



“Ik vind het belangrijk om rust in te plannen”

Vooral tussen mei en november zijn het peaktijden voor loonbedrijf Knoppers in Baarlo, maar mede-eigenaar Arjan van der Heide weet ook dan de rust te bewaren. “Je kunt altijd wel aan de gang blijven.”

Elke dag na het werk loopt hij er even langs. De achterdeur uit, de hoek om, naar de stal. Om te kijken hoe het met ze gaat, om ze bij te voeren, een beetje biks en wat aardappelen, die hij in een oude molen klein hakt. Vooral die aardappelen vinden ze “verschrikkelijk lekker”, stelt loonwerker Arjan van der Heide vast. Zijn zestien Suffolk-fokooien staan momenteel op stal met hun

lammeren. Later dit jaar zullen ze weer naar buiten gaan. Dan rijdt hij 's avonds op zijn quad langs de dijk om de afrastering te controleren, maakt hij een praatje met een voorbijrijdende fietser en geniet hij van ‘gewoon even helemaal wat anders’. “Dat is zo fijn met die dieren”, vertelt hij. “Je bent echt even bezig voor jezelf. Het heeft helemaal niets met het werk te maken.”



Burn-outs nemen toe

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.



Van der Heide is mede-eigenaar van loonbedrijf Knoppers in het Overijsselse Baarlo, aan de rand van de Noordoostpolder. Het bedrijf heeft zich gespecialiseerd in het schonen van sloten, het bermonderhouden en het reinigen van drainage. "We zitten hier in een infiltratiegebied. Het waterschap wil dat we drie keer per jaar de sloten schonen. Op 15 juli, 15 augustus en 15 november wordt er geschouwd. Voor die data moet de klus geklaard zijn. Dat zijn hectische tijden. We werken dan met acht tot negen man zo'n tien uur per dag. Dat geeft soms stress. Dan ben je volop aan het maaikorven en komt er toch nog een kraanklusje tussendoor, of er gaat iets kapot. Er is altijd wel iets waardoor de druk oploopt."

Rustmomenten tijdens het werk

Toch weet Van der Heide goed de rust te bewaren. "Je kunt het zo druk maken als je zelf wilt. Ik ben ondernemer en met een eigen bedrijf is er altijd wel wat, maar ik vind het belangrijk om de rust in te plannen. Je kunt altijd wel aan de gang blijven." Zo hebben ze sinds een paar jaar besloten om op zaterdag tot vier uur 's middags te werken. "Voorheen gingen we soms wel door tot twaalf uur 's nachts. Dat is geen doen, ook voor die jongens niet", zegt Van der Heide. Als er op zaterdag om half vijf nog voor een klus wordt gebeld, gaan ze daar 's zomers nog achteraan. In de winter niet, tenzij het echt noodzakelijk is. "Als je 's zomers zo'n klusje van half vijf niet meteen oppakt, loop je de rest van de week achter de feiten aan, dus dat kun je dan maar beter meteen doen. Een goede planning geeft ook rust." Misschien is dat namelijk nog wel belangrijker: de rustmomenten tijdens het werk. "Wanneer het druk is, is het druk, maar iedereen mag een uur pauze per dag inplannen. Een opdrachtgever als het waterschap wil ook dat we dat doen. Het is aan jezelf of je het doet, veelal werken we ook alleen, maar het mag. Meestal houd ik zelf een kwartiertje in de ochtend, voor de lunch een half uur en later op de dag nog een kwartier. Ik ga dan ook echt even wat anders doen. Even mijn privémail checken of ik loop een rondje om de trekker of ik zet mijn stoel een half uur achterover en kijk wat filmpjes."

Balans tussen werk en privé

Hij begon 28 jaar geleden als medewerker en zit nu voor het vierde jaar in een vennootschap onder firma met de eigenaar en diens zoon. "Ik moet zeggen dat ik vroeger ook geen rust nam. Dan wilde ik gewoon werken. Zeker toen we nog niet aan de overkant van de straat woonden, maar in Nijeveen, een half uurtje verderop. Ik was altijd vroeg weg en laat thuis. Van

de eerste jaren van mijn oudste dochter heb ik eerlijk gezegd niet heel veel meegekregen. Pas toen we verhuisden naar hier kwam er een betere balans tussen privé en werk. Nu kunnen we gewoon samen eten met het gezin (hij heeft drie dochters, van twintig, zeventien en twaalf jaar oud; MvW). Als ik daarna nog werk heb, steek ik zo de weg weer over."

Hij stelt dat hij ongeveer net zoveel tijd op het werk als bij zijn vrouw en kinderen doorbrengt. "Natuurlijk schommelt het de ene keer de ene kant op en de andere keer de andere kant op. 's Winters is het rustiger, dus dan ben ik op tijd thuis. In de zomer ben ik wat later. De kinderen weten ook niet beter dan dat het bij ons zo werkt. Zij hebben trouwens ook hun paarden hier staan, dus als ik hier aan het werk ben, kom ik er altijd wel eentje tegen."

Touwtrekken

Op woensdagavond is hij zelf nooit op het bedrijf. "Dat weten ze. Dat is de avond dat ik ga touwtrekken. Dat is hier nog een hele sport. Mijn vrouw en één van mijn dochters doen het ook. Er zijn NK's en WK's, indoor en outdoor. We hebben zelfs een jeugdafdeling. Om het weekend hebben we een wedstrijd. Dat is voor mij echt een stukje ontspanning. Je hoort nog eens andere dingen daar. Hier op het bedrijf gaat het al maar over werk, maar tijdens zo'n avondje touwtrekken spreek je een advocaat of een bakker. Dan praat je meteen over heel andere zaken. De gezelligheid staat voorop. Elke keer is het gespreksonderwerp weer anders."

Uiteindelijk zorgt al die ontspanning voor een betere focus op het werk, stelt hij. "Door genoeg te ontspannen, heb je tijdens je werk je hoofd er beter bij. Ik heb van mijn hobby mijn werk gemaakt, dus dat doe ik met plezier. Dat wil ik echter wel zo houden. Een beetje stress is ook echt niet erg. Het geeft juist een goed gevoel als je dingen zo kunt regelen dat het toch allemaal op tijd klaar is. Dat is de leuke uitdaging van het werk, maar rustmomentjes zijn wel nodig om dat plezierige gevoel te houden."

Zestien Suffolk-fokkooien zorgen voor afleiding wat niets met het werk te maken heeft

TEKST & FOTO'S: Marjolein van Woerkom