

# Wil jij ook graag meer me-time?

**Een van de dingen die alle vrouwen – en vooral mama's – wel zouden willen, is meer me-time. Meer tijd voor jezelf. Even ontspannen met een goed boek, een bezoekje aan de sauna, een deugddoende massage of alleen maar even wegdromen in een zalig warm bad.**



Misschien wil je beginnen te sporten of je inschrijven voor een cursus meditatie, yoga of mindfulness. En toch komt het er nooit van ... Hoe zorg je ervoor dat je meer me-time krijgt? Wij vroegen het aan Sara van Wesenbeeck, professional organizer en coach en auteur van *Het slimme organizing boek, voor een leven met minder stress en wanorde*. Dagelijks helpt zij vrouwen (en mannen) om orde op zaken te stellen. Ook gezinnen en bedrijven roepen haar hulp in.

## GET YOUR DUCKS IN A ROW

**Sara Van Wesenbeeck:** 'Vijftig jaar geleden waren de taken duidelijk afgebakend. Nu moeten we als vrouw verschillende rollen combineren: je bent partner, moeder, collega, vriendin ... De kunst is om alle bezigheden en verantwoordelijkheden die uit die rollen voortvloeien een plaats te geven en er zo efficiënt mogelijk mee om te gaan. En dat is niet altijd makkelijk. Of zoals de Engelsen zeggen: *to get your ducks in a row* (al je eendjes op een rij krijgen). Die 'eendjes' zijn de zorg voor je kinderen, je partner, je to do's, je werk ... maar ook de tijd die je voor jezelf reserveert. Een namiddag shoppen met vriendinnen, een uurtje naar de fitness ... of tijd doorbrengen met je partner. Kortom tijd waarin je al die rollen en alles wat erbij komt kijken even kunt loslaten. Heel belangrijk, maar die tijd schiet er vaak bij in.'

Te weinig vrouwen claimen me-time, omdat ze geen tijd hebben of omdat ze gebukt gaan onder schuldgevoelens. Sara: 'Alsof we onszelf geen tijd mogen gunnen. Die idee zit alleen in óns hoofd.'

## DE MEESTE VROUWEN VERGETEN DAT EEN GEZIN MAAR DRAAIT ZOLANG ZIJ ZELF GOED DRAAIEN

Als je je partner en je kinderen uitlegt dat het eigenlijk heel normaal is dat jij – net zoals zij – recht hebt op een beetje eigen tijd, zullen ze dat wel begrijpen. Bovendien komt me-time ook je gezin ten goede. Voor de meeste vrouwen is hun gezin prioriteit, maar ze vergeten dat dat gezin maar draait zolang zij zelf goed draaien. Als moeder ben je een belangrijke schakel en die schakel moet ook af en toe prioriteit zijn. Ook daar moet voor gezorgd worden. En dat kan door geregeld tijd te nemen exclusief voor jezelf. Me-time brengt openheid, soepelheid en rust in je hoofd. Je kinderen krijgen een meer ontspannen mama, een mama met minder stress. En het komt zeker ook je relatie ten goede.'

### DE BOOG KAN NIET ALTIJD GESPANNEN STAAN

**Sara:** 'We draaien verscheidene 'shiften' op een dag: 's morgens iedereen op tijd de deur uit krijgen, gaan werken, er zijn voor je collega's en je contacten. Snel nog even boodschappen doen voor je huiswaarts keert. Koken, de kinderen helpen bij hun huiswerk, hen naar activiteiten brengen en intussen ervoor zorgen dat het huis er proper bij ligt. Meestal rust het grootste deel van die taken op de schouders van de mama. Als de hele dag de boog gespannen staat, geeft dat veel stress en is de kans dat je crasht groot, want dat hou je gewoon niet vol.'

Af en toe een korte pauze nemen maakt al verschil. Op het werk slagen we daar meestal wel in. Even naar de koffieautomaat, een praatje met een collega, de trap op of af naar een andere dienst. De krant even doorbladeren. Pauzes, ook de korte, zijn geen luxe. Zij maken net dat je het volhoudt en bevorderen de concentratie achteraf. Sara: 'Thuis schiet dit er vaak bij in. Kijk eens hoe je het op het werk doet. Misschien doe je het daar wel anders en pak je het daar wel 'slim' aan.'



