FLAIRS TEAM VAN EXPERTS

ANNE SIEMONS & LEILA LAMBRECHTS

DJANIFA DA CONCEICAO

RENÉE LAMBOO

MARCELINO LOPEZ

STEVEN VREDEN

GENOEG IS GENOEG

Een carrière, een partner en misschien wel moeder zijn, een leuk sociaal leven en ergens tussendoor ook nog sporten en ontspannen. Eh... hoeveel uren zitten er in een dag? De hoogste tijd om prioriteiten te stellen en te kiezen voor wat je écht gelukkig maakt.

'Ik moet rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan. Opzij, opzij, opzij, want ik ben haast te laat, ik heb maar een paar minuten tijd. Ik heb ongelofelijke haast.' De tekst van het bekende liedje van Herman van Veen vat het ritme van onze huidige maatschappij behoorlijk treffend samen. Hoe vaak, als we iemand vragen hoe het gaat, is het antwoord niet: 'Goed, maar druk!' Dat we het razend druk hebben, is meer norm dan uitzondering. Als je dat leuk vindt, is daar uiteraard niets mis mee. Maar vaak levert de drukte ook een behoorlijke lading stress op. En soms kom je gewoon echt uren en handen tekort: wat doe je dan? Dan moet je keuzes gaan maken. Afwegen wat voor jou belangrijk is.

'IK HEB HET SINGLE MOM ZIJN ZWAAR ONDERSCHAT'

JAINY (34): "Ik ben single moeder. Een juiste privé-werkbalans vinden, klinkt me bijna als utopie in de oren. Want ben ik klaar met mijn werk – ik ben officemanager bij een corporate bedrijf – dan kan ik thuis ook weer meteen aan de bak. Boodschappen doen, opruimen, schoonmaken, koken, zorgen… Ik houd heel, héél weinig privétijd over. Ik heb het zwaar onderschat, single mom zijn. Ik dacht dat de opvang van de crèche voldoende soelaas zou bieden, maar er komt zo veel meer bij kijken. Als mijn zoontje ziek is, moet ik mijn werk afbellen en ik heb continu het gevoel achter alle feiten aan te lopen. Ik drink af en toe koffie met een vriendin en sport een uur in de week. Verder is naar de speeltuin gaan met mijn zoontje het enige moment waarop ik even op adem kan komen. Maar hij is het allemaal waard, het is gewoon even doorbikkelen totdat hij wat ouder is."

De lat ligt hoog

"Het is voor steeds meer mensen een issue om de balans tussen werk en privé juist te houden," zegt ook psycholoog, coach en trainer Gerda Bos. "De lat ligt enorm hoog in onze maatschappij. Op alle fronten. We leggen elkaar en onszelf van alles op. Gestimuleerd door ideaalplaatjes op social media of door ouders die maar alles uit de kast blijven trekken om hun kinderen succesvol te maken. Waarschijnlijk hebben nog nooit zo veel kinderen bijles of examentraining gekregen als nu. We moeten steeds harder en meer werken om de hypotheek van ons huis en onze boodschappen te kunnen betalen. Daarnaast is ook het aantal prikkels waaraan we worden blootgesteld heel erg toegenomen in deze tijd. Denk aan social media, lichtreclames, mobieltjes, steeds verder uitdijende steden, files. En de communicatie op het werk verloopt niet meer alleen via de telefoon of vergaderingen, nee: ook nog eens via apps, mail en de chat. Het is vrijwel onmogelijk om je voor langere tijd op taken te concentreren. We zijn voortdurend aan het multitasken en dat vraagt veel energie van ons brein omdat we steeds aan het schakelen zijn. Het valt dus allesbehalve mee om de balans te behouden."

