

BORRELS, FESTIVALS EN 'THEATER IN ZWEEHTHUT'

Op het strand, in de stad, op een drijvend vlot, om je verjaardag te vieren of in plaats van de vrijdagmiddagborrel: de sauna is hot.

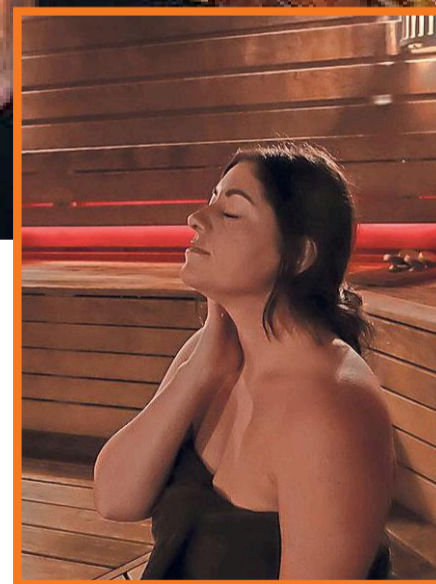
door Sigrid Stamkot

LIEVER SAUNA DAN KROEG



De Kuuma-sauna op het Marineterrein van Amsterdam.
FOTO JANTINA TALSMA

'Vreemden komen er als vrienden uit'



Lizette Schuurman (37) zweeft liever dan dat zij danst: „Heerlijk!”



Op het water

Inmiddels zijn er talloze variaties op de blokhutsauna, zowel op land als op het water. Denk aan een drijvend saunavlot dat je bijvoorbeeld tijdens een verblijf bij Pean Buiten (peanbuiten.nl) in Friesland kunt boeken. Ook is er een heuse saunaboot (desaunaboot.nl), waarin je als kapitein over De Wijde Blik (vlak bij Amsterdam en Utrecht) kunt varen.

Half februari opende in Leiden de eerste community-sauna: op het terrein van landgoed De tuin van de smid staan twee saunas en hot- en icetub voor 15 personen. De bedoeling is dat hier mensen samenkomen, samen zweten en samen afkoelen in een van de koude baden. Anders dan bij 'gewone' saunas waar men alleen of met bekenden heengaat, gaat het hier (ook) om samenkomen met allerlei anderen. Initiatiefnemers Just en Julia Roos zien het gebeuren. „In conventionele saunas is er weinig diepgaande interactie met onbekenden. Hier gaan tien mensen die elkaar nog nooit hebben gezien, op hetzelfde tijdstip naar binnen en komen als het ware als vrienden weer naar buiten.”

SOCIAAL

Jong, oud, rijk, arm, met verschillende achtergronden leren mensen elkaar hier – in badkleding – beter kennen. Eerder zagen ze dat al in Scandinavië en Engeland waar de community-sauna's sinds een jaar of drie trendy zijn.

„In Engeland waar nog niet echt een

saunacultuur heerste, zijn er al honderden strand- en communitysauna's”, vertelt Just die als titel 'sauna-evangelist' bij de stichting en bv Dankjewellness op zijn visitekaartje heeft staan. „Geen fancy bedoening, maar een sociaal samenzijn. Zoals je ook naar de sportclub gaat: je hebt een gezamenlijke interesse, je deelt verhalen en er ontstaat een connectie. Je hoeft er alleen niet iets voor te kunnen of superfit voor te zijn.”

Mensen zijn op zoek naar een *third place*, zoals de Britten het uitdrukken. „Vroeger waren dat huis, werk en pub, maar dat laatste wordt steeds minder. Het bier wordt duurder, er is meer focus op gezondheid. Er verdwijnen steeds meer pubs en er komen gezonde plekken voor in de plaats.”

Ook in Nederland is de afgelopen jaren meer aandacht voor gezondheid met steeds meer sportconcepten, gezonde winkels en dito restaurants en bewustzijn. Daar hoort de sauna bij, die warmte zorgt immers voor ontspanning van lijf en hoofd. Dat merkt men in de branche.

Drie jaar geleden openden de oprichters van de Kuuma Sauna's kleine

sauna's die online kunnen worden gehoord, hun eerste op het Marineterrein van Amsterdam. Inmiddels staan er negen door heel Nederland verspreid, van de stranden van Wijk aan Zee, Bergen, Katwijk en Scheveningen tot de kades van Nijmegen, Amsterdam, Rotterdam en Breda.

WINTER

Eerder dit jaar openden de Haarlemmers Julia Zaaijer en Charlotte Vlaarkamp Billies Beach Sauna: een proef van 2,5 jaar waarbij in de wintermaanden de sauna die je online kunt boeken, op het Zandvoortse strand staat.

