

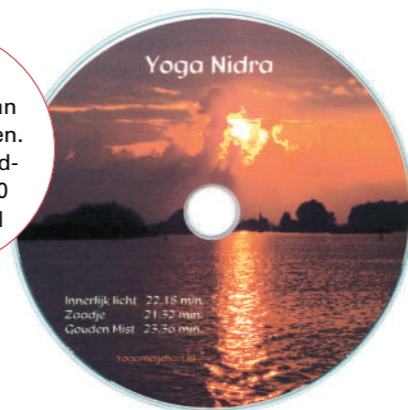
Slow Cow
ontspanningsdrank,
prijs € 2,10



Stress-care pillen
van Ortholon,
€ 19,90 voor
60 capsules



Yoga Nidra
drie sessies van
ruim 20 minuten.
cd incl. verzend-
kosten € 15,00
via yogacd.nl



SpaCapsule
20 minuten, bij
Urban Oasis in
Den Haag,
€ 29,00



Instant ontspanning

Van Santen en Houtekamer hangen slap in hun bureaustoel. Van Santen probeert zich voor te bereiden op een scherp interview, Houtekamer maakt een stuk af. Het lukt maar matig, de mist in ons hoofd trekt niet op.

Het leek zo gemakkelijk. Een paar slokken ontspanningsdrank voor de deadline en alle stress zou van ons afvallen. Maar dat is mislukt.

Van Santen: „Voel jij je ontspannen?“ Houtekamer: „Ik voel me misselijk.“ We willen meer ontspannen in minder tijd, want tijd hebben we niet. We hebben wel anti-energie drankjes, relaxpillen, capsules met waterstralen en stoelmassages, om instant te kalmeren.

We testen de methodes in een chaotische werkweek. Drie dilemma's voor wie binnen een half uur tot rust wil komen.

1 Uit of thuis?

Hijgend staan we bij Urban Oasis in Den Haag. Het was toch wat verder dan gedacht. Maar nu gaan we *relaxen*.

„Daar zit de noodknop“, legt de medewerkster uit. Ze wijst naar een rode knop op een glimmende sarcofaag waar we straks instappen. Verder kunnen we instellen: druk, snelheid, en *pulsation*. En dan mogen we in de SpaCapsule.

Het apparaat masseert met 28 waterstralen, en dat, weet de assistente, „staat gelijk aan een massage met zes handen“.

We liggen met onze kleren aan op onze buik en de kap gaat dicht. Niet helemaal, gelukkig. Van Santen voelt of ze bij de noodknop kan.

De waterstralen spuiten van boven tegen een plastic zak, die op ons rust. We voelen een kloppend, drukkend gevoel tegen de enkels, dat via de kuiten oprukt naar de rug en nek. En weer terug. De rode knop is nergens voor nodig, dit is best lekker. We kijken naar een dvd'tje. Op de koptelefoon klinkt rustgevende muziek.

Het duo Houtekamer & Van Santen test elke maand een product. Deze keer relaxmiddelen.

Stoelmassage
20 minuten, € 29,75
per persoon
excl. reiskosten.
Alleen te boeken
voor meerdere
personen.



Merlin Daleman

Althans, dat is de bedoeling. Als de kap na twintig minuten opengaat, draait Houtekamer weldadig haar hoofd naar Van Santen. „Lekker.“ Van Santen had minder geluk. De dvd *Desert Light* in haar capsule bleef beelden herhalen met „de meest naargeestige woestijnen op aarde“ terwijl er een stampend hoboconcert op *repeat* stond. Van Santen heeft de tijd gedood met het uitproberen van de knoppen. „Pressure op 8 – dat is heftig.“ Dit hebben we thuis niet. Maar we gaan niet terug.

2 Binnen handbereik of op bestelling?

Als je op pad moet om te ontspannen, kun je ook gaan hardlopen, redeneren we. We willen zonder inspanning van onze stress af.

Dat kan, zeggen de Canadese makers van Slow Cow. Een 'ontspanningsdrankje', in een grijs blikje. Het is lichtblauw en bruiseend en er zit hop, l-theanine en valeriana in. Dit bevordert „kalmte en concentratie“.

De dagelijkse deadline nadert – het is tijd voor een slok. „Slechte, goedkope Aldi-winegums!“ kermt Houtekamer. Met een vertrokken gezicht drinken we ons blikje leeg.

Vijf minuten later begint het. „Ik voel me niet ontspannen, ik voel me bedwemd“, zegt Van Santen. „Raar in m'n hoofd“, vindt Houtekamer. We proberen een mogelijk placebo-effect weg te denken, maar het lukt niet.

Na drie uur voelen we ons weer goed. „Pas op bij het besturen van zware machines of motorvoertuigen“, staat op de verpakking. Slow Cow komt dit jaar in Nederland op de markt. U bent gewaarschuwd.

Een paar dagen later slikken we een Stress-care pil van voedingssupplementenfabrikant Ortholon. Die doet, voor 19,95 euro per flacon, helemaal

niets. Behalve dat we een onaangename kruidnagelsmaak opboeren.

3 Alleen of onder begeleiding?

Instant ontspanning achter het bureau waar we *niet* onwel van raken. Een stoelmassage.

Saskia van der Valk uit Rotterdam van 'De Beste Stoelmassage' komt met de massagestoel in een enorme rugzak op de redactie. Houtekamer hijst zichzelf erin. Van der Valk plant haar rechterleboog in Houtekamers rug.

