



## “Elk mens heeft het recht te mogen plannen”

Hoe combineer je een drukke baan met een fijn sociaal leven en voldoende tijd voor jezelf? Volgens Sara van Wesenbeeck (51) - de Belgische schrijfster van Spitsuurvrouw en Rust in je huis - worstelen steeds meer mensen met deze vraag. Zij ziet de grenzen tussen werk en privé vervagen. “Op een gegeven moment krijg je het niet meer rond.”

“Ik beken,” zegt Sara van Wesenbeeck bij aanvang van het interview. “Ook ik heb een druk leven. Lezers denken vaak, zij zal haar leven wel perfect op orde hebben, maar dat is natuurlijk niet altijd zo. Net als u krijg ik ook te maken met de waanzin van de dag.”

Volgens Sara van Wesenbeeck hoeft je maar om je heen te kijken om te zien hoeveel mensen aan het worstelen zijn. Met name vrouwen hebben het extra druk, zegt de schrijfster. “Vrouwen hebben er in feite nog een extra job en rol bij. Dat blijkt uit allerlei onderzoek. Zo zijn ze per week tien uur meer kwijt aan de zorg voor de kinderen en het huishouden dan hun partners. Veel vrouwen kunnen het daardoor niet meer bolwerken.”

### ALS IEDEREEN HET RONDOM ONS HEEN MAAR GOED HEEFT

Nadat ze werkte als presentator en producer bij de Belgische radio en diverse directie- en adviesfuncties bekleedde bij grote ondernemingen, besloot Sara van Wesenbeeck tien jaar geleden te beginnen met haar bedrijf Barking Dogs. Sindsdien schrijft ze boeken over onder andere het thema ‘worklife balance’, is ze life & business coach en mediator bij arbeidsconflicten. De ondernemster vindt dat vrouwen zichzelf eens wat ‘vaker in de boezem zouden mogen kijken’. Zo hebben vrouwen volgens haar nogal de neiging werk naar zich toe te trekken. “Wij zijn vluchtige wezens. We vinden het belangrijk dat iedereen rondom ons heen het goed heeft, daardoor laad je je bordje te vol.” Naar de smaak van de schrijfster zouden gezinnen meer stil mogen staan bij de vraag hoe ze taken meer samen zouden kunnen aanpakken. “Jonge koppels hebben vaak wel zo’n verdeling, maar zodra het eerste kind komt, verslonst het omdat de jonge moeder de taken blijft doen die ze had opgepakt toen ze tijdens de zwangerschap

### 10 TIPS VAN SARA VOOR EEN GOED GESPREK

“Een goed gesprek heeft veel voordelen”, zegt Sara Van Wesenbeeck. “Het ligt aan de basis van groei en positieve verandering, je ruimt misverstanden uit de weg en voorkomt conflicten, je verbetert je relaties, vermindert stress én vindt zelfs rust in je hoofd. Kortom, het kost niets en brengt heel wat op, dus waar wacht je nog op?”

1. Maak bewust tijd voor een goed gesprek.
2. Schakel je mobiel en andere ‘stoorzenders’ uit en geef je gesprekspartner 100 procent aandacht.
3. Laat je bodylanguage ‘vertellen’ dat je open staat voor de ander en maak oogcontact.
4. Start het gesprek positief, bijvoorbeeld met een compliment.
5. Luister actief en geïnteresseerd naar wat de ander zegt en leer je gesprekspartner tijdens het gesprek (beter) kennen.
6. Domineer het gesprek niet, maar laat de ander aan het woord.
7. Stel veel (open) vragen die niet enkel met één woord beantwoord kunnen worden.
8. Ga in het gesprek op zoek naar wat je gemeenschappelijk hebt.
9. Wees eerlijk en oprecht.
10. Maak van praten met anderen een goede gewoonte.

thuis was. Daar word je als je weer gaat werken gefrustreerd van. Maar vrouwen (en mannen) leggen de lat ook heel hoog. Zelfs de vrije tijd moet zinvol en goed worden opgevuld. Daardoor krijgen mensen het gevoel altijd maar bezig te zijn. Ze zijn druk en komen nooit meer tot rust.”

