

DE NIKSSCHAAMTE VOORBIJ

Frans Sitvast

COLUMN

Niets doen mag. Niksen is goed. Zelfs het gerenommeerde Amerikaanse blad *Time* ziet het Nederlandse begrip 'niksen' als dé nieuwe trend om een gestrest leven tegen te gaan. Eindelijk erkenning!

Niksen staat voor 'bewust niets doen'. Het kan heel simpel zijn: rondhangen, kletsen over koetjes en kalfjes of luisteren naar muziek. En dat zonder een 'goed humeur slopend schuldgevoel'. Met andere woorden: geniet van géén vooropgesteld doel, actieplan of verstikkende targets!

Doelloos niksen in praktijk brengen, wat mij overigens bijzonder goed afgaat tegenwoordig, blijkt in onze 'over-productieve' en gestreste samenleving voor veel hardwerkende mensen een stuk minder makkelijk dan het lijkt. We moeten immers continu opboksen tegen de calvinistische overtuiging 'dat wie in deze maatschappij niet produceert, niets waard is'.

Het niksen kan worden opgevat als een daad van verzet; de dader staat ver verheven boven het anders zo prominente gevoel van 'niksschaamte'.

Wat vind je er trouwens van, om zittend achter je bureau, terwijl je je mogelijk schuldig voelt, de tijd te nemen om deze column te lezen? Je bent immers ogenschijnlijk aan het lanterfant. Je bent niets aan het doen en daarmee lever je geen 'toegevoegde waarde' voor de organisatie. Een geoefende nikser antwoordt trouwens schamtelos 'niets' wanneer de manager vraagt wat hij of zij aan het doen is.

Niet voor niks is voor velen een van de aantrekkelijke aspecten van SLIM werken thuis dat het hun de mogelijkheid biedt om tussendoor onbespied het niksen te praktiseren. Door bijvoorbeeld met een kop koffie in

de hand naar buiten te staren, op de bank te ploffen of even van de vogels in de tuin te genieten.

Een steuntje in de rug voor het niksen komt van Sportzorg.nl, de voorlichtingswebsite van de sportartsen in Nederland: 'Nederlanders zitten te veel. Zorg dat je extra beweegt als je op kantoor zit. Maak je elk halfuur even los van de PC. Loop naar je collega toe die je van plan was te mailen. Haal koffie voor een collega of ga naar de wc op een andere verdieping'. Met andere woorden: formaliseer het niksen, want het is goed voor je! Integreer het in je dagelijkse ritme, zowel thuis als op kantoor. En plak daar een wandeling aan vast tijdens de lunchpauze, een onderbreking die aantoonbaar effectief blijkt te zijn voor een goede gezondheid van geest en lichaam; het voorkomt burn-out.

Wil jij ook een bedreven Nikser worden? Plan dan de momenten daarvoor in. Begin met tien minuten per dag en bouw dit uit naar telkens meer. Durf *slow* met de *flow* te zijn, dit om jezelf even van de dagelijkse, klemmende verplichtingen te bevrijden. Niks ze!

Frans Sitvast is adviseur werk bij UWV WERKbedrijf in Amsterdam, en de auteur van de zinnen verzettende verhalenbundel: 'Schemertijd' (uitgeverij Boek-scout).



Zelf een column schrijven? Deze column wisselt per nummer van auteur. Mail naar hoofredactie@hmr.nl