## Meer me-time in een notendop

### Tip 1 Claim je recht op me-time

Maak je kinderen – en je partner – (vriendelijk) duidelijk dat het heel normaal is dat jij ook tijd exclusief voor jezelf vrijmaakt. Je kunt dat ook visueel onderlijnen door die me-time op de gezinsplanner te noteren.

### Tip 2 Maak je persoonlijke wensenlijst

Stel een lijst op met leuke dingen om tijdens je me-time te doen. Waarmee kun je jezelf verwennen? Wat zijn je favoriete activiteiten? Een terrasje doen, lekker kletsen met je beste vriendin, helemaal niets doen, in de tuin werken, een bezoek aan de fitness, een wandeling of fietstocht ...

### Tip 3 Laat niets of niemand aan je me-time knabbelen

Laat je gezinsleden (en ook jij zelf) niet aan je me-time knabbelen. Je kinderen moeten weten dat je persoonlijke tijd 'heilig' is. Je kunt wel met hen afspreken dat je na je me-time samen met hen iets leuks gaat doen.

### Tip 4 Bepaal hoe je je me-time vastlegt

Sommigen plannen hun me-timemoment liever systematisch in, anderen kiezen het liever spontaan. Je kunt je persoonlijke tijd best inplannen in je agenda, dan heb je het minste excuus om je me-time niet te nemen. Je kunt uiteraard ook tijd voor jezelf opnemen op het moment dat je er behoefte aan hebt. Maar het risico dat er aan je me-time geknabbeld wordt, is dan wel groter.

### Tip 5 Wees creatief bij het nemen van je me-time

Creëer tijd voor jezelf en zorg dat je die me-time ook echt neemt. Met een druk gezin zul je waarschijnlijk moeten rekening houden met de gezinsplanning, en je persoonlijke tijd inplannen wanneer het kan. Wees creatief. Plan je me-time 's ochtends vroeg of 's avonds als de kinderen naar bed zijn. Of vul 'verloren' momenten in met me-time: lees een boek op de trein of de bus, een leuk tijdschrift in de wachtkamer bij de dokter of de kapper.

# ME-TIME LAADT JE BATTERIJEN OP EN MAAKT JE HOOFD

## HOE BEGIN JE ERAAN?

**Sara:** 'Maak een lijstje met de dingen die je graag doet, die je leuk vindt. Met uitstel van oordeel en zonder schuldgevoelens. Dat is niet voor iedereen makkelijk, maar het is een goede oefening. Wat doe je graag? Waar kun je van genieten? Welke dingen geven je echt energie? Waar kun je jezelf een plezier mee doen? Kies er een of twee dingen uit. Je hoeft niet met grootse activiteiten te beginnen. Gewoon een half uurtje voor jezelf kan al een eerste stap zijn. Vervolgens ga je op zoek naar een tijdstip om die activiteit(en) in te plannen. Ga daarbij creatief te werk.

Als je een gezin hebt, zul je wellicht je eigen activiteit rond de gezinsagenda moeten plannen, bijvoorbeeld 's morgens vroeg of 's avonds als de kinderen in bed liggen. Een half uurtje vroeger opstaan dan je huisgenoten en de krant lezen bij een kop versgezette koffie kan bijvoorbeeld een zalig me-time moment zijn.

Vervolgens schrijf je het tijdstip in je agenda, net zoals je andere activiteiten en afspraken noteert en bespreek je je voornemen met je partner. Je kunt op dat moment eventueel ook eens over elkaars behoeften praten. Taken en

## Tips om tijd te winnen

Introduceer slimme gewoontes. Slimme gewoontes zijn vaardigheden die je je eigen maakt om de kwaliteit van je leven te kunnen verbeteren:

- Geef al je spullen een vaste plaats en breng ze telkens terug naar die plaats. Vraag ook aan je gezinsleden om dat te doen. Voortaan hoef je dus geen kostbare tijd meer te verliezen aan het zoeken naar je spullen.
- Schrijf systematisch alles op wat in je hoofd zit en noteer het op één plaats, bijvoorbeeld in een notitieboekje dat je altijd bij je hebt. Zo maak je je hoofd leeg en creëer je overzicht en rust in je hoofd.
- Stel niet uit wat je meteen kunt doen. Volg daarbij de drie-minutenregel: stel nooit uit wat je binnen de drie minuten kunt afhandelen. En dat is heel wat! Zo heb je een leven met veel minder losse eindjes en dus ook minder stress.

