

# Tijd voor je eigen ontwikkeling

## Goed plannen en keuzes maken



**Hoe kun je een studie volgen om jezelf verder te ontwikkelen als je baan, je gezin en je sociale leven continu je aandacht opeisen? Het antwoord: keuzes maken en goed plannen. En dat is simpeler dan het lijkt.**

Anneliese Brusseard (veertig) is moeder van twee kinderen (tien en zes), werkt 32 uur per week op een basisschool en zit in het laatste jaar van haar studie Onderwijskunde. Ondanks haar drukke leven jaagt ze, met vallen en opstaan, op het falbegeerde diploma. "Ik heb er heel veel tijd en energie in gestoken. Het zal zo'n voldoening geven als het me is gelukt. Een overwinning op mezelf." De eerste drie jaar hanteerde Anneliese een strakke planning: "Mijn man en ik hadden afge-

sproken dat de kinderen er niet onder mochten lijden. Nu ze nog jong zijn, kan ik mooi de avonden benutten. Elke doordeweekse avond vertrok ik om 20.00 uur naar boven om te studeren. Dat zag ik als luxetijd voor mezelf. Heerlijk om mijn hersens uit te dagen. Die ontwikkeling zocht ik." In die jaren stond alles op een laag pitje. Anneliese deed haar werk grotendeels op de automatische piloot en voor familie en vrienden had ze amper tijd. "Deze zomer was ik dat zat en liet ik de teugels vrie-



ren", bekent ze. "Ik wilde weer volop aandacht besteden aan thuis, vrienden en familie. Dat beviel zo goed dat ik sindsdien moet zoeken naar motivatie voor mijn studie. De discipline voor de eindsprint moet echt uit mijn tenen komen."

*"Mijn advies: stop met multitasken!"*

### Ren- en vliegwerk

Ook Karin Schrage (45) combineert studie, werk en gezin. Ze volgt een eenjarige HBO-studie naast een 32-urige werkweek als unithoofd van de kraam- en verlosafdeling. Ze heeft een

dochter (zes) en haar man is regelmatig in het buitenland. "Het is ren- en vliegwerk. Je wilt alle ballen hooghouden waardoor je eigenlijk op alle fronten tekortschiet." De les voorbereiden schiet er vaak bij in en een opdracht maken wordt altijd nachtwerk. Zit ik weer met kleine oogjes aan de ontbijt-tafel. En ja, soms is de accu gewoon leeg. Dan ga ik een paar avonden vroeg naar bed." Toch vinden Anneliese en Karin hun studie, dankzij een strakke planning, te doen. Ook voor Jeroen de Jong (42) is plannen essentieel. Hij werkt vier dagen van negen uur als projectmanager in een ziekenhuis, is een dag thuis met zijn twee zoons (zes en vier) en studeert een dag per week in de baas zijn tijd.



Foto: Zstockphoto

### Bijspringende opa's en oma's

Volgens Jeroen is het allerbelangrijkste dat je thuis goede afspraken maakt. Hij en zijn vrouw doen dat op basis van gelijkheid. "We werken beiden vier dagen en hebben een dag met de kinderen. In de avonden studeer ik. Alle tijd die ik extra aan mijn studie besteed, vangt mijn vrouw op. In de weekeinden springen opa's en oma's of een oppas wel eens bij. Dat vinden de jongens alleen maar leuk." Eigenlijk noemt hij alleen de beginfase van zijn studie in combinatie met het werk lastig. "Dat opstarten heeft mij de meeste inspanning gekost. Het werk ging niet meer zoals ik gewend was. Wat red je wel in drie dagen werken en wat niet? Vier dagen werk in drie willen doen, lukt niet. Het ging ten koste van de kwaliteit. Dankzij de ondersteuning op het werk kan ik tijdelijk iets minder doen. Hierdoor lukt het en kan ik het bolwerken", vertelt Jeroen.

### Rupsjes-nooit-genoeg

Volgens balanscoach Sandra Ketterings uit Den Haag is het voor een goed evenwicht tussen werk en privé essentieel om je agenda streng te bewaken. Juist nu. "De werk- en leeddruk van ons leven ligt hoger dan twintig jaar geleden. Alles gaat snel, went tijd is geld. We staan continu bloot aan stress en

impulsen. We zijn rupsjes-nooit-genoeg: we willen een uitdagende baan, een gezin met perfecte kinderen, een dynamisch sociaal leven en een interessante studie." In haar praktijk "De balanscoach voor vrouwen" (ook mannen zijn welkom) helpt ze mensen met orde scheppen in de chaos om zo de controle over hun leven terug te vinden. "Mijn advies: concentreer je op één ding en stop met multitasken. Vooral vrouwen denken dat ten onrechte te kunnen. Als je studeert, laat dan de afwas in de machine staan, verstuur die e-mail later en maak de post een andere keer open. Mannen laten zonder schuldgevoel de boel de boel. Al is het huis een bende: dit is mijn studietijd, denken ze. Ze zetten de knop gemakkelijk om. Daar kunnen vrouwen nog wat van leren."