### DE GROOTSTE BOOSDOENER IS DE SMARTPHONE

Jarenlang wetenschappelijk onderzoek naar de tijdsbesteding van mensen wijst uit dat er vandaag de dag veel minder wordt gewerkt dan vijftig jaar geleden. Toch lijkt iedereen het veel drukker te hebben. “Hoe dat kan? Er is een verschil tussen daadwerkelijk druk zijn, of het gevoel hebben druk te zijn. Wij maken onszelf tegenwoordig veel te druk. De grote boosdoener is de smartphone en de laptop. Daarmee laten we ons de hele dag door onderbreken. Eigenlijk gaat dat ding nooit meer uit. Sommige mensen gebruiken het zelfs als wekker. En waarom zou je tijdens het winkelen of aan het schoolplein als je je kinderen ophaalt je e-mail nog even willen checken? Welk doel dient dat, behalve onrust. Ik zou daarmee stoppen. Het vervuult je vrije tijd en vervaagt de grens tussen werk en privé waardoor je niet ontspant, omdat je geen focus hebt. Andersom geldt het trouwens net zo hard; wie tijdens het werken voortdurend op zijn of haar smartphone kijkt, heeft geen focus en versnipperd de aandacht om iets echt goed te kunnen doen. Hoe vaak hoor je niet dat mensen ’s avonds op de bank ploffen en denken wat heb ik nou eigenlijk vandaag echt afgerond?”

### WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Sara van Wesenbeeck adviseert om bijvoorbeeld je e-mail over een of twee momenten per dag te groeperen en het op die ogenblikken in één keer af te handelen. Dit heet ‘batchen’. “Druk ook regelmatig op ‘de pauzeknop’ en leg het toestel, ‘dat

ding,’ letterlijk weg. Toch ziet ze dat het voor veel mensen nog moeilijk is om de smartphone op bepaalde tijden te negeren, om die discipline erin te krijgen. “Ik heb begrepen dat een gemiddelde Nederlander vijf keer per uur op zijn of haar beeldscherm kijkt. Eigenlijk moet je je agenda pakken en momenten blokken waarop je jouw smartphone uitdoet en tijd besteedt aan de dingen die je echt belangrijk vindt. Dat je die keuze maakt om even niet bereikbaar te zijn en meer tijd wilt hebben voor jezelf, zou ik uitleggen aan de mensen om je heen. Je kunt jezelf bovendien afvragen of je je werk nog verder wilt integreren in je privéleven. Stel daarom prioriteiten wat jij belangrijk vindt voor jouw geluk en jouw gezin.”

### IN DE RETAIL WEET JE PAS VLAK VAN TE VOREN WAAR JE AAN TOE BENT

Wie in de detailhandel werkt, krijgt ook nog met een ander fenomeen te maken, waardoor het moeilijk is om te ontspannen: de snelle groei van de flexibele arbeidscontracten. Mensen staan volgens Sara van Wesenbeeck voortdurend in de stand-by-stand omdat ze pas vlak voordat ze gaan werken weten waar ze aan toe zijn. Soms zelfs op de dag zelf dat ze moeten komen werken. Je bent daardoor niet vrij in je hoofd en is het lastig om grip te krijgen op je geluk en gezondheid. Ik vind dat elk mens het recht moet hebben om te kunnen plannen.”

Als het aan de Vlaamse schrijfster ligt zou de rol van de smartphone al in het basis onderwijs veel meer aandacht mogen krijgen. “School gaat niet alleen over leren, maar ook over hoe je met elkaar omgaat. We kunnen jonge mensen beter bewust maken van hun smartphone gebruik door ze meer te laten focussen en minder te laten onderbreken. Laat ze daarover nadenken en leer ze dat een goed gesprek veel meer is dan een appje van maximaal 10 woorden.”