- Plan. Werk met een to-do-lijstje, een agenda. Niet alleen op je werkplek maar ook thuis. Zo krijg je overzicht en meer grip op je leven en werk.
- Stel prioriteiten. Werk eerst af wat dringend en belangrijk is, maar ... vergeet niet om jezelf ook als prioriteit te zien!
- Beloon jezelf en geniet. Heb je een tussenstap bereikt op weg naar je doel: beloon jezelf. Dat laadt je batterijen op en geeft je energie om je doelen te halen.



gewoontes groeien in een gezin vaak organisch en meestal blijft er na verloop van tijd geen tijd of ruimte over voor leuke en verrijkende dingen voor jezelf. Maak goede afspraken indien nodig. Vraag je partner of hij tijdens je me-time op de kinderen kan passen of zoek samen naar een andere oplossing. En waarom zouden jullie niet een keer samen weggaan als je dat wil? Plan het in jullie agenda en regel een babysit. Zit je 's avonds krap in tijd, kook de avond voordien een dubbele portie of maak een ovenschotel klaar. Dan hoef je die alleen maar op te warmen. Zorg er in ieder geval voor dat je zo weinig mogelijk redenen hebt om je me-time niet te nemen.'

### **DURF DELEGEREN**

Wil je meer tijd voor jezelf, voor de mensen waar je van houdt, voor dingen die je graag doet? Kies je voor een betere levenskwaliteit? Dan zul je ook moeten delegeren. Delegeren is ook een manier om tijd te creëren. Sara: 'Vooral vrouwen vinden vaak dat ze alles zelf moeten doen. Als het door iemand anders gedaan wordt, gebeurt het misschien op een andere manier en minder snel dan jij het in je hoofd had. Maar daarom is het niet slechter en het is wel gedaàn.' Laat je gezinsleden helpen. Ook kinderen kunnen al op jonge leeftijd kleine taken op zich nemen. Zo leren ze hun deel doen en je leert hen ook goede gewoontes.

**Sara:** 'En je kunt ook proberen om de lat voor jezelf wat minder hoog te leggen. Dat kan door dingen bijvoorbeeld wat minder vaak te doen. Maak eens een lijst met alle taken die je doet. Is

het echt nodig dat je alles even vaak doet? Vooral wij vrouwen leggen de lat gemakkelijk heel hoog voor onszelf. Leg die eens een beetje minder hoog. Neem voortaan vrede met tachtig i.p.v. honderd procent. Dat kan evenveel voldoening geven. Het is niet altijd alles of niets. Doe iets nog zes dagen in de week in plaats van zeven. En dan vijf. Zoek alternatieven of oplossingen. Gebruik eens groenten uit de diepvriezer in plaats van elke dag verse groenten te kopen. Want dat 'moeten' geeft stress en dan zijn die zogenoemde gezonde groenten echt niet meer zo gezond.'

### **WEERSTAND**

Ben je er uiteindelijk in geslaagd om me-time te nemen, dan zul je in het begin wel weerstand ondervinden. En niet in het minst bij jezelf. Reken maar dat het schuldgevoel de kop opsteekt. Maar ook je partner – ondanks goede afspraken – en je kinderen zullen wat weerstand bieden. Zeker als ze groter zijn. 'Nu is mama weer weg!' Sara: 'Je kunt dat positief opvangen. Wijs hen erop dat zij en je partner ook tijd voor zichzelf nemen. En leg hen uit dat ook jij daar recht op hebt. Vertel er hen ook achteraf over. Wat je hebt gedaan en wat je fijn vond. Zit je toch met schuldgevoelens? Niets belet je om nadien iets met de kinderen samen te doen. Plak er een leuke activiteit met hen aan vast. Maar zorg in ieder geval dat je je me-time NEEMT. Het laadt je batterijen op en maakt je hoofd leeg. Tijd voor jezelf inbouwen heeft ook impact op je werk. Je bent creatiever, gaat efficiënter met de dingen om en je bent een meer ontspannen moeder, partner

en collega. Het heeft een positieve weerslag op zowel je gezins- als je professioneel leven.'

