

sign

teefdruk & Sign (B/NL)

MAGAZINE

SIGN⁺₂₀₂₀
AWARD
Nominaties

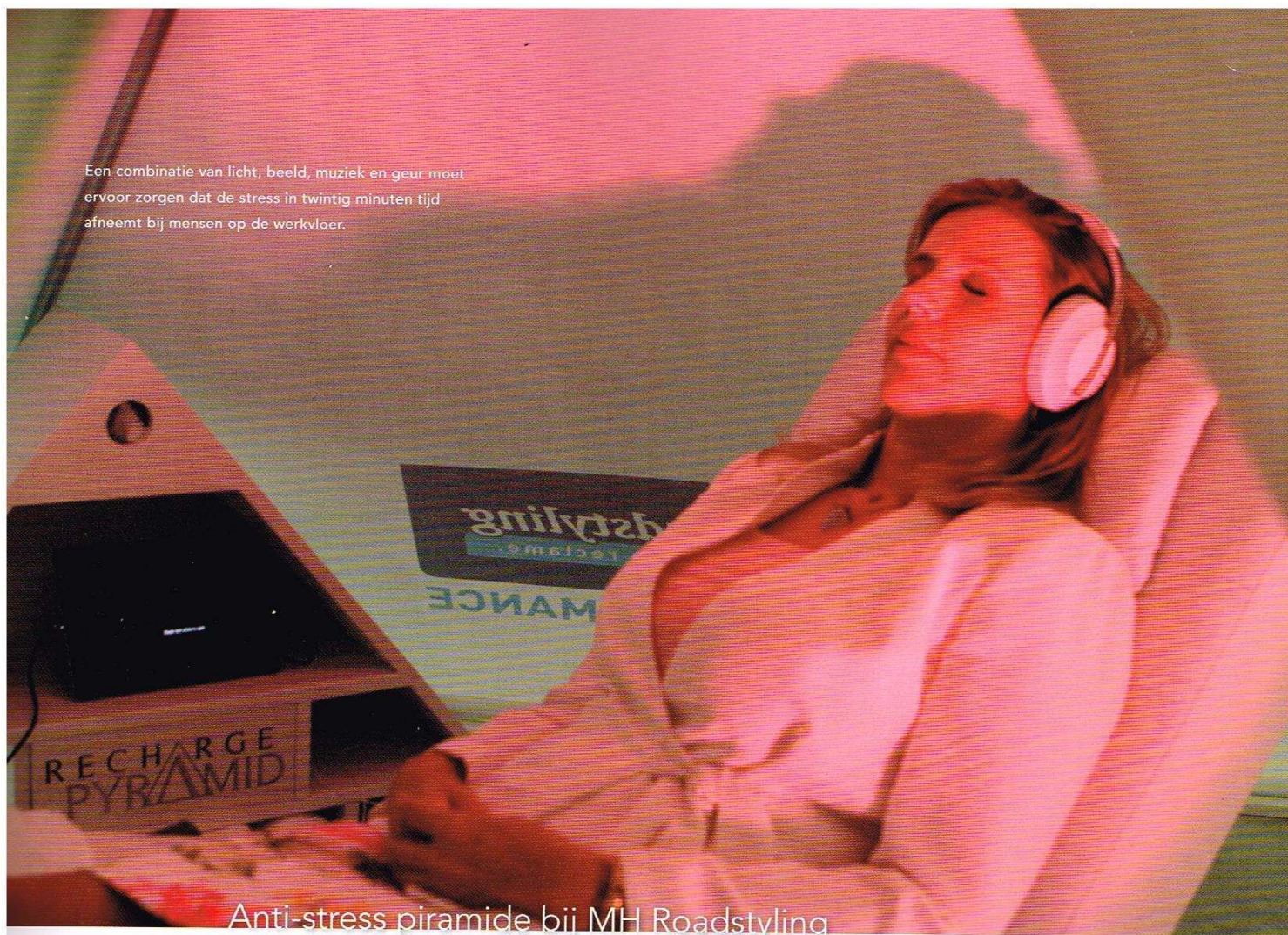
sign.nl | jaargang 32 | september 2020 | nr. 6

Puff op textiel
Boeiende 3D-effecten

Line by Line
Signs en tatoeages

Scenario2040
Stof tot nadenken

Een combinatie van licht, beeld, muziek en geur moet ervoor zorgen dat de stress in twintig minuten tijd afneemt bij mensen op de werkvloer.



Anti-stress piramide bij MH Roadstyling

ONTSPANNEN OF

Druk, stress, te veel hooi op de vork en toch maar weer door. Voor veel mensen is dit dagelijkse kost op het werk. Om de overload aan prikkels te doorbreken, ontwikkelde therapeut en lifestylecoach Mieke Roovers, directeur van Top Life, samen met het Sittardse signbedrijf MH Roadstyling een anti-stresstent. Sign⁺ Magazine liet zich even onderdompelen in een oase van rust.

