



Het water klotst lichtjes tegen de binnenkant van de cabine voor een floatingsessie. Foto's Merlin Daleman

Floaten is keihard relaxen

Een uur dobberen in een zoutwatercapsule verdrijft de stress

► Floaten geldt als het nieuwe wondermiddel voor overwerkte professionals.

► Het gedobber is twee keer zo effectief als yoga, zo blijkt uit onderzoek.

Door STEFANIE VERMEULEN
Anke Wiersma voelt zich lichaamsloos. Ze zweeft in een oneindige, donkere stilte. Er is alleen leegte om haar heen. Dan klinkt uit het niets een computerstem door de intercom: 'Uw sessie zit erop'. Het water klotst lichtjes tegen de binnenkant van de azuurblauwe cabine als Wiersma overeind komt en de zware klep omhoog duwt. Met een gelukzalige glimlach stapt ze onder de douche die zich naast de science fiction-achtige tank bevindt.

„Wow, briljant”, verzucht Wiersma (30), adviseur voor kleine en middelgrote ondernemers, als ze aan de grote stamtafel van het pas geopende Float Plaza in Rotterdam verslag doet van haar eerste floatingsessie. Wiersma leidt een stressvol leven. Ze rent en vliegt tussen woonplaats Gouda en werkplek Rotterdam en is haar avonden vaak zoet met netwerken bij workshops en borrels.

En dan is ze onlangs ook nog bevalen. Maar na een uur drijven op extreem zout water zijn alle spanningen van haar afgegleden. „Eerst had ik de neiging om mijn hoofd op te tillen. Onbewust bleef ik toch mijn nekspieren aanspannen. Maar ineens hoorde ik mezelf diep zuchten en voelde ik me heel erg relaxt worden. Zoiets heb ik nog nooit gevoeld, zelfs niet tijdens een rifduik, waarbij ik me onder water door de stroming liet meevoeren. Dit was anders, hier was mijn lichaam niet bij. Ik ben nog nooit zo ontspannen geweest.”

Wiersma is niet de enige die zo'n verzetje kan gebruiken. Paul Schreurs van het Instituut voor Werk

Floaten kan de behoefte aan slaap bekorten

Floaten staat voor **Flotation REST (Restricted Environmental Stimulation Therapy)**. REST staat voor therapie waarbij mensen van prikkels van buitenaf, geluid, temperatuurverschil, zicht en zwaartekracht, worden afgesloten.

In de jaren vijftig van de vorige eeuw vermoedde de Amerikaanse neuroloog John Lilly dat tijdelijke afsluiting van zintuiglijke prikkels een ontspannende werking kon hebben. Hij ontwikkelde de eerste floatcabine en experimenteerde er uitbundig mee. Zo nam hij ooit een LSD-trip voor een floatsessie. Of dat een extra effect had, is onbekend.

Een floatcabine is gevuld met **achthonderd liter water**, waarin bijna

en Stress schat dat zeker 500.000 werknemers in Nederland gebukt gaan onder stress. Hoogopgeleiden en jonge vrouwen lopen het meeste risico. „Dat wordt niet, zoals vaak gedacht, alleen veroorzaakt door hoge werkdruk”, meent Schreurs, „maar ook door slechte planning van werk en privéleven of conflicten met werkgevers over kinderopvang.” Volgens onderzoek van TNO Arbeid leidt die stress jaarlijks bij 150.000 tot 300.000 werknemers tot ziekteverzuim, waarvan zo'n 30.000 uiteindelijk zelfs arbeidsongeschikt worden.

Een rondje floaten tussen de vergaderingen door kan net die broodnodige lucht bieden om dat te voorkomen. Met de oren onder water krijgen de voornaamste zintuigen geen prikkels meer en begint de welverdiende rust. „Vergeleken met andere ontspanningsoefeningen, zoals yoga of meditatie, heeft floaten zelfs twee keer meer effect”, zegt Dirk van Dierendonck, universitair hoofddocent organisatiepsychologie aan de Rotterdam School of Management van de

vijfhonderd kilo bitter zout is opgelost.

Het water heeft **dezelfde temperatuur** als het lichaam, waardoor het verschil tussen water en lucht niet wordt gevoeld.