*"De discipline moet uit mijn tenen komen"*

### Praktische tips

Volgens Ketterings kun je prima alle ballen hooghouden, mits je keuzes en thuis afspraken maakt, je je eigen mindset aanpast en grenzen stelt. "Komt er een bal bij, dan staat alles weer op z'n kop. Kijk opnieuw naar je tijdsplanning. Dat vergeten we dan vaak." Het is ook belangrijk om hulp te vragen. "Bespreek

met je partner dat je tijdelijk minder inzetbaar bent thuis zodra je een studie oppakt", zegt Ketterings. "Maak daar afspraken over. En, zorg vooral dat je zelf achter je keuze staat: "Oké, ik wil studeren en dat betekent dus dat ik minder tijd voor mijn gezin heb." Leg je daar bij neer. Vooral vrouwen voelen zich snel schuldig, maar dat is niet nodig. Sta achter je beslissing. En stel vooral je grenzen: ja zeggen tegen de ander is vaak een nee tegen jezelf."

*"Heerlijk om mijn hersens uit te dagen"*

### Blij met kans

Volgens de balanscoach is het belangrijk om voor ogen te houden waarvoor je het doet en er een positieve draai aan te geven. "In plaats van klagen dat je het zo druk hebt, kun je ook zeggen: "Ik heb het druk én ben blij met deze kans." Vermijd het woord "moeten" en zeg dat je mag én wilt studeren. Haal terug waarom je aan een studie bent begonnen. Wat is ook alweer je droom? Daar help je jezelf verder mee."



Foto: LOU/John Bakker



Adjiedj Bakas:

*"Switchen van loopbaan wordt gangbaar"*

## In 2030 zorgt werk voor meer privétijd

Hoe ziet de wereld van ons werk eruit in 2030? Werk & Carrière vroeg het trendwatcher Adji Bakas.

Voor iedereen die de scheidslijn tussen werk en privé met alle macht probeert te bewaken, heeft Bakas een duidelijke boodschap. "Stop daarmee en wen eraan. Werk en privé lopen nu vaak al door elkaar. Die grenzen zullen steeds verder vervagen. We staan pas aan het begin van het nieuwe werken. Is dat erg? Integendeel! We winnen privétijd."

### Robots voor rotklussen

Dat komt, volgens hem, onder meer door de verving van mensen door techniek en werkelijkheid. Computers en robots doen de rotklussen voor ons, waardoor wij ons kunnen concentreren op andere dingen. "Dankzij technologie kun je met minder werkmensen bijzonder productief zijn en komen tot een betere balans tussen werk en privé. We krijgen meer tijd voor sport, vrienden, kinderen en bejaarde ouders."

### Vanuit huis werken

"Daarnaast plukken we de vruchten van het flexibele werken. Doordat we op verschillende plekken kunnen werken wordt het alleen maar gemakkelijker. De gedachte over daadwerkelijk naar het werk gaan, moeten we bijstellen. Je moet goed kijken naar de manier waarop je je tijd managet. Dat betekent dat er ook tussen on- en offline meer balans komt. Als je rust wilt, doe je je pc uit. Simpel. De drang om continu online te zijn, verdwijnt." Meer vrije tijd en

minder werk, dat klinkt te mooi om waar te zijn. En toch is Bakas ervan overtuigd. "Tot voor de industriële revolutie was het altijd al zo dat werk en privé door elkaar liepen. Iedereen werkte van huis uit: de smid, de boer, de bankier, de handelaar. Pas daarna werden wonen en werken uit elkaar getrokken. We gaan nu terug naar een vorm van werk die tot tweehonderd jaar geleden gebruikelijk was en veel beter bij ons past."

### Meerdere carrières

Ook wordt het volgens Bakas doodgewoon om meerdere carrières na en naast elkaar te hebben. "Een paar jaar dit, een paar jaar dat. Switchen van loopbaan wordt gangbaar en ook van het hebben van meerdere beroepen tegelijk kijkt in 2030 niemand meer op. Voorbeeld: de rijksambtenaar die ook een paar dagen per week tassen ontwerpt. Het mooie van die tijd is dat we zoveel mogelijkheden krijgen. Het zorgt voor meer diversiteit en meer creativiteit. Want dat kan een computer dan weer niet."

Het boek *De toekomst van werk is te bestellen via [www.bakas.nl](http://www.bakas.nl)*

Foto's: [www.bakas.nl](http://www.bakas.nl)