

# Zo ontspannen Knappe Koppen\*



NEUROLOOG FEMKE  
BOUWMAN (44)

**'Mijn hoofd wordt lekker leeg als ik sport of mediteer'**

"Ik moet geregeld op twee of drie plekken zijn, omdat ik niet alleen als neuroloog, maar ook als onderzoeker bij het Alzheimercentrum van het VUMC werk. Aan het einde van een werkdag ben ik vaak moe, want ik moet constant scherp zijn. De werkstress valt van me af tijdens het halfuurtje dat ik naar huis rij en daarna zorgen mijn twee kinderen van negen en vijf voor de nodige afleiding. Zij eisen zo veel aandacht op dat er eigenlijk geen ruimte meer is voor andere dingen. Sporten werkt ook goed ter ontspanning, net als mediteren en yoga. Het zou het beste zijn als ik dat elke dag zou doen, want mijn hoofd wordt lekker leeg als ik even met mezelf bezig ben."



PLASTISCH CHIRURG  
STEFANIA TUINDER (40),  
WINNARES VAN DE VIVA400-AWARD

"Als ik een borstreconstructie doe bij een patiënt, ben ik daar zeven of acht uur achter elkaar mee bezig. Dat is vrij stressvol, want het is een zware verantwoordelijkheid die op je schouders rust. De eerste jaren vond ik het lastig om daarna een versnelling lager te gaan, maar daar ben ik inmiddels aardig in getraind. Ik vind het lekker om te koken, te tuinieren of met mijn kinderen te spelen. Stilzitten kan ik niet; ik moet altijd iets doen. Liefst iets wat resultaat oplevert, zoals een keurig aangeharkte tuin of een lekker gerecht. Ik hou ook enorm van muziek, tango in het bijzonder. Als ik aan het opereren ben, heb ik altijd m'n oortjes in met muziek."

**'Ik ontspan door iets te doen wat resultaat oplevert: koken of tuinieren'**



ONDERZOEKER WIESJE  
VAN DER FLIER (41)

**'In onze stacaravan in het bos kom ik instant tot rust'**

"Balans houden is voor mij een constante worsteling, omdat ik te veel wil op een dag: een goede moeder zijn voor mijn kinderen, een leuke vrouw voor mijn man, een toegewijd onderzoeker, een lieve vriendin, dochter en zus. En dan schreef ik vorig jaar ook nog een boek over Alzheimer: 'Het Alzheimermysterie'. Dat was een beetje te veel van het goede, maar ik vind het ook lekker, die hectiek. M'n ontspanning krijg ik door regelmatig een weekendje weg te gaan met het gezin. Thuis vind ik het soms moeilijk om los te laten, maar in onze stacaravan in het bos op de Utrechtse Heuvelrug kom ik instant tot rust. Ik zing ook in een koor; dat werkt ontzettend ontspannend. Echt een aanrader."

\*Genomineerd in de VIVA400-categorie 'Knappe Koppen'.