

Balans werk-privé

Nogal een stereotype beeld: 'een fietsende moeder (op een bakfiets) met 2 kinderen in de bak, hard fietsend op weg naar de kinderopvang. Vervolgens met een sneltreinvaart naar haar drukke baan (zo'n 4 dagen per week), waarbij ze na haar werk de kinderen direct weer ophaalt, richting huis gaat en aan het eten mag beginnen. In de weekenden samen met manlief uitgeblust op de bank hangt, waarna het hele feestje maandag weer begint. Oh ja, het huishouden wordt dan ook nog tussen de bedrijven door gedaan. Zo'n zelfde verhaal kan ik trouwens over mannen schrijven, maar dan met een iets andere insteek. Herkenbaar?

In dit artikel geven we een aantal basale tips om in beeld te krijgen waar de onbalans zich afspeelt, te weten welke keuzes je zou moeten maken (en tegen welke prijs) om de boel weer in balans te krijgen.

'Ik kan er werkelijk niets aan doen dat de balans verstoord is.'

Dat de balans eruit ligt komt omdat bijvoorbeeld:

- Je ineens de zorg krijgt voor je zieke moeder;
- Je vlak voor een deadline zit van een groot project;
- Je jezelf moet bewijzen omdat je anders je vaste contract mis loopt;
- Of misschien heb je net een tweeling gekregen en mis je een boel slaap;
- Of wat het ook maar is.

Als je werkelijk gelooft dat je er niets aan kunt doen is dat een heel gevaarlijk gevoel (of opvatting) en bovendien niet waar. Je hebt nu eenmaal altijd een keus. Het vervelende is dat iedere keus een prijs heeft en daarom is het van belang wel de goede keus te maken.

"Thuis ben ik steeds met werk bezig en op mijn werk steeds met thuis. Ik word er gek van."

Je brein maakt echter geen onderscheid tussen werk en privé. Voor je eigen bestaan is het onderscheid kunstmatig, want je kunt zomaar aan een moeilijk gesprek zitten te denken als je inmiddels met je familie aan tafel zit. En je brein herinnert je er net zo makkelijk aan dat je nog kattenvoer moet kopen als je in een overleg bent op je werk. Omdat je brein geen onderscheid maakt tussen werk en privé kun je zelf wel denken in te onderscheiden rollen, maar de werkelijkheid is anders.

"Ik heb gewoonweg geen tijd om alles te doen wat echt moet."

Tijd is zeker een factor, maar reken jezelf niet te rijk. Er zitten 7 x 24 uur in een week = 168 uur. Die moet je verdelen over 3 zaken: slapen, werk en privé. Een goede nachtrust is belangrijk in die situaties waarin er onbalans is (en anders ook). De gemiddelde mens slaapt 8 uur per nacht die dus bijzonder goed worden besteed. Daarna heb je dus nog $168 - (7 \times 8) = 112$ uur over.

De meeste mensen hebben een arbeidsovereenkomst afgesloten die in essentie inhoudt dat zij een aantal uren gemiddeld per week arbeid leveren tegen een vastgesteld salaris per maand. Laten we er vanuit gaan

dat je 40 uur werkt per week. Als het reizen naar en van je werk je gemiddeld 2 uur per dag kost, dan wordt het vervolg van de rekensom dat je $112 - 40 - 10 = 62$ uur hebt voor privé-zaken.

In die 62 uur zit nog allerlei praktische uitvoering, zoals maaltijden, boodschappen doen, schoonmaken, opruimen enz. Stel dat daar nog zo'n 10 uur per week mee is gemoeid, houd je nog 52 uur over. Zeker als je er daarnaast ook nog van allerlei andere kanten 'contributie' gevraagd wordt (familie, burens, maatschappelijke organisaties, school van je kinderen enz.). Kortom als je de tijd als maatgevend gaat gebruiken, heb je waarschijnlijk al heel snel een hopeloos gevoel, omdat je geen eigen tijd meer lijkt te hebben. En dat is zeker een bron van diepe stress. *Tijd is een belangrijke factor, daarom zul je vrienden moeten worden met het fenomeen tijd in relatie tot je wat je wilt en moet in die tijd. Daarnaast kan het 'leren' genieten van WAT je doet, meer vanuit ontspanning en positieve aandacht, een grote verandering teweeg brengen.*

Waar gaat mijn tijd eigenlijk naar toe?

Het is dus belangrijk te weten waar je **nu** tijd aan besteedt, waar je tijd aan **moet** besteden en waar je tijd aan **wilt** besteden en veranderingen gaat aanbrengen in je dagelijks leven. Als het goed is, zit er spanning op wat je wilt en moet en daar ligt een keuze- of regelmogelijkheid.

Omgekeerd: als je geen overzicht hebt, niet begrijpt waarom je in de situatie bent waar je je in bevindt, je deze situatie niet kunt duiden, geen betekenis kunt geven dan kom je in serieuze stress, val je om en brand je op.

Kiezen: Waar zijn de zaken die echt moeten veranderen, maar veel consequenties hebben?

Dit is al een echt moeilijke stap. Hebben en houden is niet mogelijk. En hier is je denkvermogen niet meer je grootste vriend, maar zul je vooral ook af moeten gaan op je gevoel. Bij welke gedachte wordt je panisch en bij welke gedachte durf je de ruimte te voelen en misschien wel blijdschap. Hier gaat het vooral ook om de reële prijs te bepalen van je keus.

Een beslissing nemen

Dit is de aller moeilijkste stap. Het vergt moed en doorzettingsvermogen. **Het juiste besluit zul je uiteindelijk helemaal in je eentje moeten nemen.** En zodra je dat doet en het besluit communiceert, zul je moeten dealen met iedereen die er iets van vindt en je niet meer moeten laten ompraten om toch maar weer klein te denken, bescheiden te leven, je leven te accepteren, blij te zijn met wat je hebt enz.