HOE VAAK, ALS WE IEMAND VRAGEN HOE HET GAAT, **IS HET ANTWOORD NIET: 'GOED, MAAR DRUK!'**

Wat daar ook nog een bijdrage aan heeft geleverd: corona. Daardoor zijn we massaal gaan thuiswerken en dat heeft de grens tussen werk en privé enorm laten vervagen. Waar je je werk voorheen achterliet op kantoor, ligt het nu gewoon – letterlijk – in je huiskamer. Bos: "Thuis heeft ineens een dubbele functie gekregen: het is niet meer alleen je plek om te ontspannen, maar ook je kantoor geworden. En omdat veel mensen ook nog op hun eigen voorkeurstijden werken, kunnen er op de gekste tijdstippen mails en berichten binnenkomen. Voor gedreven mensen die graag snel reageren, is het dus heel belangrijk om – met zichzelf maar ook met collega's – duidelijke werktijden af te spreken. Dit kun je bijvoorbeeld doen via een *out of office*-bericht of een handtekening onderaan je mail: na zes uur beantwoord ik geen mails meer en ook niet op woensdag, want dan ben ik vrij."

5 Do's & don'ts

VAN GELUKSEXPERT JOANNA HESSELS

1. "Breng je eigen geluksfactoren in kaart en blijf kiezen voor wat jóú gelukkig maakt."
2. "Laat de verwachtingen of mening van anderen los. Een ander kan niet weten of voelen wat goed is voor jou, dat weet alleen jijzelf."
3. "Maak bewuste keuzes, in alles: keuzes die je geluk op de lange termijn positief zullen beïnvloeden."
4. "Train je brein om optimistischer te zijn. Dit doe je door dagelijks stil te staan bij wat er wél goed gaat in plaats van wat er niet goed gaat. Sta stil bij waar je trots op bent, waar je dankbaar voor bent."
5. "Handel niet uit angst, nooit. Angst is de slechtste raadgever. Accepteer dat er nou eenmaal ook negatieve gedachten of gevoelens zijn, die horen bij het leven. Maar neem geen beslissingen op basis van negativiteit."

'DRIE DAGEN WEEKEND IS VOOR MIJ ECHT IDEAAL'

KIKI (29): "Ik vind dat ik een heel goede privé-werkbalans heb uitgedokterd voor mezelf. Ik werk vier dagen in de week en op de vijfde dag doe ik echt alleen wat ik leuk vind: even de stad in, winkelen, naar yoga, lunchen met een vriendin. Het weekend besteed ik meestal aan familie en verplichtingen, op zondag vooral, en de zaterdag gebruik ik om mijn huis op te ruimen en boodschappen te doen: ik ga elke zaterdag naar de markt en probeer dan zo veel mogelijk voor de hele week in te slaan. Drie dagen weekend is voor mij echt ideaal: een dag voor mezelf, een dag voor de huishoudelijke verplichtingen en een dag voor familie. Ik zou niet anders meer willen, ik ben mijn baas heel dankbaar voor deze flexibiliteit en hoop dat dit altijd zo kan blijven."

'HET IS VOOR STEEDS MEER MENSEN EEN ISSUE OM DE BALANS TUSSEN WERK EN PRIVÉ JUIST TE HOUDEN'

Uitzoomen

Volgens psycholoog en geluksexpert Joanna Hessels is ook uitzoomen erg belangrijk om je balans intact te houden. Dus: kijken of je wel echt het werk doet dat bij je past. En of wat je doet je blij maakt. Want wat blij maakt, geeft energie. Doe je iets wat je niet echt leuk vindt, dan kost dat vooral energie. Hessels: "Al sinds mijn jonge kinderjaren ben ik gefascineerd door geluk en wat mensen drijft bij het maken van keuzes. Toen ik na mijn studie psychologie aan mijn werkende leven begon,

'IK HEB LIEVER TIJD DAN GELD'

