vinden de burens daar wat van. Werken om te werken is ook een cultuurding. Als je kunt zeggen dat je het druk hebt, hoor je ergens bij. Veel werk maakt je belangrijk, geeft prestige en status.

Maar is het ook gezond? Houd je hierdoor het werk op langere termijn wel vol? Blijft het werk dan nog leuk? Burn-outs liggen op de loer, zo blijkt. “Uit onderzoek is gebleken dat wie altijd gefocust is minder productief is. Je kunt harder gaan werken om een probleem op te lossen, maar het blijkt dat als je heel druk bent het creatieve deel van je hersenen niet wordt gebruikt”, zegt Rita Buiting. “Vrije tijd is dus nodig om dat deel van de hersenen de ruimte te geven. Creativiteit zorgt ervoor dat je oplossingen kunt verzinnen, dat je kunt ontspannen, dat je beter kunt omgaan met stress. Als je dat niet doet, jaag je jezelf over de kop en word je ziek. We moeten vrije tijd in onze samenleving belangrijker maken.”

Toch lijkt het erop dat de waarde van vrije tijd al is doorgedrongen in de cumelasector. Uit de enquête ‘Vrije tijd’, die CUMELA Nederland onlangs de deur uit deed, blijkt dat maar liefst 96 procent van de respondenten ruimte maakt voor vrije tijd. De helft plant het in, 37 procent heeft soms vrije tijd en negen procent ziet vakantie als vrije tijd. Slechts vier procent zegt geen tijd te hebben voor vrije tijd.

Hebben cumelaondernemers het dan zo goed op orde? Zijn zij goed in staat om de balans tussen werk en vrije tijd te behouden? “Dat zou je op het eerste gezicht kunnen zeggen”, stelt Tini Schoenmaker, “maar de vraag is: wie hebben de



enquête ingevuld? Het zou best kunnen dat ondernemers die te druk zijn geen tijd hebben om deze vragenlijst in te vullen, terwijl ondernemers die al letten op de balans hiervoor wel de tijd hebben genomen."

### Kwaliteit van leven

De term 'vrije tijd' is discutabel. Schoenmaker vindt het geen goede term. "Vrije tijd impliceert een grens tussen gebonden tijd - werk - en de tijd daarbuiten - vrije tijd - maar ook in die gebonden tijd is het belangrijk om de tijd optimaal te gebruiken, zodat je je werktijd als positief blijft ervaren. Dat betekent dat je je werk op een goede manier moet hebben geregeld. Denk aan voldoende pauzes, goede relaties met werknemers en klanten, een fijne sfeer en duidelijke afspraken. Werktijd is ook leef-tijd. Het draait niet om vrije tijd, maar om de kwaliteit van leven."

Buiting vult aan. "Het is een goede oefening: stel je voor dat je nog maar één dag te leven hebt, hoe kijk je dan terug op je leven? Ben je nu tevreden over de balans tussen werk, familie, vrienden en gezondheid? Veel mensen hoor ik toch op latere leeftijd zeggen: 'Had ik maar meer tijd met mijn kinderen doorgebracht of had ik maar meer tijd aan mijn familie besteed.' Als je dat denkt, is het nu tijd om voorwaarts te denken: hoe kan ik mijn werkende leven zo inrichten dat ik meer in balans kom?"

Dat hoeft niet te betekenen dat je op een luchtbedje op het strand moet liggen, benadrukt ze. "Vrije tijd moet je zien als actief herstel. Je mag bewegen, alleen op een andere frequentie: ontspannen met iets bezig zijn. Zo ga ik elke dag even een stukje wandelen in mijn eentje om rust in mijn hoofd te krijgen. Anderen nemen misschien een dag in de maand vrij en gaan naar de sauna om over dingen na te denken. Dat komt het ondernemerschap alleen maar ten goede. Je leert je daardoor minder te laten leiden door de waan van de dag."