Verskillende wetenschappers en therapeuten zijn van mening dat floaten de **slaapbehoefte** kan verkleinen omdat de hersenactiviteit door het ontbreken van externe prikkels gelijk is aan die tijdens de REM-slaap, de fase van de nachtrust waarin mensen het meest ontspannen zijn.

► **Meer informatie** op floatplaza.nl en wikipedia.org/wiki/Isolation_tank

Erasmus Universiteit, die onderzoek heeft gedaan naar de effecten van floaten.

Volgens Van Dierendonck hebben vooral gestreste *young professionals* en mensen die tegen een burn-out aan zitten, baat bij floaten. „Die nemen vaak onvoldoende rust. Door conti-

► Floaten heeft twee keer meer effect dan yoga of meditatie ◀

Dirk van Dierendonck, Erasmus

nue prikkels kan hun lichaam zich op den duur moeilijk meer ontspannen. Omdat het lichaam zweeft tijdens het floaten, komt de stress vrij en daalt de adrenaline en de bloeddruk. Hierdoor nemen depressieve gevoelens en angsten af, terwijl de concentratie juist toeneemt.”

Eric de Blok (35) is de tweede harde werker die de proef op de som neemt.

► carrièrestap

‘Bevestiging alleen is niet genoeg’

Naam: Nancy Olthoff
Leeftijd: 29 jaar
Oude baan: speechschrijver van minister Maria van der Hoeven (Onderwijs, Cultuur en Wetenschap)
Nieuwe baan: programmamaker, schrijver en presentator bij opleidingsinstituut de Baak, Management Centrum VNO-NCW

Hoe werd je speechschrijver voor de minister?

„Vijf jaar geleden ben ik als trainee bij de overheid begonnen. Ik hoorde bij de 100 van de 2.400 aanmelders die doormochten, als enige hbo'er. Daarvoor werkte ik als programmamaker bij Radio West. Ik regisseerde uitzendingen en bereidde hele programma's voor, maar presenteren zat er niet in. Dat wilde ik wel heel graag. Voordat ik wist of ik werd aangenomen bij de overheid, heb ik mijn baan opgezegd. Dat vond ik een mooie stok achter de deur. Ik begon als beleidsmedewerker, maar het langetermijnwerken vond ik niks, ik wil resultaat zien. In die tijd schreef ik een column over het gebrek aan passie bij ambtenaren. Buiten het werk hadden ze allerlei hobby's, maar waarom namen ze die gedrevenheid en *schwung* niet mee naar het werk? De plaatsvervangend secretaris-generaal las de column en wilde dat ik communicatieadviseur werd in een 'veranderclub' op het ministerie. Ze zochten frisse en fruitige mensen. In die veranderclub kreeg ik ook de gelegenheid om speeches te schrijven voor bobo's. Uiteindelijk werd ik de speechschrijver van Van der Hoeven.”

Waarom ging je weg?

„Om twee redenen. Ik was alleen maar aan het schrijven. Daar ben ik veel te druk voor, ik wil ook mensen entertainen, ze door elkaar schudden. Verder wilde ik altijd al voor de televisie, bij de publieke omroep werken. Ik heb een aantal screentests gedaan en kwam heel ver, maar werd het steeds net niet. Dan kan je depressief worden, of iets anders interessants gaan zoeken.”

Hoe kwam je bij de Baak terecht?

„Ik had Harry Starren, de directeur van de Baak, al eens ontmoet; een erg inspirerende en gepassioneerde man. De Baak is meer dan een opleidingsinstituut, ze willen ook iets teweegbrengen, mensen ontwikkelen. Ik stuurde een mail om me voor te stellen. Binnen een kwartier kreeg ik een mail van Harry terug en 1 september kon ik aan de slag. Van der Hoeven organiseerde nog een afscheidsetentje voor mij en gaf me een fles champagne, omdat ik 'zo bruisend ben'. Mijn oma van 94 had liever gezien dat ik bij de overheid was gebleven, 'want dat is lekker veilig'. Dat is waar. Het ging ook goed en ik kreeg complimenten, maar alleen op bevestiging kan ik niet leven. Ik wil me kunnen ontwikkelen en verwonderen.”

MARLEEN LUIJT



Nancy Olthoff
Foto Johannes van Assem