Heb je je eigen me-timemoment gecreëerd, durf er dan ook van te genieten en zorg ervoor dat het niet verwatert. Laat niemand eraan knabbelen, want voor je het weet ben je binnen de kortste keren weer 'vertrokken'. Na een tijdje schiet er niets meer van over. Het is belangrijk dat je je me-time blijft bewaken, maar doe het positief.



## GEZINSVERGADERING

Wil je ervoor zorgen dat je me-time gedragen wordt door de andere leden van je gezin, zou je je voornemen ter sprake kunnen brengen tijdens een 'gezinsvergadering'. Op die manier krijg je wekelijks feedback van je kinderen en je partner. De gezinsvergadering is een manier om te kijken hoe het loopt in het gezin. Het is een stukje kwaliteit voor het hele gezin. Je zit met z'n allen samen, neemt er een hapje en een drankje bij, en steekt de koppen bij elkaar om te praten over de organisatie en de planning. Allerlei dingen kunnen er in een ontspannen sfeer aangebracht en besproken worden. En er kunnen dingen worden geïntroduceerd: 'Ik zou graag hebben dat ieder-

een die gaat sporten zijn sportzak zelf klaarzet.' Ook de kinderen kunnen dingen ter sprake brengen en met voorstellen komen. Je zult versteld staan waar ze mee komen. Zo creëer je betrokkenheid en verantwoordelijkheid.

Sara Van Wesenbeeck: 'De gezinsvergadering is een heel krachtige tool. Ons gezin heeft er heel positieve ervaringen mee. We zitten allemaal rond de tafel en maken er een echte vergadering van, met agendapunten en een kort verslag van de vorige vergadering. Hoever je daarin gaat, bepaal je natuurlijk zelf. Wij bespreken wat we leuk vonden aan de afgelopen week, bekijken de planning van de komende week

en bespreken voorstellen van het hele gezin om de gang van zaken te veranderen of te verbeteren. Beslissingen die we tijdens het gezinsoverleg hebben genomen, zetten we ook in daden om. We evalueren en sturen bij waar nodig. Iedereen krijgt inspraak.

Als je dan ook wat tijd wilt voor jezelf, is de gezinsvergadering dé gelegenheid om de andere leden van het gezin te vertellen over wat je van plan bent, (nadat je het eerst met je partner hebt besproken): 'Mama wil graag elke woensdagavond een uurtje gaan joggen.' En nadien kun je tijdens de gezinsvergadering bijvoorbeeld een moment inlassen waarop jullie de ervaringen van jullie me-time met elkaar delen.'

---

## BIO



Professional organizer en coach Sara Van Wesenbeeck zet met haar bedrijf Plus Organizing® orde op zaken bij gezinnen en bedrijven in binnen- en buitenland. Ze is expert in het vereenvoudigen van je leven, thuis en op je werkplek. Met als doel minder stress, meer overzicht, efficiëntie en een betere levenskwaliteit. Sara geeft ook regelmatig lezingen en workshops. Haar slimme organizing tips vind je in tijdschriften en kranten in Vlaanderen en Nederland, op Facebook en Twitter en ook elke maandagochtend op Joe FM. Als 'Europees Ambassadeur voor het Vrouwelijk Ondernemerschap' inspireert, motiveert en coacht ze vrouwen die een carrière als ondernemer (willen) starten. Sara is auteur van *Het slimme organizing boek, voor een leven met minder stress en wanorde*. Zij heeft ook een ludiek en handig gadget ontworpen om je leven en werk slimmer te organiseren. Je kunt het gratis aanvragen op [www.plusorganizing.be](http://www.plusorganizing.be).

*Het slimme organizing boek* vertelt je hoe je op een haalbare en slimme manier je opruim- en organisatiestijl kunt bijsturen en zo alles op een rijtje krijgt: in je huis, je hoofd, je gezin én op het werk. Het boek toont je wat de valkuilen van je spullen, papieren, tijd en organisatie zijn en hoe je 'slimme' gewoontes in je leven kunt integreren zodat je de wanorde in je huis en je hoofd voorgoed de baas bent.

*Het slimme organizing boek*, Sara Van Wesenbeeck, uitgeverij Lannoo, 2011, 192 blz. – ISBN 9789020997781 – Prijs: 17,99 euro



Maak gebruik van de kortingbon op blz. 37.