

De Tijdschenkerij leert mensen tijd te maken voor elkaar

door **Lisette Wouters**

ARNHEM - Tijd heb je niet, tijd moet je maken. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan, weet Geeke Booij uit Arnhem. Daarom zette ze een concept op om mensen weer tijd voor elkaar te laten maken: De Tijdschenkerij.

„We zijn allemaal druk, druk, druk. Het lijkt steeds moeilijker om echt te komen tot diepgaande gesprekken”, vertelt Booij in haar haptonomiepraktijk op Insula Dei in Arnhem.

„In 2011 las ik een boek van Leo Fijen waarin iemand hem vroeg: ‘Wat zou je willen hebben voor je verjaardag?’ Hij antwoordde: ‘Tijd en aandacht’. Zo simpel. We hebben er allemaal behoefte aan.”

Booij raakte geïnspireerd en sloeg samen met grafisch ontwerpster en webdesigner Mirjam Aerts aan het brainstormen. Vanuit de vraag hoe mensen tijd aan elkaar kunnen schenken, ontwierpen ze



■ Geeke Booij. „Een persoonlijk kaartje geeft je het gevoel dat je gewaardeerd en gezien wordt op je werk. foto Gerard Burgers

tijdkaarten en – pakketten waarmee mensen op een eenvoudige en speelse manier geholpen worden om tijd te geven aan collega's, vrienden, klanten, familie en zich-

zelf. Booij: „De tijdkaart is een kartonnen kaart in een kunststof hoes met daarop de woorden: tijd voor jou. Daarin beschrijf je in een persoonlijke boodschap waar-

om je tijd met de ander wilt doorbrengen en hoe je die tijd wilt besteden. Daar willen we mensen bewust over na laten denken en er hun eigen woorden voor laten vinden.”

Booij's ideeën zijn verbonden aan haar werk als haptonoom. „In de haptonomie draait het er ook om hoe je omgaat met jezelf en met anderen. Als jij hyper bent en als een kip zonder kop rondloopt, kun je niet met je volledige aandacht bij een ander zijn.”

De Tijdschenkerij draait dan ook niet alleen om tijd schenken, maar ook om tijd maken voor jezelf, tijd nemen om een ander te bedanken of tijd vragen als je het even niet meer alleen wilt doen. Er zijn bijvoorbeeld bedankkaarten waarmee je een ander kunt bedanken voor zijn of haar geschonken tijd. „Als een collega even de tijd neemt om jou advies te geven, of je buurman spontaan je voorstoep veegt, is het leuk om

daar even bewust bij stil te staan. Je zegt al snel ‘bedankt’, maar zo'n persoonlijk kaartje doet veel meer met iemand.”

De Tijdschenkerij richt zich ook op bedrijven, waar vaak iedereen langs elkaar heen holt volgens Booij. „Een persoonlijk kaartje geeft je het gevoel dat je gewaardeerd en gezien wordt op je werk. Dat geeft extra energie en motivatie. Laatst sprak ik een leidinggevende van een ziekenhuis die de kaarten had ingezet op haar afdeling. Op de Bedankkaart gaf ze iedere medewerker een persoonlijke boodschap mee over hoe hij of zij was omgegaan met tijdsdruk. Die medewerkers voelden zich toen gezien en gewaardeerd. Sommigen moesten ervan huilen.” Met De Tijdschenkerij hoopt Booij zo meer mensen bewust te maken van het belang van het geven en ontvangen van tijd en aandacht. „Vriendelijkheid kost niets, besteed er tijd aan.”