

Hoe ga jij de drukte te Begin bij het begin

Druk, druk, druk? Geen tijd voor je gezin? Laat staan voor jezelf? Het kan anders. Er zijn manieren om, ondanks alle dagelijkse stress en beslommeringen, bewust en met de juiste balans van je gezin te genieten.

Doen

Begin met het einde in gedachte

Deze oefening geeft je inzicht in wat je uiteindelijk wilt bereiken.

- Zoek een rustige plek op waar je ongestoord het volgende door kunt lezen en uitvoeren. "Stel je voor dat je op weg bent naar huis. Morgen vertrek je alleen voor twee jaar op wereldreis. De mensen waar je om geeft, gaan niet mee en kunnen je in die twee jaar ook niet bereiken. Als je thuis aankomt, open je de deur en wordt je zeer warm ontvangen door een grote groep vrienden, familie en collega's die afscheid van je komen nemen. Tijdens dit afscheidsfeestje zullen drie mensen een speech houden: een 'close' familielid, een goede vriend en een collega. Denk eens diep na. Wat zou je willen dat elk van deze drie mensen over jou gaat zeggen? Wat voor karakterbeschrijving van jezelf zou je graag willen horen? Welke prestaties en bijdragen zou je graag vermeld willen zien?"

Je antwoorden op deze vragen geven aan wat voor jou van wezenlijk belang is.

Meer weten?

MAAK JE NIET DRUK! Happy Family Life organiseert op 28 november a.s. 's avonds de workshop: 'Maak je niet te druk; werk en gezin in balans'. Meer informatie en aanmelden via www.happyfamilylife.com

Meer lezen?

Opvoeden vanuit het hart van Margriet Schmitz-Darwinkel en Eva Hoffman
The 7 Habits of Highly Effective Families van Stephen Covey
Workshop Gezin in balans: www.happyfamilylife.com

Soms zeg ik iets en dan denk ik er gelijk achteraan: "Hé, dame, zit je niet lekker in je vel?" Als er bijvoorbeeld een glas omvalt en stuk gaat, ben ik meestal bezorgd dat er verwondingen ontstaan. Wanneer ik minder in balans ben, komt er eerder een snauw van: "Hè wat onhandig, kan je je niet uitkijken?" Met een grootscheepse verbouwing voor de boeg, man en ik een eigen bedrijf en drie schatten van kinderen in de leeftijd 8, 10 en 12 jaar, houden wij vele ballen hoog, en dan valt er wel eens één op de grond. Toen kondigde de workshop 'Gezin in Balans' van Happy Family Life/ Franklin Covey zich aan. Een training om ouders te helpen evenwicht te vinden tussen gezin en werk, de anderen en jezelf. Dat leek me wel wat op dit roerige punt van mijn leven. Ik schreef me in.

Prioriteiten

De eerste avond bleken er zich vooral stellen te hebben opgegeven. Daar had ik niet zo bij stilgestaan, maar het is wel handig om zo'n cursus samen te doen, dan staan gelijk de neuzen in dezelfde richting. Na een leuke introductie gingen we aan de gang om zelf de leiding weer te nemen over onze levens. Dat was inderdaad wat ik nodig had: stil-

staan bij de dingen die mijn gezin en ik belangrijk vinden. Om een houvast te hebben, wanneer ik het gevoel heb dat alle vaste grond onder mijn voeten verdwijnt. We gingen op zoek naar de zes belangrijkste waarden in ons leven. Ik begon dapper aan mijn lijstje. Dat groeide en groeide, ik schreef een halve bladzijde vol. Het moeilijkste was om de belangrijkste zes op prioriteit te zetten. Met de hulpvraag: "Draai het eens om; waar heb je nou zo vreselijk veel last van?" kwam ik op het spoor van ruzie. Waarom kan ik ruzies tussen de kinderen zo moeilijk verdragen? Terwijl ik rationeel de opvoedkundige waarde van een goeie ruzie best weet te waarderen, word ik van binnen knap beroerd van de onaardigheden die heen en weer ketsen. Terug naar het uitgangspunt: voor mij zijn liefde en innerlijke rust heel belangrijke waarden, die ik hoog in mijn waardenpiramide zette. Thuis vroeg ik mijn man en kinderen ook hun belangrijkste waarden op te schrijven. De jongste zei spontaan dat zij het belangrijk vond veel TV te mogen kijken en veel te snoepen... De discussie over welke waarde achter die wensen zat werd boeiend.

lijf?

