

# Alle ballen in de lucht houden

Tijd vinden voor je gezin, werk, huis-houden én jezelf lijkt soms een onmogelijke opgave. FOTO DREAMSTIME



**Werk, sporten, de kinderen, tijd met vriendinnen, een leuke cursus doen, vaker naar de film met mijn man, zo nu en dan iets bijzonders koken, geregeld bij mijn ouders op visite, meer rust nemen... Hoe kun je ervoor zorgen dat het dit jaar wél lukt?**

YOEKE NAGEL

Oké, misschien verliep het afgelopen jaar niet helemaal soepel. Maar het komende jaar, besluiten heel wat vrouwen opgewekt en naïef, 'ga ik wél mijn tijd beter indelen, zodat ik eindelijk toekom aan de dingen die ik echt belangrijk vind.' Om vervolgens voor zichzelf een enorme waslijst aan verlangens op te sommen. Allemaal activiteiten die leuk zijn om te doen, die móeten of die door niemand anders gedaan kunnen worden. Het huishouden, de relatie, de kinderen, het werk, de vriendinnen, de gezondheid, de familie...

"Het eerste wat afvalt bij vrouwen die het druk-druk-druk hebben, is

zijzelf," zegt Yura Boerna. Zij coacht onder andere moeders die een betere balans zoeken in hun energie-huishouding. "Een avondje sporten wordt achteloos overgeslagen als er een klus is die nog af moet, of als een kind ziek wordt. Juist de leuke dingen vallen af als je *to-do*-lijstje te lang is. Er zijn activiteiten die energie slurpen en er zijn activiteiten die juist energie geven. Dat hangt niet per se samen met de hoeveelheid tijd die je eraan besteedt: het is meer hoe je het ervaart. Zo kan je kind ophalen van de opvang energie slurpen, omdat je daarvoor moet stoppen met werk dat je voor jezelf aan het doen was. Even heen en

weer fietsen is niet zo erg, maar het idee dat jij de enige bent die het kan doen, dat je daarvoor iets uit handen moet laten vallen waar je doelgericht mee bezig was en dat je zelf de knoop moet doorhakken om het moment te bepalen waarop je vertrekt... dat kan maken dat er energie door verdwijnt."

Een andere houding ten opzichte van al die klussen is vaak essentieel. Nee, je bent niet de enige die het kan doen. Je bent zelfs vermoedelijk niet de degene die het het beste doet, want de meeste klussen kunnen op heel verschillende manieren gedaan worden en ze werken bijna allemaal.

De kunst is vooral om te bepalen wat nu werkelijk belangrijk is in het leven. Door dat op een rijtje te zetten, is het gemakkelijk om prioriteiten te stellen. Welke waarden acht je hoog in je leven? Gezin, ontwikkeling, liefdevolle aandacht, vrijheid, zelfstandigheid... Dat soort dingen. Zo hangt niet aan alle activiteiten hetzelfde prioriteitskaartje. Gaat een deadline boven alles? Da's

## 5 tips

- 1 Leef in het hier en nu. Hang dus niet te veel aan keuzes die je in het verleden maakte of aan toekomstplannen: nu is het enige moment waarop je kunt handelen.
- 2 Plan leuke dingen voor jezelf en reserveer daar tijd voor in je agenda.
- 3 Maak een lijstje met waarden die je echt belangrijk vindt in je leven. Gezondheid, familie, zelfstandigheid en vrijheid, bijvoorbeeld. Laat alleen die

zaken voorgaan op iets wat je gepland had.

- 4 Snel je eigen tijdslijnen. Maximaal twee uur besteden aan het huishouden, bijvoorbeeld. Daarna jezelf belonen met iets leuks.
- 5 Doe maar één ding tegelijk. Multitasken maakt moe. Telefoneren, koken en boodschappenlijstje maken tegelijk werkt slecht. Het eten maakt trouwens lekkerder als het met aandacht is bereid.

leuk be-dacht, maar als toevallig net die ochtend de buurvrouw met een slagaderlijke bloeding naar het ziekenhuis gebracht moet worden, gaat dat rede-

papier te zetten welke activiteiten er allemaal in een week gepropt moeten worden, zie je soms vanzelf dat er iets niet klopt," heeft Yura Boerna gemeent. "Dan kan het helpen om twee energiestuipers van de lijst te schrappen en aan iemand anders uit te besteden en twee energieleverende activiteiten toe te voegen en echt te plannen. Op woensdagavond naar yoga- of salsasles? Dan moet er ook een vaste afspraak komen met een oppas zodat die avond altijd beschikbaar is. En valt er een les uit, dan is die avond vrij om met een vriendin de kroeg in te gaan. Zo bescherm je je 'me time' die je nodig hebt om energiek te blijven en te functioneren zonder stress."

Stress komt overigens voor een groot deel niet uit werkelijke activiteiten, maar uit het wikken en wegen over de keuzes die we gemaakt hebben. "Had ik nou maar... of 'wat was er gebeurd als...?' zijn onmogelijke puzzels die niets opleveren om het leven gemakkelijker te maken. "Kleding die je niet meer draagt, kan uiteindelijk weg uit je kast," stelt Yura. "En beslissingen die je genomen hebt, moet je ook loslaten. Het is gebeurd. Meestal heb je er niks belangrijks door gemist en zijn er geen noemenswaardige zaken misgegaan. Het is zoals het is en dat is goed genoeg."