MARIËTTE (38): "Ik ben kunstenares en maak de laatste tijd vooral kunst op verzoek, wanneer ik een aanvraag krijg. Ik maakte vroeger alleen maar vrij werk, dat exposeerde ik, maar daar verdiende ik uiteindelijk veel te weinig mee. Om die reden heb ik besloten efficiënter te werk te gaan, wat voornamelijk neerkomt op maar twee, drie dagen per week werk. Ik heb dus vrije tijd in overvloed. Dat is heerlijk, maar omdat ik een laag inkomen heb, heb ik niet de financiële vrijheid om te doen en laten wat ik wil. Dus veel privétijd is fijn, maar je moet ook geld hebben om die te kunnen bekostigen. Omgekeerd geldt dat natuurlijk net zo: als je een topbaan hebt en superveel werkt, heb je veel financiële vrijheid, maar niet de tijd om iets leuks te doen met je geld. Maar ik heb liever tijd dan geld, en mijn hobby is mijn beroep, dus ik ben gelukkig met de wijze waarop ik leef en de keuzes die ik heb gemaakt."

werd me al snel duidelijk dat je werk en privé eigenlijk niet kunt scheiden. Als je niet gelukkig bent in je privé-leven, heeft dat zijn weerslag op je werk en andersom. Je werk is niet alleen maar een baan, die je achter je kunt laten zodra je naar huis gaat: het is echt een belangrijk onderdeel van je leven. Van jou als persoon zelfs. We zijn of hebben niet twee identiteiten: we zijn één, in en met alles wat we doen."
Daarom is het heel belangrijk dat het werk dat je doet, past bij je interesses en kwaliteiten, zegt Hessels. "Waar krijg je energie van? Waar lekt die weg? Breng dit in kaart zodat je je leven daarop kunt inrichten. Ga werk doen dat weergeeft wie je bent, in plaats van alleen maar wat je kunt."
Bos en Hessels zijn het over één ding roerend eens: dat we ongelooflijk hoge eisen stellen aan onszelf en onszelf een druk opleggen waar we bijna onder bezwijken. Rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan houdt niemand vol, en maakt uiteindelijk niemand gelukkig. Hessels: "We hoeven niet perfect te zijn. Niemand is perfect, dat is niet haalbaar, perfectie is een utopie. Het belangrijkste is dat we vaker stilstaan. Ons bewust worden van wie we nou écht zijn en wat we nou écht willen. En vanuit die rust en bewustzijn je leven op- en uitbouwen."

'DE LAT LIGT ENORM HOOG IN ONZE MAATSCHAPPIJ, OP ALLE FRONTEN'

'ALS ZZP'ER BEPAAL IK ZELF MIJN PRIVÉ-WERKBALANS'

SARINA (40): "Ik ben zzp'er en deel mijn eigen tijd in. Ik werk als copywriter en in de pr. Dat is aan de ene kant heel fijn, omdat ik zelf kan bepalen welke klussen ik wel en niet aanneem en zelf mijn agenda – al dan niet – vul. Ik bepaal mijn privé-werk-balans dus geheel zelf. Maar dat is af en toe ook heel tricky, omdat ik soms bijvoorbeeld de tijd die ik nodig heb voor een klus verkeerd inschat. Dan ben ik er véél langer mee bezig en houd ik daardoor helemaal geen vrije tijd over. En ik ben ook weleens lui; vooral in de zomer, als het lekker weer is, zeg ik nét wat vaker nee tegen een klus. Dan lig ik heerlijk hele dagen op het strand, maar de maanden erop is mijn bankrekening ineens aardig leeg. Ach ja, ik denk dat balans vinden altijd inherent is aan balanceren."

6x

TIPS VAN PSYCHOLOOG EN COACH GERDA BOS:

1
"Vervang 'ik moet' door 'ik wil' en vraag je dan nog eens af of je het ook echt wilt."

2
"Neem op tijd (korte) pauzes en wandel of sport dagelijks om je hoofd leeg te maken, liefst in de natuur."

3
"Maak gedurende de dag een aantal keer contact met je lichaam. Voel je voeten op de grond, je billen op de stoel en adem drie keer diep in, terwijl je 'hé, hallo daar' tegen jezelf zegt."

4
"Werk taak na taak af, in plaats van voortdurend te multitasken. Dat is sneller en kost minder energie."

5
"Zeg vaker nee. Vraag je af of je je verantwoordelijk vóélt of dat je verantwoordelijk bént."

