

**Mensen hebben het druk, zijn gehaast en hebben geen tijd meer. Naast een hectische baan, moet er tijd vrijgemaakt worden voor de kinderen, maar ook de sociale contacten zijn belangrijk om nog maar te zwijgen over een bezoek aan de sport-school. Wat er bij de meeste mensen op de 'To Do List' ontbreekt is: onthaasten. Friesland biedt vele mooie plekken waar je lekker dagdromend in een inspirerende omgeving kunt rondzwalken.**

Stress is van alle tijden. Alles moet morgen sneller, groter, beter dan gisteren en vandaag. Het valt de 58-jarige Henk de Boer uit Beetsterzwaag op dat steeds meer mensen bezwijken onder deze alsmaar toenemende druk. Hij verdiepte zich in de materie en ontdekte dat mensen in de huidige samenleving ook hun vrije tijd nuttig willen besteden. „Ontspannen niks doen wordt als verloren tijd beschouwd. De vrijheid om niets te doen wordt meer de verplichting om iets te doen”, zegt De Boer die een website maakte over lanterfantent. Dit is een veredelde vorm van onthaasten en een prima middel tegen de mogelijke gevolgen van een te vol leven. Lanterfantent kan een korte pauze van enkele minuten zijn in een hectische omgeving, maar ook een vakantie waarin niets moet en je je mee laat voeren door wat zich aandient.

#### **OPLOSSING**

Als je elke ochtend moe wakker wordt en zelfs aanhikt tegen 'leuke' dingen is lanterfantent dé oplossing. „Door regelmatig even tijd te nemen om te ontspannen stijgt je energiepeil. Probeer terug te schakelen naar het speelse tempo uit je eigen kindertijd”, aldus de des-

kundige op dit gebied. Hij stelt dat Friesland uitermate geschikt is om te genieten van ruimte en rust. De mooie meren, historische steden, talloze musea, het weidse landschap, de bossen en de Waddenellanden werken als een magneet op rustzoekers. Bovendien geeft wandelen of fietsen in een groen natuurlijke omgeving je stemmings- en energieniveau een geweldige oppepper. Door in het nú te leven, kun je even vergeten wat er gisteren is gebeurd en wat je morgen nog moet doen.

#### **FITTE GEEST**

De Boer noemt zijn eigen woonplaats Beetsterzwaag als voorbeeld van een inspirerende plek om welverdiend te lanterfantent. „Alle ingrediënten voor onthaasten liggen hier op loopafstand bij elkaar.” Het centrum van Beetsterzwaag bestaat voor een groot deel uit indrukwekkende historische panden in combinatie met prachtig aangelegde tuinen. Daarnaast heeft Beetsterzwaag meerdere galerieën, met wisselende exposities en vele culinaire eetgelegenheden. De door de adel aangelegde statige lanen met imposante bomen nodigen uit tot een ontspannen wandeling. Ook historische paden als Kerkepad Oost zijn volgens De Boer de moeite waard. „In plaats van te denken dat morgen alles beter moet, is het verstandiger om vandaag al te starten met lanterfantent om goed in je vel te blijven zitten met een fitte geest. Zie het als iets zinvol voor zowel de geestelijke rust als voor de creatieve gedachten die 'al lanterfantentende' boven komen borrelen.”

**Tekst:** Klasina van der Werf

**Foto's:** Jaap Mellink en Henk de Boer

