

Onder hoogspanning

Druktemakers zijn het niet, anders hadden ze nooit voor het vak gekozen. Ontspanningsmomentjes zijn er nauwelijks. Ze moeten aldoor knallen en op cruciale momenten snel kunnen schakelen. **5 Mensen met een stressberoep.**

tekst **Marije Ravelli**
fotografie **Joost Van Brug**

Frank van der Zande (41)

Eigenaar/chefkok restaurant Umoja, Amsterdam

'Een chefkok is eigenlijk ontzettend lui. En terecht, want het is keihard werken; je moet het jezelf zo makkelijk mogelijk maken. Je maakt lange dagen, van het middaguur tot middernacht. En als je dan aan het eind van de dag je bestellijst invult, wil je zo snel mogelijk naar bed. Ik wil persé zoveel mogelijk biologische producten verkopen en alleen maar vis met het juiste keurmerk. En als pionier moet je dat allemaal zelf uitzoeken. Daarom heb ik sinds kort een uitvoerende chef aangenomen die fulltime in de keuken staat. Kan ik me nu richten op de producten, de contacten in het duurzame veld, een stukje communicatie en catering voor het bedrijfsleven. Of dat stress oplevert? Nu niet meer. Maar de eerste keer dat ik een praatje moest houden over Umoja

was echt rampzalig. Van de spanning raakte ik de draad van het verhaal helemaal kwijt. Maar ja, zet maar eens een communicatie-professional in de keuken!

PLOP

Ontspanning is gelukkig geen probleem. Toen ik nog in de keuken stond was ik 5 dagen per week in de sportschool te vinden. Bizar hè? Ik had echt een bereconditie. Blijkbaar had ik die ontlasting nodig fysiek en mentaal. Nu ontspan ik op een andere manier. Kabouter Plop bijvoorbeeld. Niet dat ik er fan van ben, maar als ik mijn zoonlief Jamie (vernoemd naar? Red.) zie genieten van die kabouter, dan is het goed. Ik zit dus regelmatig in Artis of ik ga skaten met Jamie in het Vondelpark. En ik heb onlangs een boek gekregen, Mediteren voor Dummies, maar ik moet eerlijk zeggen dat ik dáár nog geen tijd voor heb gehad...'

Kookpunt





Hans Zengerink (39)

Oncologisch chirurg met als speciaal aandachtsgebied Thoraxchirurgie (Longchirurg)
Sint Fransiscus Gasthuis, Rotterdam

'Dat ER-gebeuren is niet helemaal zoals het in werkelijkheid gaat.

Het is niet zo dat hier elk uur met gillende sirenes iemand binnen wordt gereden. Maar het kán natuurlijk heel dramatisch zijn. Dan moet je als arts ad hoc keuzes kunnen maken. Ik denk dat dit het meest stressvolle is aan mijn baan. Toch levert dat voor mij weinig spanningen op. Ik ben erin gegroeid. Alhoewel, ik neem mijn werk af en toe toch mee naar huis. 'Je was er niet helemaal hé?', zegt mijn vrouw wel eens na afloop van een feestje. Had ik toch een van mijn patiënten in gedachten meegenomen. Gelukkig heb ik dat niet met elke patiënt, maar er zijn aangrijpende gevallen.

ROMMELEN

Ik heb het mezelf niet makkelijk gemaakt door geneeskunde te gaan studeren. Het is bikkelen, vechten voor een plaats in het ziekenhuis en ellenlange dagen maken. Ik slaap soms in het ziekenhuis, heb regelmatig weekenddienst, er zijn tijden dat ik mijn kinderen amper zie. Maar het is óók heerlijk; de ultieme combinatie van hoofd en handen. Chirurgie heet van oorsprong heilkunde. Een prachtige naam, ik beoefen een helend vak. Onze natuurlijke neiging is om dood te gaan, en ik kan dat soms uitstellen. Na mijn werk ga ik liever niet de hort op. Dan wil ik mijn hoofd leegmaken en vooral niet nadenken. Van een boek kom ik absoluut niet tot rust. Laat mij maar lekker rommelen in de tuin, muziek luisteren, die dingen. Soms fiets ik de 30 km van werk naar huis, of ga ik hardlopen door de duinen. Maar eigenlijk is dat niet eens nodig. Ik wil gewoon mijn vrouw en kinderen in de buurt hebben.'



Sebastiaan Broerse (30)

Luchtverkeersleider
Luchtverkeersleiding Nederland

'In de lucht staan geen stoplichten. Daarom zijn er luchtverkeersleiders, zij laten het vliegverkeer veilig verlopen. In de control zone van Schiphol leiden verkeersleiders vanaf de verkeerstoren op Schiphol-Centrum startende vliegtuigen. Dat doen ze met het blote oog en met instructies over de radio. Nadat vliegtuigen een mijl of 7 onderweg zijn, draagt de toren ze over aan de naderings- en vertrekverkeersleiding - Approach - in de radarzaal op Schiphol-Oost. Dan neemt de algemene verkeersleiding ACC, waar ik werk, de vertrekkers over om ze verder te leiden. En bij de grens draag ik ze over, dat gebeurt gewoon met een telefoontje. Vliegtuigen op weg naar Schiphol gaan in omgekeerde volgorde van hand tot hand. In een druk uur handelen we wel 120 vliegtuigen af.

