

Foto's Ellen Goegheuer, Kos, Thinkstock



LIFECOACH SARA VAN WESENBEECK HAALT HET SPITSUUR UIT JE VRIJE TIJD

De kinderen van zwemles naar ballet rijden, je (schoon)ouders bezoeken, kokkerellen voor vrienden, strijken, stofzuigen en boodschappen doen. Niet alleen op weekdays lijkt het wel continu spitsuur. Tijdens het weekend blijven we vaak rennen, springen en vliegen en houden we met wat geluk een paar uurtjes over voor echt leuke dingen. «Hoog tijd om de pauzeknop in te duwen», vindt Sara Van Wesenbeeck.

CAROLINE DE RUYCK

«Ban die WEEKEND

stress

En dan wordt het maandag...

DE IDEALE OCHTEND

- Opstaan
- Onder de douche
- Kleren aan
- Make-up
- Ontbijten en lunchpakket maken
- Baby wekken en verschoneren
- Flesje geven
- Baby in maxicosi en naar de crèche
- Aangekomen op het werk!

HOE JE OCHTEND ER MEESTAL UITZIET

- Toch nog even op de snooze knop drukken?
- Nog net genoeg voor een allerlaatste snooze
- Toch al snel even mails checken (17 ongelezen berichten)
- Baby laat van zich horen
- Huilende baby verschoneren en flesje geven
- Huilende baby in box droppen en snel-snel douchen
- Baby heeft weer een verse pampers nodig
- Douchen, kleren aan — geen tijd voor make-up
- Snel een boterham smeren (kan onderweg opgegeten worden)
- Sleutels zoeken
- Waar zijn die sleutels toch
- Sleutels gevonden, in wasmand
- Baby in maxicosi — op naar de crèche!
- Terugkeren naar huis (lunchbox vergeten)
- Telefoon: je eerste vergadering is vervroegd naar 8.30 u. en je moet nog een dossier voorbereiden
- File...
- Aangekomen op het werk, uitgeput en de werkdag moet nog beginnen - (zucht)

«Als life & businesscoach zou ik beter moeten weten. Maar net als andere vrouwen bezwijk ook ik wel eens onder de immense druk van dit 21ste-eeuwse leven», geeft Sara Van Wesenbeeck toe. Met 'Het handboek voor de spitsuurvrouw' schreef ze vanuit haar persoonlijke en professionele ervaring een erg praktisch boek over hoe je de 'spitsuurmomenten' in je leven en werk beter kunt begrijpen en managen. «Van ons, vrouwen, wordt ook zoveel verwacht. We zijn partner, combineren een gezin en een huishouden met een baan, en hebben bij voorkeur ook nog een rijkgevulde sociale agenda. Daardoor zijn we erg versnipperd bezig: op het werk denken we aan thuis en vice versa, en we willen 101 dingen tegelijk doen. Gevolg? We lopen constant op de toppen van onze tenen en hebben het bijna te druk om nog te leven.»

Niet alleen weekdays lijken tegenwoordig een langgerekt spitsuur, ook onze weekends moeten er dikwijls aan geloven. Na een hele week hollen willen we een en ander inhalen met partner en kinderen, maar daar is toch weer die berg huishoudelijke klussen en andere 'musts'. «Voor je het weet, is het weer zondagavond en heb je niet eens ruimte gehad om om adem te komen. Ik geef mensen wat weekends betreft altijd één goede raad: stop met ze zo vol te proppen. De wereld houdt echt niet op met draaien als je lekker een dagje niets doet of toch eens die leuke activiteit overslaat. Leer ook je kinderen om op tijd te stoppen. Jong geleerd is oud gedaan.»

En Sara heeft nog meer tips om die zo kostbare weekends kwaliteitsvoller te maken:

✓ Maak een planning

«Moet ik nu mijn vrije tijd al gaan plannen? Ja dus, want zonder een goed plan kom je ook in het weekend niet toe aan de dingen die je graag wilt doen. Of niet doen. Verdeel samen met je partner je weekend in zeven tijd-blokken: een voor vrijdagavond, een voor de ochtend, middag en avond voor zaterdag en hetzelfde voor zondag. Bepaal wat je wanneer zult doen — boodschappen, het huishouden, bij je ouders langgaan — en vooral wanneer het zal stoppen. Want als je wil, kan je van 's ochtends tot 's avonds je huis opruimen, en dat is niet de bedoeling. Zo'n planning hoeft niet rigide te zijn. Beschouw ze als een leidraad die je kunt volgen op weg naar meer vrije tijd.»