„Ik verlies elke ambitie om te praten“, zegt Houtekamer. Twintig minuten lang bewerkt de masseur haar rug, duwt vingers in haar schouders en kneedt armen en handen. „Je pakt écht die energiebanen.“ Rozig en tintelend komen we uit de stoel. Onze ruggen wringen die dag nog een beetje, en onze kalmte verdwijnt als de volgende bureaklus zich aandient. Maar we wären ontspannen.

Persoonlijke aandacht is fijn. Het nadeel: de stoelmasseur komt alleen als we collega's vinden die óók willen. De oplossing voor de zelf-ontspanner is de stem van Antje Fokkema, die oefeningen dicteert op een cd. Ze doet aan Yoga Nidra, „een staat van dynamische slaap“. Een uur Yoga Nidra zou gelijk staan aan vier uur slaap.

We liggen op een bed en onze tenen zijn al ontspannen. We doen de aflevering 'gouden mist'. Bij de opdracht: 'steek tong uit' begint Van Santen te grinniken. Houtekamer volgt.

Maar het is opletten geblazen, de stem van Antje praat door. Houtekamer krijgt het gevoel dat ze schuin omlaag hangt, Van Santen dat haar lichaam dertig meter lang is.

Na 23 minuten landen we. Een wanstaltig product, oordeelt Houtekamer. „Maar we zijn wél ontspannen.“ Van Santen gaat.

Vechten tegen de WOZ

De kou trekt weg en de vogeltjes fluiten. De lente komt. En dus ook de zomer, vakantie, genieten...

Maar eerst valt bij huiseigenaren de kille WOZ-beschikking in de bus. Dit aanslagbiljet vermeldt uw eigenwoningwaarde volgens de gemeente: de WOZ-waarde. Een hoge taxatie is egostrelend, maar kost geld. U betaalt er Onroerende Zaaak Belasting (OZB) over. Ook de waterschapsomslag is er op gebaseerd. Evenals eventuele erfbelasting, vermogensrendementsheffing over tweede huizen, afschrijving op bedrijfspanden, en het eigenwoningforfait, het bedrag dat bijna elke huisbezitter bij zijn belastbaar inkomen moet tellen.

Een hoge WOZ-waarde is duur, vooral bij een waardevol pand en een hoog inkomstenbelastingtarief, want sinds 2009 zit er geen maximum aan het eigenwoningforfait. U kunt bezwaar maken binnen zes weken. Vorig jaar deden 200.000 Nederlanders dat, in de helft van de gevallen met succes.

Het vergt goede argumenten om de WOZ-waarde te drukken. Bedenk dat gemeentes de taxaties steekproefsgewijs aanpakken, soms voor hele straten tegelijk. De uitgangspunten voor uw WOZ-waarde staan in een bij de gemeente opvraagbaar taxatierapport. Wie weet heeft men uw woning met een verkeerd pand vergeleken. Wellicht lijkt uw huis wel op het referentieobject, maar kampt u met achterstalling onderhoud of waardevermindrende factoren, zoals een nadelig bestemmingsplan, een minder mooie ligging, asbest, betonrot, bodemverontreiniging, geluidsoverlast van Schiphol, hinder van een gemeentelijke boom, een lelijk nieuwbouwproject of veel minder woonoppervlak.

De huizenmarktmalaise op zich is geen argument voor een lagere WOZ-waarde. De peildatum voor de beschikking is Nieuwjaar 2009. Toen lagen de prijzen gemiddeld iets hoger dan het voorgaande jaar. Maar per regio, stad, straat of huis kan de situatie verschillen. Een beeld per gebied en woningtype biedt www.nvm.nl (zoek op: Prijsstijging woningen 2008-2009). De vrijstaande huizen rond Nunspeet bleken gemiddeld 9,7 procent in

waarde verminderd, maar die in Noord-Kennemerland waren met 8,1 procent gestegen.

Klopt uw WOZ-waarde? Dan moet u ermee leven. Zo niet, maak dan bezwaar. Op internet wemelt het van de hulpaanbiedingen. Dat loopt van gratis bezwaarschriften tot de kosteloze uitvoering van het hele bezwaartraject. Aan u de keus.

1 Zelf bezwaar maken

Google op: WOZ+voorbeeldbrief. U vindt allerlei gratis voorbeeldbrieven en handleidingen om uw recht te halen. Bijvoorbeeld op www.ikmaakbezwaar.nu, waar u ook terecht kunt voor bezwaarschriften tegen bekeuringen, studiefinancieringskwesaties en aanslagen van de Belastingdienst.

2 No cure no pay

www.wozconsultants.nl biedt hulp op basis van no cure no pay. Men controleert uw WOZ-waarde. Blijkt die te hoog, dan stelt men een taxatierapport op en maakt men bezwaar. Krijgt men gelijk, dan vergoedt de gemeente hen de gemaakte kosten via een in de Wet opgenomen regeling. U betaalt eenmalig 25 procent van de OZB-besparing. Een afgewezen bezwaarschrift kost u niets.

3 Gratis hulp

Gratis juridische en taxatietechnische hulp biedt www.previcus.nl. Gratis juridische hulp biedt www.wozspecialisten.nl. Vooraf toetst men uw zaak op haalbaarheid. Ziet men kansen, dan maakt men bezwaar. Bij succes ontvangt men de wettelijke vergoedingen. Een afgewezen bezwaar kost u niets.

Erica Verdegaaal

➤ Meer van Erica Verdegaaal via nrc.nl/weekblad



➤ Aertjan Grotenhuis blogt over actuele financiële kwesaties op nrc.nl/weekblad