VIJAND

In mijn werk draait alles om veiligheid en stress is de vijand. Ik ben onder andere geselecteerd op mijn stressbestendigheid. Van de ongeveer 1.000 jongeren die zich jaarlijks aanmelden voor de opleiding van luchtverkeersleider halen er ongeveer 8 de eindstreep. Stress wordt in ons vak vooral door middel van vliegprocedures vermeden. Omdat ons werk vanwege de veiligheid een hoge concentratie vereist, moeten we ons ook aan een strikt rooster houden. Na iedere 2 uur en 20 minuten aan het radarscherm is het verplicht 40 minuten pauzeren. Dan kun je onderuitzakken voor de tv, een biljartje leggen, gaan fitnessen. En als je 's nachts moet werken kun je in een pauze even op één oor in een slaapkamertje.'



Controlfreak

Folkert Rinkema (38)

Fotograaf in conflict- en rampgebieden.

Frivista. Communicatiebureau dat haar talenten in wil zetten voor een meer rechtvaardige en duurzame wereld

'Zuid-Sudan, Ethiopië, Oeganda, Darfur, Afghanistan... Het zijn niet de meest vrolijke 'vakantiebestemmingen'. Gemiddeld 2 keer per jaar ga ik naar (voormalige) conflictgebieden om vluchte-

lingen te fotograferen en te interviewen. Eenmaal thuis doe ik ook de vormgeving.

Toen ik net startte voelde ik me heel erg de 'witte man met de camera', ik voelde me ongemakkelijk met al die dure apparatuur waar veel mensen in bijvoorbeeld Afrika nogal lang van kunnen eten en drinken. Nu kan ik ermee omgaan. Als er iets stress geeft, is het de small-talk op feestjes. Onze wereld is zó klein, we weten dat er een paar uur bij ons vandaan mensen sterven en we doen niks! Dan hoor je gesprekken over naar welke basisschool de koters moeten gaan. Wees blij dat ze naar school kunnen! Niet helemaal eerlijk van mij, want zij zien, voelen en ruiken de ellende in vluchtelingenkampen niet. Maar toch...

ZESDE ZINTUIG

'Niet bang voor een aanslag?' Mensen vragen dat steevast als ik vertel dat ik in bijvoorbeeld Afghanistan ben geweest. Ik ben geloof ik niet snel bang. Reizen in conflictgebieden houdt me scherp als het om mijn veiligheid gaat. Dat geeft me een zesde zintuig. Over het algemeen voel ik me veilig, ook door de ingebedde veiligheid van een opdrachtgever als bijvoorbeeld ZOA-Vluchtelingenzorg. Daarnaast heb ik niet zoveel angst voor het einde, ook omdat ik christen ben. Niet dat ik het opzoek want het leven is mooi, maar als het komt dan komt het, punt.'

Troubleshooter

Raymond van Meenen (33)

Scheidsrechter betaald voetbal KNVB

'Elke wedstrijd sluit ik af met een evaluatie: wanneer de auto start speel ik de wedstrijd in gedachten opnieuw af. Alle beslissende momenten komen voorbij. Dan vraag ik mezelf: wat is er goed gegaan en wat kon beter? Natuurlijk gaat dat de ene keer beter dan de andere keer. Bij een woelige wedstrijd met veel keuzes kan ik soms moeilijk slapen. Eigenlijk zijn er dan 2 manieren om van die stress af te komen: praten met collega's of vrienden en heel veel hardlopen. Ik fluit hooguit 2 wedstrijden per weekend en train wel 3 á 4 keer per week.

NUTTIGE STRESS

Dat heel Nederland over mijn schouder meekijkt is wel eens moeilijk. Het geeft ook een enorme kick en zorgt ervoor dat ik me wedstrijden van jaren geleden nog tot in detail herinner. Zo was er in 2002 een speler met een gebroken been door een overtreding. Ik gaf de tegenpartij een gele kaart toen ik nog niet wist hoe ernstig het was. De kritiek was dat ik de overtreding niet op waarde had geschat en een rode kaart had moeten geven. Dat blijft lang hangen. Maar er zijn ook positieve voorbeelden te noemen. Bijvoorbeeld mijn debuut als scheidsrechter in 2001. Ik moest onverwachts inspringen en kan me elk detail nog voor de geest halen. Stress levert een concentratie op die niet per se negatief en in mijn vak zelfs nuttig is.'

Fluitconcert