

Boodschappen doen,
schoonmaken,
langs de lijn op het
voetbalveld...

Maar dit weekend even níet!

Het is alweer maandag en eigenlijk heb je niets aan je weekend gehad. Want zoals altijd móest er weer van alles. Maar soms moeten we juist even niets willen. Even ontspannen om er daarna weer helemaal tegen te kunnen.

Wat geeft je energie? Deze vraag is vaak lastiger te beantwoorden dan de vraag wat je energie kost. Dat rijtje kunnen we zo opdreunen: werk, kinderen, verplichte feestjes. Yura Boerma van *MAMcoaching* begeleidt moeders die meer balans in hun leven willen. Zij vraagt haar cliënten altijd waar hun energievreters en energiegevers zitten. Om te bedenken waar je energie van krijgt, raadt Boerma vrouwen aan terug te denken aan momenten waarop ze het meest genoten. Of om op te schrijven waar ze stilletjes van dagdromen. Door deze lijst te maken zie je meteen zwart op wit of je leven wel in balans is. Maak het concreet en tastbaar voor jezelf door het op te schrijven. Vaak bespreken wij vrouwen deze zaken wel met onze vriendinnen. Maar door alles op te schrijven, wordt een hoop duidelijk. Je ziet of je meer energievreters dan -gevers hebt. Je zou tachtig procent

van de tijd aan energiegevers moeten besteden, anders houd je het niet vol. Tachtig procent van je tijd aan leuke dingen besteden klinkt als muziek in de oren. Maar soms heb je in een weekend sociale verplichtingen waar je echt niet onderuit kunt, zoals de verjaardag van je moeder. Volgens coach Marian Palsgraaf van *Just be You* moet je er dan voor zorgen dat je er datzelfde weekend een energiegever tegenover zet. Vraag jezelf eerst goed af waarom je op een uitnodiging ingaat. Doe je het voor de goedkeuring van anderen? Je kunt ook aangeven dat je bijvoorbeeld wel naar kinderfeestjes van familie gaat, maar niet naar kinderen van vrienden. ►

joehoeeee



va
even
lekker
alleen.



Spreek verwachtingen uit

Het probleem van niet genoeg tijd voor jezelf maken, heeft ook te maken met verwachtingen. Het helpt om je verwachtingen aan elkaar aan te geven en duidelijk je grenzen aan te geven. Yura Boerma maakt met haar cliënten allereerst een weekplanning en bekijkt dan wat ze in het weekend allemaal doen. Als je elke zondag naar je ouders gaat, kun je ook overwegen dat om de week te gaan doen zodat je meer tijd voor jezelf hebt. Verwachten je ouders dat je daar elke week bent of zit dat alleen maar in je hoofd? Spreek je uit, ook tegenover je partner. Vraag bijvoorbeeld of hij om de week op zaterdagochtend iets leuks met de kinderen wil doen. Voor je kind is wat tijd alleen met papa heerlijk.

Volgens Marian Palsgraaf hebben we allemaal bedenkingen over hoe iets hoort en daar leven we naar. We willen aardig worden gevonden en durven geen nee te zeggen omdat we ons druk maken over wat anderen denken. Ze zegt altijd: "Droom groot, maar begin met kleine stapjes. Je hoeft niet overal

wil het graag nu weten', blijft ze herhalen dat ze er straks op terugkomt. Op die manier blijf je waardig en krachtig. Je kunt natuurlijk best eens iets tegen je zin in doen. Palsgraaf moest laatst iets doen voor haar schoonvader, waar ze helemaal geen zin in had. Dat heeft ze er eerlijk bij gezegd, zo blijft het bij iets eenmaligs. Duidelijke communicatie is heel belangrijk. Vrouwen hebben de neiging zichzelf heel

Tachtig procent van je tijd aan leuke dingen besteden, klinkt als muziek in de oren, maar soms heb je in een weekend sociale verplichtingen waar je echt niet onderuit kunt

meteen 'nee' op te zeggen." Als je het doet, ga je dan niet verontschuldigen. Wees kort, maar krachtig. Hou het bij je eigen gevoel. Als iemand wil afspreken en je hebt geen zin, zeg dan iets van 'ik ga vroeg naar bed, want ik ben moe'. En eindig met iets positiefs 'altijd leuk je weer te zien, laten we een andere keer afspreken'. Verwacht geen goedkeuring van de ander, het is jouw reden om niet te gaan. Mensen die zich tegen je 'nee' verzetten, zouden het misschien zelf ook wel willen zeggen, maar durven het niet. Verzin geen smoes omdat je niemand wilt kwetsen. Je kunt beter gewoon zeggen dat je meer tijd voor jezelf wilt. Ook hierbij geldt: oefening baart kunst.

