

WERK → WANDEL → WIJN → REPEAT



CULTUUR:
BONNEFANTENMUSEUM.



HYBRIDE WERKEN IN DE
HUISKAMER VAN TOWNHOUSE
HOTEL MAASTRICHT.



GENIETEN:
NIEUWE HOTSPOT
RESTAURANT FIGO.



LUXE SLAPEN: HET NIEUW
GEOPENDE HOTEL VAN OYS.



WANDELLEN: DE ENCI-GROEVE. SINDS
1920 WERD ER KALK AFGEGRAVEN
OM CEMENT VAN TE MAKEN.



WERKEN: DE BRANDWEER-
KANTINE – VOORHEEN EEN
BRANDWEERKAZERNE.

MILLENNIALS DIE HUN 'WERKENDE' LEVEN OP EEN TROPISCH EILAND VOORTZETTEN: DAT HAALT HET JALOERSE BLOED ONDER JE NAGELS VANDAAN. TOCH IS DIE WORKATION VIBE VOOR VEEL MEER MENSEN WEGGELEGD. MISSCHIEN NIET OP KO YAO YAI, MAAR WEL IN MAASTRICHT.

TEKST: EDWIN REINERIE

We weten het inmiddels, en de cijfers liegen niet: een gezonde privé-werkbalans maakt ons creatiever, motiveert beter en kan onze productiviteit tot wel veertig procent verhogen. Toch staat werkplezier vooral bij jongere generaties stevig onder druk, blijkt uit het Nationaal Werkgeluk Onderzoek 2025. Gelukspsycholoog Josje Smeets ziet het dagelijks gebeuren. "We houden zo graag vast aan onze gewoontes, maar juist een nieuwe omgeving is dé manier om het brein te resetten. Het stimuleert creativiteit, geeft energie en voorkomt stress." En daar hoeft je echt niet voor naar Bali. (*Bummer!*) Maastricht presenteert zich via 'Remote & Reload' als de *work-life balance city*

van Nederland, in het Engels weliswaar. 's Ochtends werken in een café zoals de Brandweerkantine of tussen de boeken bij Dominicanen en 's middags je laptop dichtklappen voor een wandeling over de Sint-Pietersberg of een ontdekkingsstocht door het Heuvelland.

DOLGELUKKIG

Dat lijkt mogelijk voor ieder budget. Van boetiekhotels als Maison Haas Hustinx, tot nieuwe vijfsterrenhotels als Maison Maastricht, en van zakenhotels als Townhouse Hotel Maastricht tot luxe retreats als Van Oys Maastricht. Door slim te combineren, creëer je zonder vrij te nemen een mini-workation die rust én focus kan opleveren. Niet naar Maastricht om te vluchten en te schuilen, maar om op te laden: werk – wandel – wijn – repeat.

Winq sprak met Josje Smeets: Maastrichtse én deskundige op het gebied van werken op afstand. Na een carrière als forensisch psycholoog keerde zij terug naar haar geboorteplaats en ging ze aan de slag als docent psychologie aan Maas-

tricht University. Smeets schreef onder andere *Happy in 100 dagen* en heeft een missie om iedereen dolgelukkig te maken.

Josje, waar ben je allemaal mee bezig?

En wat is in hemelsnaam een gelukspsycholoog? "Een gelukspsycholoog werkt aan de preventieve kant van de psychologie. Waar klassieke psychologie vooral inzet op het behandelen van klachten, richt positieve psychologie zich op het versterken van gezond functioneren. Hoe blijf je in balans, hoe ga je beter met stress om en wat kun je preventief doen om je brein tevreden, rustig en veerkrachtig te houden? Het doel is dat je genoeg langetermijn-gelukshormonen aanmaakt, zodat je minder snel in somberheid, een burn-out of een depressie belandt. Zeker in een tijd waarin iedereen volle agenda's heeft en continu 'aan' staat, is dat belangrijk. Ik heb tien jaar als forensisch psycholoog gewerkt bij het Pieter Baan Centrum en in een TBS-kliniek. Daar zie je mensen pas als alles mis is gegaan. De overstap naar positieve psychologie voelde logisch: liever voorkomen dan genezen."

