

# IN BALANS

## WERK/THUIS



**WERK** Niet altijd de eerste stoot willen uitdelen en kunnen incasseren; bokslessen waarvan kinderarts Jan Peter Rake profiteert in zijn werk. Ging hij voorheen vaker met gestrekt been een discussie in, nu weet hij af te wachten. Deelt wel op het juiste moment een rake klap uit (of een plaagstootje). Als het maar bijdraagt aan de best mogelijke zorg voor kinderen. Begin dit jaar werd hij medisch directeur van het Radboudumc Amalia kinderziekenhuis in Nijmegen. Een ander werkritme: minder patiëntenzorg, meer bestuur. Minder fiets, meer trein (hij bleef met zijn gezin in Groningen wonen) en minder thuis, meer hotel (twee nachten). Maar thuis is nu écht thuis. Geen diensten meer. De tijd in trein en hotel om te werken én te mijmeren. Eindhalte: het gezin.

**THUIS** Boksen kwam zomaar op zijn pad; zeven jaar geleden via een verdacht fit ogende vriend. Wat was er gebeurd? Boksen bij Boxing Stad Groningen, zo bleek. Jan Peter probeerde het uit. En is tien kilo later een herboren versie van zichzelf. Twee tot drie keer per week traint hij zijn techniek, kracht en uithoudingsvermogen. Een potje sparren gaat hij niet uit de weg. Hij vaart er wel bij, en hij niet alleen. Boksen kleurt zijn humeur. 'Moet je niet even sporten?', vraagt zijn vrouw Martine, als zijn hoofd dreigt te overstromen. Boksen relatieveert, geeft energie en zelfvertrouwen. En boksen verbetert de slaap. Is dat niet het beste medicijn voor alles?