6
"Doe je (werk)mobiel uit als je thuiskomt of leg hem in elk geval uit het zicht, net als je laptop."

POSITIEVE PSYCHOLOGIE

De wetenschap van de positieve psychologie heeft aangetoond dat geluk door drie hoofdaspecten wordt beïnvloed:

50%
is genetisch bepaald, denk hierbij aan het aantal gelukshormonen dat beschikbaar is in je brein, zoals serotonine, endorfine, adrenaline en oxytocine.

40%
bestaat uit gedachten, gevoelens, gedrag en bewuste keuzes.

10%
wordt gevormd door omgevingsfactoren zoals aanzien, succes, rijkdom, gezondheid en woonlocatie.

In onze maatschappij richt het gros van de mensen zich op de laatste 10 %. Er wordt gestreefd naar méér: meer succes, aanzien, rijkdom, ontspanning, vakanties, huizen, een grotere auto, et cetera. Maar het is dus veel effectiever als we ons zouden richten op die 40 % van gedachten en gevoelens, door bijvoorbeeld bewuster te leven. Dan zal de balans zich veel sneller herstellen dan wanneer je je richt op die 10 %, met de verwachting dat die 100 % gelukkig maakt, terwijl dat niet het geval is.

WAT IS VOOR JOU BELANGRIJK?

Wat is voor jou belangrijk?
Werk en privé lopen steeds meer in elkaar over. Hoe kun je daar nou het beste mee omgaan? Allereerst: door voor jezelf in kaart te brengen wat voor jou belangrijk is. Dat doe je door een zogeheten *perma*-overzicht te maken, ontwikkeld door Martin Seligman, de grondlegger van de positieve psychologie.

1. Positieve emoties

Lekker in je vel zitten: waar krijg je een positief gevoel van en hoe kun je er meer van genereren?

2. Engagement

Opgaan in wat je doet: hoe betrokken voel je je bij de verschillende aspecten van je leven?

3. Relaties

Hoe close ben je met anderen: welke relaties heb je in je leven, wat brengen ze je en hoe kun je je relaties zo optimaal mogelijk maken en beleven?

4. Meaning

Wat is je levensdoel en bijdrage aan je omgeving: wanneer/bij welke activiteiten heb je het gevoel dat je bijdraagt aan iets belangrijks? Iets wat groter is dan jijzelf?

5. Achievements

Uitdagingen en een gevoel van trots en succes: hoe daag je jezelf uit om te groeien en je prestaties te verbeteren?

Als je ervoor zorgt dat je alle elementen van *perma* aandacht geeft bij wat je doet in je leven (positieve emoties, in je flow leven, authentieke relaties ontwikkelen, met passie te werk gaan en jezelf uitdagen om doelen te bereiken) zul je merken dat je geluksniveau stijgt.

EEUWIG DILEMMA: WEL OF NIET BEREIKBAAR ZIJN BUITEN WERKUREN?

Joanna Hessels: "Hierbij is de vraag simpel en helder: wíl je bereikbaar zijn? Want niks móét. Jij bent zelf in control over jouw leven en niemand anders. Om hier een duidelijk antwoord op te krijgen, kun je jezelf nog deze aanvullende vragen stellen."

Welke emoties brengt het mij?

.....

.....

.....

Zijn deze positief of negatief?

.....

.....

.....

Voel ik me blijer en krachtiger als ik wel bereikbaar ben voor mijn baas of collega's?

Ja

Nee

Zo ja, dan kan het geen kwaad.

Krijg je er stress van of voel je er extra werkdruk door?

Kun je niet meer ontspannen? Dan zet je dus gewoon 's avonds je telefoon uit en houd je je laptop dichtgeklapt.

"Durf altijd en met alles bewuste keuzes te maken die voor jou werken en die bijdragen aan jouw geluk. Houd alle keuzes en beslissingen die je maakt tegen het licht van je perma-model, zodat je niet uit het oog verliest wat écht belangrijk voor je is en waar je wilt zijn en staan in dit leven." ■

tekst Yvette Bax | fotografie Getty Images