



hoe ze hun vrije tijd indelen – ook omdat aan veel basisvoorwaarden in het leven al is voldaan. *Young professionals* nemen de ruimte om te zoeken naar wat ze echt graag willen doen. ‘Om dat te vinden, moet je eerst ontspannen; bij rust ontstaat eerder de behoefte te creëren. Activiteiten als tekenen en kleien nodigen uit om aandachtig in het moment te leven. Handenarbeid kan ook troosten, zeker als het herhalende bewegingen zoals breien en haken betreft.’ Ontspanning en plezier, dat is ook precies wat Emilie zocht, accountmanager bij een groot modebedrijf. Ze startte dit jaar met een cursus keramiek. ‘Creativiteit zat altijd al in me, maar er was geen ruimte voor in mijn drukke baan,’ vertelt ze. Toen haar vriendinnen – allemaal jonge vrouwen uit de mode-industrie – de cursus keramiek startten, wilde Emilie graag mee; wrang genoeg kreeg ze er

pas tijd voor toen ze een burn-out had. ‘Toen wilde ik helemaal graag “uit mijn hoofd” en lichamelijk bezig zijn. Yoga bleek niks voor mij, keramiek wel. Ook omdat het kortlopende projecten zijn: een vaas of duimpotje is in een les van twee uur af. Behapbaar en dus prettig.’

HOBBY EN CARRIÈRE

Dat het hebben van een creatieve hobby naast je baan een positief effect kan hebben op zowel jezelf als je werk, bewijst een onderzoek van de San Francisco State University, gepubliceerd in het *Journal of Occupational and Organizational Psychology* in 2014. Wat bleek? Van de 341 onderzochten die regelmatig creatief bezig waren, presteerde vijftien tot dertig procent beter op hun werk. Toeval? Misschien, maar volgens onderzoeker en organisatiepsycholoog Kevin Eschleman kan het controlegevoel dat een hobby geeft een positief effect hebben op prestaties op het werk. Ook kan het aanleren van iets nieuws buiten werktijd je hersens als het ware ‘opladen’. Hoe meer je hobby verschilt van je baan, hoe groter het effect.

Afgaande op Emilies verhaal, kan de oorzaak van de positieve uitwerking ook liggen in het feit dat de hobby ontspant en even de gedachten verzet. Zo ben je méér dan je beroep, je bent een mens met verschillende bezigheden, waaronder een baan en hobby. Voor de hippe voorhoede die creatieve hobby's lijkt te omarmen,

geldt dat het ‘aanklooien’ dat ze zich met hun knutselpraktijken kunnen veroorloven, in schril contrast staat met de hoge druk waar ze in hun werk dagelijks mee te maken hebben. Bij sommigen bevalt de hobby echter zo goed dat er een nieuwe carrière uit voortkomt. Stephen West (zie ook *Handarbeid*, pagina 62) startte op zijn zestiende, als Amerikaanse high-

schoolleerling, met breien. Tegelijkertijd begon hij met dansen. ‘Op mijn negentiende ontwierp ik mijn eerste breipatroon en zette het online; het patroon ging viral.’ West verhuisde naar

ACTIVITEITEN ALS TEKENEN, KLEIEN EN BREIEN NODIGEN UIT OM AAN-DACHTIG IN HET MOMENT TE LEVEN

Amsterdam voor een choreografieopleiding. Hier werd breien een steeds groter onderdeel van zijn leven. Inmiddels maakt hij met zijn bedrijf Westknits boeken met zijn kleurrijke, grafische breipatronen. Hij geeft over de hele wereld workshops en heeft een breiwinkel in Amsterdam, Stephen & Penelope. ‘Breien is kalmerend,’ legt hij uit. ‘Het maken zelf is ontspannend en rustgevend, maar tegelijkertijd maak je ook iets moois. Ik hou zowel van het maakproces als van het