Wees eerlijk

Voor wie het nee-zeggen nog niet helemaal onder de knie heeft, helpt het om eerst tijd te winnen. Als Marian Palsgraaf door iemand wordt gebeld met een voorstel, zegt ze tegenwoordig 'ik kom er zo op terug'. Ook als de ander dan zegt 'ik

klein te maken. Terwijl het best knap is hoe ze een gezin en werk weten te combineren. Om dat goed te kunnen blijven regelen, moeten ze hun tijd goed bewaken. Bedenk ook wat het ergste is wat je kan overkomen als je een keer nee zegt. Dan wordt de ander maar een keer boos, is dat zo erg?

Plannen of leeglaten?

Hoe iedereen zijn weekend indeelt is heel persoonlijk. De een plant het vol, de ander laat het juist zo veel mogelijk leeg. Yura Boerma vindt het heerlijk om alles zomaar te laten gebeuren. Bij haar thuis is het redelijk rustig. Het leukst vindt ze het om spontaan te gaan wandelen met de kinderen of koekjes met ze te bakken. Het weekend is er om alles los te laten en het anders dan anders te doen.

De een wordt gelukkig van met een boek op de bank liggen, de ander juist van sporten

Marian Palsgraaf probeert haar weekend zo te plannen dat ze de ene avond wel iets heeft en de andere niet. Zo houdt ze ruimte om óf rust te nemen óf spontaan iets te doen. Als ze overdag een hardloopwedstrijd heeft, houdt ze die avond vrij in haar agenda. Als iedereen dan na afloop nog wat met elkaar gaat drinken, kan ze gewoon blijven. Door vooraf rekening te houden met dit soort dingen, blijft er ruimte voor spontaniteit.

Plan iets in waardoor je je kunt opladen, neem tijd voor jezelf. De een wordt gelukkig van een half uur met een boek op de bank liggen, de ander juist van sporten. Doe iets voor jezelf zodat je er daarna weer tegen kunt. Vrouwen zijn geneigd zichzelf op de laatste plaats te zetten. We zorgen er eerst voor dat man en kinderen niks tekortkomen en zijn constant dingen voor anderen aan het regelen, maar wat doen we voor onszelf? Alleen als je genoeg ruimte en rust in je hoofd hebt, ontdek je wat echt belangrijk is in het leven.

We voelen ons vaak schuldig om iets puur voor onszelf te doen. Terwijl tijd voor jezelf nodig is om energie op te doen. Geniet van een massage, ga winkelen, luister naar fijne muziek. Als je dat goed in evenwicht houdt, kun je ook de rest beter aan. Als je dat niet doet, kun je veel minder hebben van je omgeving. Gooi dat schuldgevoel dus overboord. Wat echt telt is de energie die we nodig hebben om te werken, met onze kinderen iets leuks te doen, een luisterend oor te bieden aan een vriendin en op bezoek te gaan bij onze ouders. ■

7

tips voor meer 'me-time' van Yura Boerma

1. Bedenk allereerst wat u het liefst zou willen doen. Als u tijd heeft voor uzelf, waar zou u die tijd dan aan willen besteden?
2. Wanneer gaat u dit doen? Overdag, op uw vrije dag, 's avonds of in het weekend?
3. Hoeveel tijd heeft u nodig? Een uurtje, een halve dag of een heel weekend?
4. Wie of wat heeft u ervoor nodig om het daadwerkelijk te gaan doen? Met andere woorden: zijn er belemmeringen die ervoor kunnen zorgen dat u toch weer 'me-time' inlevert omdat er iets tussen komt?
5. Heeft u oppas, opvang of wat dan ook nodig, regel dit dan voor langere tijd. Niet voor één keer, maar zorg dat u structureel gebruik kunt maken van iemands diensten wat betreft de opvang van de kinderen, gebruik van een auto, et cetera.
6. Benoem of beschrijf ook het positieve effect dat dit op u zal hebben, zodat u wordt geconfronteerd met uw eigen wens wat betreft 'me-time'.
7. Deel dit positieve effect met anderen: uw vriend, partner, vriendin, buurvrouw et cetera. Zo laat u zien hoe belangrijk u het vindt en kunnen ze u ook stimuleren dit echt door te zetten. Ook zij kunnen u er dan op wijzen als u een keer uw 'me-time' laat versloffen. Zij weten ook hoe goed het voor u is!

Meer informatie?

- www.mamcoaching.nl - de site van coach Yura Boerma
- www.justbeyou.nl - de site van coach Marian Palsgraaf
- www.simplifylife.nl - een site van Sjoukje van der Kolk en Karin Bosveld boordevol tips voor een rustiger leven en meer tijd voor uzelf
- www.isltn.nl - met tips hoe u uw agenda leeghoudt. Zo kunt u er het 'things not to do'-boekje bestellen, waarin u opschrijft wat u allemaal zou moeten laten.