### Werken vanuit ontspanning

Hoe gemakkelijk het misschien allemaal klinkt, toch weten veel mensen niet de balans te houden. "In de cumelasector werken mensen vaak te veel, te lang en op onregelmatige tijden. Dat komt ten eerste omdat het gaat om zelfstandig ondernemerschap. Onregelmatigheid is een aspect dat daarbij hoort. Daarnaast zijn het veelal familiebedrijven, die door het gezin worden gedragen. De aandacht gaat dus sterk naar het bedrijf toe. Het moet altijd beter gaan en je moet altijd je concurrenten voor blijven. Dat maakt de loonwerksector tot een soort werk met een enorme zuigkracht", zegt Schoenmaker. "Natuurlijk geeft het je ook veel: zelfstandigheid, je hebt met mensen te maken, je bent buiten, je kunt je eigen planning maken en je kunt je bezig houden met de ontwikkeling van machines. Dat is enorm

### Vakantie

*Vakantie is een onderwerp apart. Ruim de helft van de respondenten gaat één keer per jaar op vakantie en ruim een derde gaat zelfs twee keer. "Dat klinkt goed, maar is vakantie ook echt vrije tijd?", vraagt Rita Buiting zich af. "Ik ken ook heel wat mensen die vakantie ervaren als stress. Dus ik zou zeggen: doe wat goed voor je voelt. Als een dagje weg je meer rust geeft dan drie weken weg, doe dat dan."*

*Wat ook uit de enquête naar voren kwam, is dat maar negen procent van de respondenten op vakantie niet bereikbaar is. De rest heeft toch in enige vorm contact met het thuisfront. "Ik kan me voorstellen dat ze hiervoor kiezen", zegt Schoenmaker. "Aan de ene kant onderbreekt het wel het vakantiegevoel voor de anderen die mee zijn. Aan de andere kant kan het ook rust geven als je weet dat alles goed gaat op het bedrijf."*



**Geluk komt van aandacht  
voor kleine dingen.  
Ongeluk van het  
verwaarlozen ervan.**

Xiang Xu

aantrekkelijk, maar het is belangrijk dat je zelf wel op maximale kracht blijft. Je moet je werk dus zo organiseren dat je plezier in je werk blijft houden."

Buiting noemt het werken vanuit ontspanning. "Het mooiste is als dat lukt. Het begint met weten hoe je je werk wilt doen, wat belangrijk is en je grenzen blijven aangeven", zegt ze. Hoe haalbaar is dat echter in de piekperiodes? "Ook in de periodes dat je moet knallen, is het belangrijk om ontspannen te blijven. Neem bijvoorbeeld geen verantwoordelijkheden over die niet bij jou horen. Dat geeft stress. Als een klant te laat belt, heeft hij het probleem in wezen zelf veroorzaakt. Je kunt proberen zijn probleem als een gek te gaan oplossen, maar je kunt ook afspreken: oké, je belt wat laat, maar ik ga kijken wat er mogelijk is. Dat geeft een heel andere dimensie aan het probleem."



Verder somt ze op: "Doe waar je goed in bent en bewaak je planning. Houd je alleen maar bezig met dingen waarop jij invloed hebt. Als je dat niet doet, ga je je druk maken over zaken waar je niets aan kunt veranderen. Dat levert alleen maar stress op."

### Lege tijd

Moeten we echter altijd wat doen in die vrije tijd? "We zijn over het algemeen te veel gericht op doen", zegt Schoenmaker. "Dat bleek ook uit de vraagstelling van de enquête, want op de vraag 'Wat doe je in je vrije tijd?' ontbraken antwoorden als 'meditatie' of 'rustig zitten in de kerk'. Lege tijd is zo belangrijk", benadrukt ze. "Neem tijd om stil te staan. Wat vind ik van mijn leven? Wil ik zo mijn tijd gebruiken? Uit de enquête blijkt dat mensen het gezin van groot belang vinden, het hebben van hobby's, sport en vakantie. Dat is allemaal goed, maar het verstilde en het creatieve kwamen nauwelijks voor." Uiteindelijk draait het dus niet om het aanbrengen van een strikte scheidslijn tussen werk en vrije tijd. Het gaat juist om de balans. "Het zijn vaak niet de vrijetijdsbestedingen, maar juist de momenten tussendoor die rust geven", zegt Schoenmaker. "Kleine dingen waar je blij van wordt, zoals natuur, muziek, een compliment. Dat is vrije tijd en dat bereik je niet alleen met een week vakantie."

