



HAAL MEER UIT JE weekend

Op donderdag keek je nog reikhalzend uit naar het weekend. Maar als je op zondagavond in bed stapt, heb je eigenlijk weinig leuke dingen gedaan en is je huis nog steeds een bende. Met deze tips & tricks haal je meer uit je weekend.

TEKST STEPHANIE JANSEN | BEELD BEELDIGBEELD/SEASONS.AGENCY

WEEKEND LOADING...



4,19
uur

'Stilstaan en je energieniveau rustig laten dalen komt er vaak niet van omdat we meteen aan iets nieuws beginnen'

per dag, zo veel (of weinig) heb je in het weekend echt vrij. Dat is maar ongeveer twee uur meer dan op weekdagen

Waarschijnlijk is je agenda in het weekend bijna net zo vol als doordeweeks. Je hebt grootse plannen: je kledingkast uitmesten, je mail wegwerken, je huis opruimen en natuurlijk iets leuks doen met je vriendinnen en 's avonds met je vriend uit eten. Pff, hoe past dat allemaal in twee dagen tijd? Je kunt het je waarschijnlijk niet voorstellen, maar er zijn mensen die het weekend willen afschaffen en de werkweek willen verdelen over zeven dagen. Oppassen, zegt sociaal en organisatiepsycholoog Niels van Steenbergen, want het weekend heeft een belangrijke functie voor je emotionele welbevinden. "Werken aan een taak, zoals naar je werk gaan of een opleiding volgen, roept allerlei emoties op. Er doen zich bijvoorbeeld angsten voor – kan ik dit wel? – of conflicten met anderen. In het weekend neem je letterlijk afstand van je taak en ontstaat ruimte om deze emoties mentaal te integreren." Wie emoties geen plek geeft, komt ze tegen waar ze niet thuishoren. "Bijvoorbeeld in je dromen, waardoor je slechter slaapt. Of in je gedrag: je maakt ruzie met je partner of reageert geïrriteerd op je kind." Wie langdurig zijn emoties geen plek geeft, kan daar-

door echt in de problemen komen en een grotere kans lopen op overspannenheid of een *burn-out*.

EIS ME-TIME OP

Het weekend blijkt in de praktijk bepaald geen zee van vrije tijd. Zaterdag en zondag zitten vol met moetjes, zoals het huishouden doen, boodschappen halen, koken, afstanden overbruggen, slapen. Gemiddeld heb je volgens onderzoek van Media:Tijd slechts 4,19 uur per dag écht vrij. Dat is maar twee uur meer dan op weekdagen. Vrouwen lijken doorgaans meer moeite te hebben om deze *me-time* op te eisen dan mannen. 'Iets voor jezelf doen' roept bij hen eerder ongemak of schuldgevoel op. De oorzaak daarvan kan liggen in het feit dat vrouwen meer gericht zijn op sociale harmonie en dus vaker conflictvermijdend zijn. Tijd voor jezelf gaat immers ten koste van tijd voor de ander. Maar volgens Van Steenbergen kan het ook meespelen dat vrouwen te veel verantwoordelijkheid op zich nemen. "Als je het belangrijk vindt dat je huis gezellig en opgeruimd is, maar je geeft je vriend daarin geen rol, zal hij zich op den duur volgend

ONZE DESKUNDIGE VOORDIT ARTIKEL:



Niels van Steenbergen
Sociaal-psycholoog en organisatiepsycholoog
www.t-out.nl

opstellen. Het resultaat is dat jij nog meer de leiding moet nemen om je doel te bereiken en uiteindelijk al het werk zelf doet."

ZEVEN FASEN

Er is ook goed nieuws: een voldaan, ontspannen gevoel aan het einde van je weekend heeft minder te maken met wát je precies hebt gedaan, maar hangt af van de manier waarop je deze activiteiten hebt afgesloten. Volgens de theorie *Gestalt* »