Ook de sauna's thuis gaan als warme broodjes over de toonbank. Een gemiddelde thuissauna kost weliswaar 4000 tot 8000 euro, maar de verkoop stijgt net zo hard als de temperatuur in de houten cabine. Ondanks de even zo snel oplopende prijzen van gas en elektriciteit.

Sales- en marketingmanager Sil van der Linden van Saunakoning pluste vorig jaar met de verkoop van Finse en infraroodsauna's voor thuis „zo'n 40 procent”. Terwijl voorheen de warmte-

cabines veelal een plek in huizen en tuinen van wat oudere mensen kregen, hebben ze steeds meer jonge tweeverdieners als klanten.

Die stijging werd ingegeven door de coronaperiode toen de openbare sauna's dicht moesten, maar blijft aanhouden. „Openbare saunas zijn duurder geworden; als je met z'n tweeën een hele dag gaat, inclusief eten en drinken, ben je al snel 100 euro per persoon kwijt”, aldus Van der Linden.

„Steeds meer mensen zijn bezig met hun gezondheid. Het wordt normaler om een sauna thuis te hebben, zodat je erin kunt als het je uitkomt.”

Algemene cijfers over het saunabezoek van de afgelopen jaren zijn er helaas niet, laat Jos Keizer, voorzitter van de Vereniging van Nederlandse Sauna- en Wellnessbedrijven, weten. De branche is klein, evenals de welwillendheid om die cijfers te openbaren.

Wel ziet ook hij steeds meer differentiatie: van steeds meer en verschillende opgetuigde theater in de sauna, compleet met muziek, licht en video-beelden. Thermen Bussloo, Thermen Berendonck en Thermen Soesterberg hebben een heus Sauna Theater, met plaats voor 180 mensen voor een 'eersterangs belevenis'.

Just maakte in Oslo ooit zelfs een complete karaoke in de sauna mee en ziet in de toekomst in de community-sauna nog wel een clubidee ontstaan, compleet met muziek en licht.

Het tweetal is ervan overtuigd dat we in de toekomst, net als steeds meer Britten, steeds meer naar de sauna gaan in plaats van naar de kroeg. „We



Billies Beach Sauna is een proef op het strand van Zandvoort.



Vrijdagmiddagborrel of festival: er komen steeds meer concepten.
FOTO JEROEN VAN DE WATER

De oorsprong

De sauna is Fins voor badhuis en Finland is dan ook de bron van dit fenomeen. Al duizenden jaren geleden maakten oude culturen gebruik van badhuizen, zij het zonder de hoge temperatuur. De verwarmde saunas zijn uit noodzaak ontstaan: in het oude Finland woonden mensen vaak in deels ondergrondse hutten die werden verwarmd door stenen die in het vuur waren opgewarmd. Deze werden in de hutten gelegd waardoor de temperatuur steeg en de warmte langere tijd bleef hangen. Door de stenen met water te begieten, steeg de temperatuur verder, met zwetende bewoners tot gevolg. Later werden speciale houten blokhutten met kachels erin gebouwd, maar de traditie van water op stenen gieten is gebleven en vormt inmiddels een vast onderdeel van saunas overal ter wereld.

hebben al groepen studenten op vrijdagavond gehad en op zondag iemand die een verjaardagsfeest in de community-sauna vierde. Elke laatste vrijdag van de maand organiseren we de *fire-mi-bo*: de nieuwe vrijdagmiddagborrel, zonder borrel, mét zweten.”

Voor Lizette Schuurman (37) uit het Friese Noardwolde gaat dat net even te ver, al zit zij op de zaterdagavond ook liever in de sauna.

„Al zoek ik soms juist doordeuwekse avonden uit omdat het dan wat rustiger is.

Een saunabezoek draait voor mij vooral om ontspannen en even niets moeten.”

„Zo'n avondbezoek, van vijf tot tien, vind ik ideaal. Ik drink thuis nog een theetje, kijk een aflevering van mijn favoriete serie of lees een boek en lig om elf uur in bed. Heerlijk!”

Een dansje op z'n tijd vindt zij nog steeds leuk. „Maar ik zie me niet meer tot de late uurtjes in een kroeg hangen. Ik investeer mijn tijd en geld liever in mijn gezondheid, reizen en persoon-

lijke ontwikkeling. Ik ben bewuster met mijn gezondheid bezig, drink bijna geen alcohol meer, wat heb ik dan nog in een kroeg te zoeken?”

Al moet voor Lizette de hoofdmoot de ontspanning blijven. „Een clubavond in de sauna lijkt me helemaal niets. Er vormt zich al meteen een vrij hilarisch beeld in mijn hoofd van naakte mensen die aangeschoten rond-dansen. Ik ga naar de sauna om te ontspannen. Als ik een theatervoorstelling wil zien, ga ik naar het theater. Maar ieder z'n ding!”

Met z'n allen in de community-sauna in Leiden.
FOTO JOOSJE BOSCH