TEKST: **Marjolein van Woerkom**  
FOTO: CUMELA COMMUNICATIE

### Mogelijke inspiratiebronnen

Natuur	Gedichten
Muziek	lets maken
Goed gezelschap	Je geloof
Informatie	Stilte
lets betekenen voor iemand	Kunst
Een kind	Spelen
Een preek, lezing of toespraak	Compliment
Goede raad	Yoga
Een voorbeeldpersoon	Goed boek
Vast moment voor jezelf	Reizen
Dierbare spullen om je heen	Bidden
Meditatie	Opleiding
Gesprek met een situatiegenoot	Liedje
Therapie	Televisieprogramma
Met aandacht dingen doen	Lijfspreuk
Bewegen (dansen, wandelen, fietsen)	Humor
Lijfelijkheid	De zee

### Boilerplate-clausules

**Vraag de jurist om de hoek of hij weet wat een boilerplate-clausule is en ik vermoed dat hij het antwoord schuldig moet blijven. Een boilerplate-clausule is een standaardbepaling in een overeenkomst, die soms voor onplezierige verrassingen kan zorgen.**

Boilerplates zijn ijzeren platen die werden gebruikt voor het drukken van persberichten. Omdat deze platen zouden lijken op platen voor stoomketels ('boilers') worden ze ook wel 'boilerplates' genoemd. Juristen gebruiken deze term voor bepalingen die vrij standaard in een overeenkomst worden 'gedrukt'. Meestal onder het kopje 'overig' of 'standaardbepaling'.

In veel overeenkomsten staan boilerplate-clausules. Het zijn de slotbepalingen waar bijna niemand naar kijkt. Vaak klakkeloos overgenomen uit andere contracten, zonder dat de partijen daadwerkelijk stilstaan bij de gevolgen. Copy-paste, lekker gemakkelijk. En omdat ze zo standaard zijn, zullen ze wel goed zijn, toch?

Veel boilerplate-clausules komen voort uit het Engelse recht. Zo is er bijvoorbeeld de 'no oral modification clause', die bepaalt dat partijen alleen gebonden zijn aan de schriftelijke en ondertekende overeenkomst. Mondelinge afspraken of e-mailverkeer over de uitwerking van de overeenkomst gelden volgens deze clausule niet. Met name als u ook met buitenlandse partijen zaken doet, is het verstandig om hierop te letten. In Nederland heeft deze clausule minder kracht, omdat de rechter ook moet kijken naar de bedoeling van partijen. Maar wilt u dan nog wel zo'n bepaling?

Een andere boilerplate-clausule is de nietigheidsbepaling. Dit betekent dat als een bepaling uit de overeenkomst niet rechtsgeldig (nietig) zou blijken, de rest van de overeenkomst blijft bestaan en dat de nietige bepaling wordt vervangen door één die daar zoveel mogelijk op lijkt, maar wel rechtsgeldig is. Het is belangrijk om daar goed op te letten, want wat nu als de nietige bepaling juist de kern van de overeenkomst raakt? Is dan de algehele nietigheid van de overeenkomst niet wenselijker?

Nog eentje dan. Een bekende boilerplate-clausule is de 'evergreen-clausule'. Dit zijn bepalingen die ook na de overeenkomst blijven doorwerken. Denk aan geheimhoudingsclausules of clausules met betrekking tot het intellectueel eigendomsrecht. Is dat wenselijk? En wat gebeurt er als de overeenkomst tussentijds wordt beëindigd?

Kijk dus in de overeenkomst niet alleen naar voor de hand liggende zaken als prijs, uitvoeringsdatum, aansprakelijkheid, enzovoort. Ook bepalingen die zijn weggestopt onder kopjes als 'overig', 'slot' of 'algemeen' verdienen aandacht.



**Sander van Meer,**  
teamleider Advies en Arbeidsmarkt