



Tanja van der Lippe, Waar blijft mijn tijd? Waarom we zoveel willen, moeten en kunnen, Prometheus, € 20,99



Een tandje minder graag

Het is min of meer verplicht om het druk te hebben en als je dat niet trekt, ligt het aan jezelf. Maar intussen vallen steeds meer mensen van de wagen. Hoogleraar Tanja van der Lippe pleit dan ook voor een samenleving met minder stress.

Drūk, druk, druk' is een enorm cliché. Iedereen heeft het tenslotte druk, toch? Maar hebben we het echt drukker gekregen dan onze (voor-)ouders, die vaak langere werkweken hadden, niet beschikten over bijvoorbeeld een vaatwasser en niet even eten konden bestellen? Of ervaren we dat vooral zo? Tanja van der Lippe, hoogleraar sociologie, doet al jaren onderzoek naar tijdsbeste-

ding en tijdsdruk. Zij constateert dat we het sinds de jaren '70 wel degelijk iets drukker hebben gekregen: zo'n 15 procent. Maar het is vooral ons gevoel van drukte dat sterk is toegenomen en dat komt doordat we meer verschillende dingen doen. Wie het te druk heeft, moet zijn grenzen maar beter bewaken, is de gedachte. Maar zo simpel ligt het niet, blijkt uit sociologisch onderzoek. In onze maatschappij is het namelijk

normaal om veel te willen, te doen en te kunnen. We willen onze kinderen genoeg aandacht geven, maar ook succes hebben, gezond eten en sporten. We doen ons best om een flexibele werknemer, maar ook een goede ouder, partner, mantelzorger en vriend(in) te zijn. We kunnen 24/7 bereikbaar zijn en uit duizend-en-een mogelijkheden kiezen. Druk zijn heeft in onze cultuur zelfs een statusverhogend effect.

Die continue tijdsdruk heeft negatieve gevolgen. Vier op de tien mensen voelen zich opgejaagd. Gezondheidsproblemen door te veel stress komen steeds meer voor – denk aan depressie, burn-out en een hoge bloeddruk. Als we niets veranderen, stevenen we volgens Van der Lippe af op een ratrace-samenleving waarin alleen de sterksten het volhouden en steeds meer mensen uitvallen.

Hoe je jezelf daarvoor kunt behouden, is heel persoonlijk, stelt ze. De een is bijvoorbeeld meer een integreerder en vaart er wel bij als alle taken door elkaar lopen. De ander is juist een segmenteerder en houdt werk en privé liever gescheiden. Als je daar rekening mee houdt, kun je al veel stress buiten de deur houden. Maar om écht iets te kunnen veranderen, zal de hele maatschappij een flinke slag moeten maken naar een betere balans tussen inspanning en ontspanning, bepleit Van der Lippe. 'Goed genoeg' moet vaker daadwerkelijk genoeg zijn. // deirdre enthoven