

# Tijdsbeleving in filosofisch perspectief

## Centrale vraag boek: 'Waarom die haast?'

Bert Vos

**AMERSFOORT** Onthaasting, je niet laten opjagen en even echt bij jezelf stilstaan waarbij je de tijd stilzet. Dat is volgens Monique de Vroomen, supervisor en (jeugd)coach, een antwoord om een burn-out te voorkomen.

Een hele uitdaging in dit tijdperk van de social media waarbij iedereen overal en altijd geïnformeerd wil worden en blijven. Daarom schreef ze het boek: tijd en tijdsbeleving binnen supervisie. In het boek met de ondertitel, 'Waarom die haast, weet jij wanneer je werk af is', wil ze laten zien hoe ze het fenomeen Tijd behandelt in haar supervisie- en coaching praktijk. „Het was oorspronkelijk een scriptie voor de registratie als supervisor en coach. Een reis door Peru en Bolivia maakte mede dat ik me bewuster werd van het verloop en de beleving van tijd door de uitspraak: 'Julie hebben de klok, wij hebben de tijd. Verschillende mensen die de scriptie hadden gelezen vroegen waarom ik het niet in boekvorm ging uitgeven. Het was een lang gekoesterde droom om deze inzichten te mogen delen. Via een crowdfundingactie heb ik deze droom gedeeld met toets als tegenprestaties voor donaties.”

**BEREIKBAAR** De Vroomen neemt de lezer mee om de tijd op een filosofisch perspectief te bekijken vanuit onder meer in het eerste hoofdstuk over Taoïsme en Vertrage Tijd. In hoofdstuk 2 bekijkt ze dit vanuit een gedragswetenschappelijke benadering.

ring. „We krijgen zoveel prikkels. Het is mogelijk om overal bereikbaar te zijn. Ook 's nachts. Veel mensen zijn daardoor bang dat ze iets belangrijks missen. Dus voelen ze zich opgejaagd, overprikkeld en helaas vaak overspannen. We moeten ons weer meer bewust worden van de tijd, zelf bepalen hoe je die indeelt en of je iets toelaat of niet. En vooral ook signalen niet negeren. Ondanks dat we door de moderne tijd zeeën van 'vrije tijd' hebben, zijn de meeste agendastoch hoordevol activiteiten. Alles moet opgevolgd worden. Ook bij kinderen. Die moeten altijd van alles. Het is juist goed om als kind ruimte te voelen om je te 'vervelen'. Dan krijg je prikkels van binnen om creatief te leren zijn.”

**ZEE** Ter illustratie van haar boek heeft ze foto's van de zee als verbindend element gebruikt. Dat is, zegt ze, een metafoor voor een zee van tijd. „Bij elk exemplaar krijg je een envelop met zes foto's.”

Het is volgens haar solliciteren naar een burn-out als je steeds wil voldoen aan de hoge verwachtingen die je van jezelf hebt en de omgeving van je heeft. Dat je maar door blijft 'rennen' zonder het juiste moment van rust te vangen. „Het boek geeft een antwoord hoe je daarmee om kunt gaan en hoe je keuzes maakt.”

De auteur heeft haar ervaringen opgedaan binnen de zorg en het onderwijs. De Vroomen heeft haar eigen praktijk voor supervisie & (jeugd)coaching en is gastdocent Supervisie op Hogeschool Utrecht en Hogeschool Windesheim bij afdeling HBO-SPH.

Het boek is verkrijgbaar bij de Algemene Boekhandel of via [www.waaromdiehaast.nl](http://www.waaromdiehaast.nl) 16,50 euro, ISBN 978-90-902919-6-3.



Jan Kees Helms

Monique de Vroomen: „We krijgen zoveel prikkels. Het is mogelijk om overal bereikbaar te zijn.”

## COLUMN Waar is Johnny?

Als uw stukkiesschrijver na een fotoshoot in de haven voor '5, Magazine', om een lekker zittende schoenmerk te promoten, na afloop de schoenen meekrijgt heeft hij gelijk bekijkt van een vrolijke dame voor het stoplicht. „Wat een leuke schoenen heeft aan, echt heel apart.” Toch vraagt hij af waarom hoofdredactrice Natasha Bloemhard mij heeft gevraagd voor deze reclamecampagne. Haar blad is een platform voor mensen met een actieve, avontuurlijke en gezonde levensstijl. Ik zie u in lachen uitbarsten. Ik moet zeggen, het heeft mij ook verbaasd. Was overigens zeer verreed. Draag & schoenen regelmatig, zitten lekker. Door hun open structuur draag ik geen sokken, van zweetvoeten geen last.

Bij de opening van de fototoonstelling op de kamer van wethouder Bertien Houwing van de Amersfoortse fotostraat Brian Petraeus heb ik mijn gezicht en sandalen laten zien. Ik kan u aanraden om de foto's, die zowel kamer als galerij sieren, eens te gaan bekijken. Ze zijn zeer de moeite waard. Zo ziet u de werkvloer met al onze zwoegen ambtenaren ook eens van boven.

Als ik daarna mijn vrijdagmiddagborrel (vrijmibo) op het terras van café De Noot nuttig, zie ik bezoekers praten over mijn opvallend schoenmerk. Binnen is een receptie. Ene Theo is 40 jaar bij de zaak, heeft het halve Meerlander Medisch Centrum uitgenodigd. A de formaliteiten achten dieug zij gestroomt het terras vol. Veel dammen en een enkele heer. Voor ik het weet ben ik omringd door mooie jonge verpleegkundigen en apothekersassistenten. Mocht mi iets overkomen dan hoeft ik mij geen zorgen te maken. Een prettige gedachte. Tegenover mij