Auteur: Ido Dijkstra

Onder een ronkende afzuigkap, weggestopt in de vide boven de werkvloer van signbedrijf MH Roadstyling in Sittard, staat een mysterieuze witte tent. Terwijl de werkploeg beneden auto's aan het wrappen is, gaat uw

reporter op de comfortabele ligstoel in de Recharge Pyramid onderuit in een pose ergens tussen zitten en liggen in. De rits gaat dicht, een Bose-koptelefoon komt op de oren en een virtual reality-bril op de neus. Al gauw maant de rustgevende stem van Mieke Roovers dat het tijd is voor twintig minuten ontspanning. Uit de vaporizer sijpelt een heerlijke lavendelgeur, tegen het witte tentdoek verschijnen verschillende kleuren. De virtual reality-bril toont beelden van een paradijselijke omgeving. Na een korte instructie van Roovers, klinkt een rustgevend muziekje.

AFNEMENDE STRESS

Die combinatie van licht, beeld, muziek en geur moet ervoor zorgen dat de stress in twintig minuten tijd afneemt bij mensen op de werkvloer. "Vincent Boot componeerde de muziek in een speciale frequentie 432Hz om de ontspanning te bevorde-

ren en de vr-sessie is speciaal voor dit project ontwikkeld. Alles is op elkaar afgestemd - beeld, muziek en begeleiding - om de mensen in een diepe ontspanning te brengen. De applicatie is helemaal getekend en ontwikkeld door Victor Romeo uit Breda", stelt Roovers. Het is nodig, vervolgt ze. "Met alle mailtjes, appjes en andere berichten krijgen we nu tweehonderd keer meer prikkels op een dag dan twintig jaar geleden. Bovendien moet alles sneller. Overvolle agenda's beheersen ons leven. We denken dat we gezonder zijn dan vroeger, maar dat is niet zo. Er is veel meer stress en te veel stress zorgt ervoor dat het immuunsysteem verzwakt."

Jos Mostard, directeur van MH Roadstyling, was in het verleden psychologisch adviseur en werkte samen met Roovers. Het is de reden dat zijn signbedrijf de Piramide - een schaalmodel van



▲ Ook de VR-sessie is speciaal voor dit project ontwikkeld.



▲ MH Roadstyling maakte de piramide van tentdoek en stalen buizen en voorzag het van het logo.



▲ Therapeut en lifestylecoach Mieke Roovers en componist Vincent Boot naast de Recharge Pyramid.

DE WERKVLOER

de Piramide van Cheops - maakte van tentdoek en stalen buizen en voorzag van de bescheiden signage: het logo. "Twintig jaar geleden zag je vooral dat oudere mensen met een hoge functie een burn-out kregen", zegt hij. "Tegenwoordig zie ik dat jongeren van begin twintig al klachten hebben. Schrijnend." Ook in het sign-bedrijf in Limburg is dat aan de orde van de dag. "Dat heeft vaak niks met de aard van het werk te maken. Het heeft te maken met de huidige tijd. We moeten van alles en we willen van alles. Stress is de zout in de pap van het leven. Zonder zou het saai zijn, maar te veel is niet goed."

MEER ONTSPANNEN

Volgens Mostard moeten mensen meer ontspannen, ook tijdens werktijd. Dat betaalt zich namelijk op lange termijn terug. "Ze zijn constant bezig met hun

telefoon, nemen die mee naar bed. De hele tijd piepjes. Daardoor slapen ze slecht. Ze ontspannen niet meer." In de tent moeten de jongeren, maar ook de andere medewerkers, leren hoe ze tot rust komen. Dat proces wordt ook gemonitord. "We kunnen via de hersenfrequentie en de huidweerstand meten of iemand gespannen is", legt Roovers uit. "De huidweerstand loopt bijvoorbeeld op als iemand meer ontspant."

Bij grote bedrijven als Apple en Google wordt al veel rekening gehouden met stress. Daar kunnen mensen zelfs een 'power-nap' - een hazenslaapje van 15-20 minuten - doen. De Recharge Pyramid is een geavanceerde variant daarvan. "Wij maken in de tent ook gebruik van muziek-, licht- en aromatherapie", vertelt Roovers. "Er is een keuze uit verschillende programma's, waarin je even lekker weg kunt dromen."

WERELDWIJD

Met de in Sittard geproduceerde relaxtent richten MH Roadstyling en Roovers zich op bedrijven over de hele wereld. "De tent kan bijvoorbeeld ook in wellnesscentra en op festivals worden ingezet." Het prototype staat dus bij MH Roadstyling zelf. "We hebben hem net in gebruik genomen", vertelt Mostard. "Sommige medewerkers willen het meteen uitproberen. Maar veel kijken ook eerst de kat uit de boom." Sign® Magazine haalde de kat uit de boom en trok na twintig minuten relaxen de tent weer open. En inderdaad, er was weer even wat rust in het hoofd. Deadline? Komt later wel. 📺

www.rechargepyramid.com
www.mhroadstyling.nl