

TOMMY BROWAEYS LEERT DE (WERK)MENS ONTHAASTEN



Tommy Browaeys

© Zinedine Browaeys

Tommy Browaeys werkt al meer dan 25 jaar bij Roularta, afdeling Trends Business Information, als publisher van Trends Top, een platform voor actuele bedrijfsinformatie en tools voor financiële analyses en prospectie. Zes jaar geleden gleed hij in een burn-out. Dé trigger om bewuster in het leven te staan en 4/5de te werken in plaats van elke dag op niveau hogesnelheidstrein. Met zijn Ghongha's, of stiltecocons, inspireert hij ook andere mensen om het gaspedaal af en toe los te laten.

Tommy blogt rond burn-out en hoogsensitiviteit. Tijdens zijn mentale en fysieke herstelproces gebruikte hij de slak als een metafoor voor zijn kwetsbare kant en introversie. En op een dag was daar de geboorte van de stiltecocon of 'Ghongha', Hindi voor slak. "Ik beseftte dat zo'n cocon mijn verhaal volledig vertelde. Ik kon het niet beter uitdragen dan via dit concept. Samen met mijn vrouw en een fietskameraad, die bij composietspecialist Indupol werkt, brainstormden we over een manier om een levensgrote cocon te laten rijzen uit onze ideeën. Uiteindelijk maakten we een driedelige mal om meerdere exemplaren te kunnen maken."

Ontprikkelten in een Ghongha

De bal ging verder aan het rollen toen Tommy zijn stoute schoenen aantrok en richting het Prinsenspark in Retie reed met een miniatuurversie van de Ghongha. "De Provincie Antwerpen was meteen mee in mijn verhaal. En ook mijn eigen werkgever Roularta was te vinden voor mijn stiltecocon in de bedrijfstuin in Roeselare. Het past in het kader van hun duurzaamheidsbeleid. De cocon staat langs het wandelpad en vormt een ideaal moment om letterlijk én figuurlijk stil te staan. Je stapt de drempel in de opening over om enkele minuten voor jezelf te nemen. Met het project probeer ik thema's die in de taboesfeer zitten, bespreekbaar te maken. Ik geef ook workshops en lezingen aan bedrijven rond mentale gezondheid. Ik ben heel blij om te merken dat meer en meer bedrijven ruimte maken voor dat soort initiatieven."

Stilteplekjes op kantoor

In een werkcultuur die veel uitval kent, is het effect van een stilteplek onmiskenbaar. "Mensen gaan tegenwoordig veel sneller dan ze denken over hun limiet. Er hoeft uiteraard geen Ghongha in de tuin te staan om een plek te creëren die uitnodigt om te ontstressen. Maak je mensen duidelijk dat ze niet continu in overdrive moeten werken. Dat houdt niemand vol. Ook als leidinggevende kan je jezelf daarin snel tegenkomen. Mijn droom? Om naast parken en werkplekken ook scholen een eigen stilteplek te geven. Mentaal ontprikkel en gevoelige thema's bespreekbaar maken moet op elke leeftijd kunnen."

Meer over het concept:
- waarjewerkelijkademt.be