BEELD: © GUY-HOUBERT (FIGO), MAASTRICHT MARKETING - © MASON ROVERNA (BONNEFANTENMUSEUM), BRANDWEERKANTINE EN CI-GROEVE, TOWNHOUSE EN ST. PIETERSBERG

Dat remote werken, is dat niet verkapt vakantie vieren en net doen alsof je druk bezig bent? "Wetenschap laat zien dat werken op afstand je productiviteit tot wel veertig procent kan verhogen. Niet doordat je vakantie aan het vieren bent, maar doordat je brein wordt uitgedaagd door een nieuwe omgeving. Ons brein is neuroplastisch, kneedbaar dus, maar ook extreem lui. Het houdt van voorspelbaarheid, dezelfde werkplek, dezelfde routines. Dat voelt veilig, maar maakt je uiteindelijk minder productief. Verander je van omgeving, dan moet het brein opnieuw focussen. Dat zorgt voor adrenaline, die je nodig hebt om scherp te blijven. Tegelijk maak je meer serotonine aan, een stof die rust en tevredenheid brengt. Dat samen zorgt voor meer creativiteit, oplossingsgericht denken en een betere output. De ideale omgeving bevat zowel prikkels als rust, bij voorkeur natuur."

Waarom is Maastricht daar een fijne plek voor? "Maastricht is compact, historisch en prikkelrijk, maar de natuur is áltijd dichtbij. In tien minuten lopen zit je op de

"VEEL MENSEN PLANNEN ALLEEN HUN TAKEN, NIET HUN HERSTEL. TERWIJL JUIST DIE HERSTEL-MOMENTEN HET BREIN RESETTEN"

Sint-Pietersberg en voelt het alsof je in het buitenland staat. Die mix van stadse inspiratie en directe toegang tot rust is zeldzaam. Je hebt kleine straatjes, koffientjes, boekwinkels en boetiekjes voor de dopamines, en de Zuid-Limburgse heuvels voor de serotonines. In grote steden als Amsterdam heb je ook prikkels genoeg, maar écht de natuur opzoeken kost meer tijd. In Maastricht kun je op elk moment schakelen tussen actie en rust. Voor langetermijn geluk is die combinatie essentieel."

Hoe functioneer je optimaal op afstand? Door middel van structuur of juist door te genieten van de omgeving? "Allebei. Goed werken vraagt prikkeling én rust. Structuur zorgt voor overzicht: blokken plannen, weten wanneer je wat doet. Maar productiviteit komt vooral tot leven als je

óók je pauzes actief inplant. Veel mensen plannen alleen hun taken, niet hun herstel. Terwijl juist die herstelmomenten het brein resetten, de hartslag omlaag brengen en je creatieve netwerk activeren. Belangrijk is dat je tijdens een workation echt even weggaat van je werkplek. In Maastricht is dat makkelijk: de natuur in of juist de stad in. Actieve pauzes zijn beter dan stilzitten met koffie. Ze laden je brein sneller op."

Hoe werkt dat? "We leven in een hypernerveuze samenleving, waarin alles sneller moet en mensen sneller overbelast zijn. Adviezen gaan vaak over vertragen: wandelen, meditatie, extra vrij nemen. Maar bij een workation hoeft je niet minder te werken om tóch te vertragen. Je verandert je omgeving zó, dat je brein rustiger wordt, meer serotonine aanmaakt en minder prikkels hoeft te verwerken. Daardoor voel je ontspanning, terwijl je gewoon productief blijft. Je versnelt in je werk door het ritme, maar vertraagt in je hoofd door de omgeving. Dat is de paradox: je presteert beter door rustiger te leven." 🍷

WAKE-UP-IN-MAASTRICHT.NL