✓ Vermijd bomvolle agenda's

«Om verloren tijd in te halen, schuiven we van alles en nog wat naar het weekend door. Niet doen, want dan heb je ook op die dagen al snel geen ademruimte meer. Wees selectief, ook wat de hobby's van je kinderen betreft. Natuurlijk wil je ze zoveel mogelijk kansen geven, en dat is mooi. Maar té veel kan ook voor hen belastend zijn en neemt een flinke hap uit jouw vrije tijd.»

✓ Kom op tijd uit je bed

«Hoe goed of slecht je slaapt, bepaalt het succes van je dag. Ook in het weekend. Hoe verleidelijk het ook is om dan uit te slapen, je lichaam boekt er geen 'winst' mee. Wel integendeel: het verstoort je ritme. De uren die je 's ochtends slaapt, leveren ook geen kwaliteitslaap meer op. Wil je toch wat langer uitslapen, zet dan je wekker maximaal één uur later. Als je telkens tot een gat in de dag in je bed blijft liggen, vliegt je weekend bovendien nog sneller voorbij.»

✓ Eet je kikker eerst

«Eet elke ochtend een kikker en je dag zal goed verlopen», zei de Amerikaanse schrijver en humorist Mark Twain ooit. Doe dus eerst waar je het meest tegenop ziet: wassen, strijken, afstoffen, de rekeningen betalen. Dan heb je het ergste gehad en is de rest peanuts.»

✓ Doe slim je boodschappen

«Laat de kinderen thuis tijdens je boodschappenronde, dat kost je alleen maar extra tijd, energie en centen. Ga 's ochtends vroeg winkelen of tijdens het lunchuur, zo vermijd je files aan de kassa. Maak een menu voor de hele week, houd je aan je boodschappenlijstje, of nog beter: bestel je grote boodschappen online en laat ze klaarzetten.»

✓ Mijd digitale vervuilers

«Internet, e-mail, smartphones en tablet zijn alomtegenwoordig en vreten ook in het weekend aan je kostbare tijd. Vaak zit je online je tijd te verdoen en besef je dat ook, wat nog meer stress veroorzaakt. Of je checkt geregeld je werkmail. Laat je weekend niet voortdurend onderbreken door sms'en, tweets of berichten op Facebook. Besef dat ze vaak een goed gesprek en echt sociaal contact in de weg staan. Je hoeft ze daarom nog niet het hele weekend uit te zetten, maar af en toe is best haalbaar. Doe het met z'n allen en motiveer elkaar.»

✓ Ga voor tradities

«Gezellig samen brunchen op zaterdag, naar oma en opa, zwemmen op zondagmorgen, 's avonds pannenkoeken bakken. Hou in het weekend tradities in ere, of introduceer nieuwe. Ook afspreken met vrienden of familie geeft je zuurstof. Maar pas wel op: zoek een goede balans en zorg er opnieuw voor dat niet te veel 'moet'.»

✓ Bouw geregeld een feestje

«Wie wil, vindt wel altijd een gelegenheid om een groot of klein feestje te bouwen. Vier niet alleen verjaardagen of goede rapporten, maar ook die 8 op 10 voor die moeilijke toets Frans van je dochter, of dat doelpunt van zoonlief. Feestjes hoeven niet per se duur te zijn. Die van de low budget- en onverwachte soort zijn dikwijls de leukste.»

✓ Maak komaf met de zondagavondblues

«Op zondagavond slaan bij velen de zondagavondblues toe: het weekend loopt op z'n eind, de ratrace komt weer vervaarlijk dichtbij, een snak en een beet zijn vaak niet uit de lucht. Plan daarom iets extra leuks op zondagavond. Pannenkoeken bakken bijvoorbeeld, of een hamburger eten. Zo lijkt de werkweek wat verder weg en krijg je niet het gevoel dat je weekend op zondag om vier uur alweer voorbij is.»

✓ Vergader met z'n allen (en verdeel de taken)

«Houd geregeld een gezinsvergadering en bespreek jullie planning en organisatie. Definieer wat quality time voor jullie inhoudt. Dat zit vaak in een klein hoekje: eens per week met een grote schaal popcorn samen in de zetel duiken met een goede film bijvoorbeeld, of samen zingen in de file. Laat ook je kinderen naar creatieve ideeën zoeken, dat voedt hun verantwoordelijkheidsgevoel. Zet ze gerust aan het werk in het huishouden. Zo worden ze zelfstandiger en leren ze vaardigheden die ze voor de rest van hun leven meenemen.»

Het handboek voor de spitsuurvrouw.
Sara Van Wesenbeeck. Uitgeverij Lannoo.
€18,99. De website en blog van Sara:
www.plusorganizing.be
- www.saralifesavers.be

