

'Het druk hebben is een hardnekkige gewoonte geworden'

Wat zou het populairste antwoord zijn op de vraag 'Hoe gaat het ermee?'. Grote kans dat 'Druk, druk hé!' bovenaan de lijst staat. Iedereen holt door het leven, maar droomt stiekem van een leven met minder stress. 'Vooral vrouwen hebben het moeilijker, omdat zij veel rollen combineren', zegt Sara Van Wesenbeeck.

Sara Van Wesenbeeck is *business & life coach*. Zij leert mensen strategieën aan om hun werk en leven beter te managen, met als doel: minder stress, meer tijd en een betere levenskwaliteit. Speciaal voor vrouwen schreef ze 'Het handboek voor de spitsuurvrouw', met tips hoe je de ratrace van elke dag kunt overleven.

De tips in je boek lijken me nuttig voor vrouwen én mannen. Waarom toch een boek voor de spitsuurvrouw'?

Sara Van Wesenbeeck: 'Omdat vrouwen meerdere rollen moeten combineren. Dat legt extra druk op hun schouders. Uit het recentste tijdsbestedingsonderzoek blijkt dat vrouwen in vergelijking met mannen wekelijks 8 uur meer bezig zijn met het huishouden, de opvoeding van en zorg voor kinderen. Daarnaast gaan ze ook nog werken. Uiteraard zijn er ook veel *nieuwe mannen*. Maar zij doen de luxe-taken die flexibel in te passen zijn en waarvoor je veel waardering krijgt, zoals koken voor vrienden in het weekend of het tuinhek schilderen. Vrouwen doen de routinetaken, zoals het huis poetsen dat even later weer vuil is. Ook de organisatie van het huishouden en het gezin zit vooral bij vrouwen, waardoor zij met veel meer in hun hoofd zitten.'

Hebben we het tegenwoordig echt druk of zit dat idee in ons hoofd?

'Uit het tijdsbestedingsonderzoek blijkt dat vooral ouders van kinderen jonger dan 7 jaar veel tijdsdruk ervaren. Veel moeders gaan dan deeltijds werken. Maar de tijdsdruk vermindert niet, omdat er dan van hen verwacht wordt dat zij een groot deel van de gezinsarbeid op zich nemen.

Daarnaast is er ook zoiets als subjectieve tijdsdruk. Het gevoel dat je altijd aan het hollen bent. Dat je voortdurend met het huishouden bezig bent. De oorzaak daarvan is dat



Ellen Geesbeek

Je bent veel productiever als je elk uur 5 minuten pauze houdt en je hersenen rust gunt. Zo kun je meer doen op minder tijd.

S Sara Van Wesenbeeck, coach en auteur

we veel combineren en er veel losse eindjes in ons hoofd zitten. We focussen niet meer en multitasken voortdurend. Daardoor hebben we op het einde van de dag niets

echt afgewerkt.

Het goede nieuws is dat je hieraan iets kunt doen. Focus op één taak tegelijk en reserveer daar tijd voor in je agenda. Plan bijvoorbeeld dat je op zaterdagvoormiddag 3 uur met het huishouden bezig bent. En spreek af dat je partner zich dan met de kinderen bezighoudt. Door je te focussen zal je op korte tijd veel gedaan krijgen. Daarna heb je *quality time* voor je gezin.'

Wat zijn de grootste struikelbommen voor mensen om taken aan te pakken?

'Een hardnekkige gewoonte is om niet te kunnen stoppen. Mensen blijven voortdoen, lunchen achter hun laptop, beknebbelen op hun nachtrust om geen tijd te verliezen. Het druk hebben is deel geworden van onze werkcultuur. Maar je bent veel productiever als je elk uur 5 minuten pauze houdt en je hersenen rust gunt. Zo kun je meer doen op minder tijd.

Voor velen is het ook moeilijk om te starten. Je stelt voortdurend taken uit, omdat die bijvoorbeeld nog ver weg in de toekomst liggen. Maar dan is een mug ineens een olifant geworden en heb je helemaal geen zin meer om eraan te beginnen. Met nog meer losse eindjes tot gevolg.'

Vrouwenorganisatie Femma pleit onder andere voor een 30-urenweek om de combinatie arbeid-zorg beter op elkaar af te stemmen. Wat vind je daarvan?

'Het is noodzakelijk dat organisaties zoals Femma mee het maatschappelijk debat op gang trekken. Een kanttekening daarbij is dat je niet hoeft te wachten totdat anderen een oplossing voor het aanhoudende spitsuur in je leven bedenken. Ga in de eerste plaats zelf aan de slag. Door kleine dingen aan te passen, win je meteen aan levenskwaliteit voor jezelf en je gezin.' ■

Leen Grevendonck

- ✓ **Sara Van Wesenbeeck, Het handboek voor de spitsuurvrouw, 272 p., Uitgeverij Lannoo, 18,99 euro.**
- ✓ **Sara deelt tips over tijd, plannen, organiseren, budget en work-life-balans op haar blog www.saraslifesavers.be. Een recente post gaat over hoe je zonder (werk)stress met vakantie vertrekt.**
- ✓ **Op www.femba.be > 'Onze visie' > 'Arbeid en zorg' lees je meer over de 30-uren-week.**