



Vrije tijd



Joke Tacoma

Gijs van Dijk (PvdA, Tweede Kamer) wil het recht op vrije tijd wettelijk vastleggen, omdat mensen 's avonds en in het weekend benaderd worden voor of door hun werk. Moet je recht hebben op vrije tijd? Ja, dat lijkt me wel. En dat is ook geregeld: de Arbeidstijdenwet geeft werknemers na een werkdag recht op elf uur rust.

Rust, wat een gek woord begint dat te worden. De wet is van 1995, toen dachten we heel anders over rust dan nu. Toen hadden we net een computer, konden we met enige moeite mailen en gebruikten we onze mobiele telefoon (model koelkast) alleen als het hoogstnoodzakelijk was. Toen had je nog rust.

Vrije tijd voelt anders dan rust. In je vrije tijd doe je dingen, van sport tot *bingewatchen*. Bij rust denk ik aan in stilte een boek lezen en slapen. Maar goed, het gaat dus om het recht op vrije tijd. Dit omdat we steeds meer met elkaar in verbinding staan, ook zakelijk. En buiten kantooruren. Weer zo'n ouderwets woord: kantooruren. Daar doen we niet meer aan. We beginnen later, zodat we de kinderen naar school kunnen brengen en de ergste file voorbij is en we houden eerder op, zodat we de file voor zijn. Als de kinderen slapen, wordt de rest van het werk gedaan. Vrije tijd genoeg: we hollen van het ene clubje naar het andere, al dan niet met de kinderen op de achterbank.

Maar rust? Dat heeft een gemiddeld gezin naar mijn idee niet. De ouders vinden nog het meeste rust op het werk. In de pauze, even lekker gezellig kletsen met collega's. Hoewel, een pauze moet je ook al afspreken. Eigenlijk plan je de hele dag door. Dingen die moeten en vooral dingen die tussendoor komen. Geen rust. Laat staan die elf uur na een werkdag. Die zit vol met zaken die in een gezin geregeld moeten worden.

Misschien moet Van Dijk de Arbeidstijdenwet nog eens lezen en besluiten dat die meer gehandhaafd moet worden. Stel je voor: elf uur rust na een werkdag. Een oase. Na elke werkdag nog wel. Lekker slapen en een boek lezen.

Joke Tacoma is chemicus, psycholoog en eigenaar van [Tacoma Coaching](#).

Reageren? Mail naar [A&O-items](#).