Energie verdelen

Om ons gezin in balans te krijgen, is het nodig te weten wat iedereen belangrijk vindt en hoe we dat in een week-schema kunnen zetten. Zo kunnen we zorgen dat iedereen aan zijn trekken komt op het gebied van werken, de dagelijkse klussen, sport en ontspanning. We kregen een simpel schema in te vullen, waarbij je kon checken of dat voor elk gezinslid in evenwicht is. Zit iedereen lekker in zijn vel, dan ontspoord het gezin ook minder snel. Wanneer je in het schema de belangrijkste tijdsbestedingen van iedereen eerst invult, blijven de gaten over voor de minder belangrijke. Het lijkt een eenvoudig principe. Door de dag heen sta ik hier echter niet altijd bij stil en verdoe ik soms veel tijd aan doelloos over internet surfen. Het levert me geen energie op. En dat terwijl ik zo graag nog een boek wil schrijven.

Familiedocument

Een belangrijke stap in de cursus is: "Begin met het einde voor ogen" ofwel: Maak een familiestatuuut. Dit is een soort document waarin komt te staan wat je als familie wilt zijn. Je kunt het zo leuk maken als je wilt: in de vorm van een familiewapen, een familiespreuk, leuke plaatjes

erbij of gewoon een tekst waarin de belangrijkste drijfveren van je gezin staan. Bij ons staan er bijvoorbeeld dingen in over liefde en respect, over de ruimte voor persoonlijke ontwikkeling van elk gezinslid, dat we met elkaar willen lachen en plezier hebben en dat er ruimte is voor rust. Dit document is een effectieve manier voor mij om de prioriteiten in mijn leven en in mijn gezin te zien en ernaar te handelen. Als er een glas omvalt denk ik nu in eerste instantie aan mijn relatie met mijn kind, in plaats van het ongemak van een vieze tafel. Door de heldere planning van belangrijke dingen eerst, is er rust in het week-schema gekomen. Het loopt nog niet elke dag op rolletjes, maar de druk is van de ketel. Op de slotvraag: "wat heb je nodig om de cursus goed af te ronden" kon ik mijn gevoel van dankbaarheid uiten over de heldere en concrete resultaten die ik had bereikt. ◀

"Door de cursus ben ik heel anders naar mijn agenda gaan kijken,"

"Ik merkte dat ik veel tijd besteedde aan verre kennissen en toevallige passanten. Ik bleek moeite te hebben met 'nee' zeggen. Toen ik eens op een rij ging

zetten, welke dingen ik in mijn leven belangrijk vind en keek of dat ook in mijn agenda tot uitdrukking kwam, ontdekte ik dat ik meer tijd met mijn gezin en echte vrienden wilde doorbrengen. Dat besef gaf me kracht om op de vraag of we 'gezellig een borrel zouden drinken' ook eens 'nee' te antwoorden. Nee-zeggen gaat me steeds gemakkelijker af. Ik heb ook gewoon voor de spiegel geoefend om het zonder stotteren mijn mond uit te krijgen. Het geeft me veel voldoening en energie om mijn tijd kritischer te bekijken en tijd te maken voor de mensen en dingen waar ik echt voor ga! Ik vind het voor mijn gezin ook een enorme winst, omdat er meer rust in huis is."

Foto is gefingeerd in verband met de privacy



© ANTIEN GRIJSEELS

Gezin in balans

De cursus 'Gezin in Balans' is een bundeling van het gedachtegoed van twee organisaties: die van Margriet Schmitz-Darwinkel/ Happy Family Life en die van Stephen Covey/ Franklin Covey organisatie.

Beide organisaties vinden elkaar in de manier van het effectief plannen en organiseren van het gezinsleven. Door stil te staan bij waar je nu mee bezig bent, goed waar te nemen, te kiezen en in actie te komen, neem je het heft in eigen hand. In de cursus komen de zeven eigenschappen voor effectieve gezinnen van Stephen Covey aan bod:

Eigenschap 1: Wees pro-actief: Neem het heft in handen;

Eigenschap 2: Begin met het einde in gedachte: Wat wil je bereiken hebben later?

Eigenschap 3: Belangrijke zaken eerst doen;

Eigenschap 4: Denk win-win: iedereen is winnaar;

Eigenschap 5: Eerst begrijpen, dan begrepen worden; luister echt naar de ander;

Eigenschap 6: Synergie; als je samenwerkt dan bereik je meer;

Eigenschap 7: Houd de zaag scherp en zorg goed voor jezelf
Deze eigenschappen in combinatie met de planningsinstrumenten leveren heel concrete aanknopingspunten voor een gelukkiger gezinsleven. Weten wat de behoeften zijn van jezelf en jouw gezinsleden en wat een ieder echt nodig heeft, zet je aan om in actie te komen en te werken aan een Happy Family.