HET HEERLIJKE *nietsdoen*

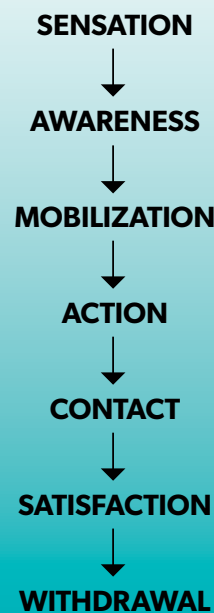
Cycle of Experience, gebaseerd op bevindingen van de Duitse psychotherapeut Fritz Pearls, kent elke ervaring zeven fasen. Een ervaring begint met een voorzichtig verlangen naar of afkeer van iets, je begint iets te willen (*sensation*) – misschien al op woensdag of donderdag voordat je weekend begint. Vervolgens ontstaat bewustwording: je beseft dat je in het weekend bijvoorbeeld graag wilt sporten, naar de bioscoop wilt of wilt borrelen met vrienden (*awareness*). Om dit te realiseren wek je energie op: je appt een vriendin, checkt de openingstijden van de sportschool of leest filmreviews (*mobilization*). Als alles meezit, voer je het uit (*action*) en ervaar je het gewenste adrenalinemoment of een ander resultaat van je handelen (*contact*). Tot slot evalueer je de ervaring (*satisfaction*) en kom je tot rust (*withdrawal*).

EVEN STILSTAAN

Van Steenberghe: "In deze tijd is er een overvloed in het vrijetijdsaanbod, waardoor we vaak te weinig ruimte maken voor die laatste twee fasen. Hoe ging het, was dit wat ik verwachtte, wat zou ik een volgende keer anders doen? Stilstaan en je energieniveau rustig laten dalen komt er vaak niet van omdat we meteen aan iets nieuws beginnen. Je zet de tv aan, checkt je mail, zoekt contact via social media. Daarmee proberen we dat onrustige, lege gevoel te vermijden dat je kan overvallen op zondagavond. Eigenlijk kun je het een beetje vergelijken met de melancholie die je voelt als je net terug bent van vakantie." Om je weekend relaxed af te sluiten en de week met positieve energie te beginnen, doe je er goed aan op zondagavond even helemaal tot rust te komen, raadt Van Steenberghe aan. Maak bewust de balans op van ervaringen en

Om je weekend relaxed af te sluiten doe je er goed aan om op zondagavond helemaal tot rust te komen

De theorie
'Gestalt Cycle
of Experience'



gebeurtenissen, liefst samen met degenen die er ook bij waren. Wat was er leuk, wat minder, wat wil je graag anders? Gebruik de foto's op je smartphone ter herinnering, maar laat verder vooral de tv en tablet uit. "Schermen zijn grote verstoorders van je vermogen om tot rust te komen."

INNERLIJKE RUST

De zondagavond is het perfecte moment voor je wekelijkse meditatie- of yogaklas. Of maak op zondagavond standaard een wandeling. "Pas als je weer innerlijke rust voelt, ontstaat er ruimte voor iets nieuws. Dan zul je opeens merken dat je denkt: hé, ik heb zin om morgen weer aan het werk te gaan."



De wet van Parkinson stelt dat werk zo lang duurt als de tijd die ervoor beschikbaar is: geef jezelf dus duidelijke deadlines

Dat jij thuis bent in het weekend, betekent niet dat iedereen zomaar binnen kan vallen

**Eén
of twee
uur**

later naar bed gaan kan hetzelfde effect hebben als een jetlag

Last van de weekendblues DAN KAN DIT DE OORZAAK ZIJN

1 2 3

JE PLANNING SCHIET TE KORT

Onderzoek van Media:Tijd laat zien dat we in het weekend gemiddeld bijna één uur per dag aan werk of studie besteden. Check jij je werkmail terwijl je op de tennisbaan staat, of blader je nog even in een rapport vlak voordat je naar een feestje gaat? **Juist het switchen tussen taken en rollen kost extra tijd en energie.** Ontkom je niet aan werken, kies dan één vast tijdstip in je weekend en een rustige plek. Laat je werk verder lekker liggen.

Taken samenvoegen of groeperen kan ook op een ander vlak dan je werk. Je bespaart tijd door gelijke activiteiten in één keer uit te voeren. Doe bijvoorbeeld op vrijdag in één keer boodschappen voor het weekend. Betaal in één keer al je rekeningen. Leg bezokjes in dezelfde wijk of stad op één middag af. Zo bespaar je op reistijd, wachttijd bij de kassa en je administratie.

Slim multitasken kan ook in het huishouden veel tijdswinst opleveren. Kijk televisie terwijl je de was opvouwt of skype met je moeder terwijl je strijkt. Zorg sowieso dat je op meer plaatsen in huis schoonmaakmiddelen klaar hebt staan. Terwijl je vriend wacht tot jij klaar bent met douchen, maakt hij de wc schoon, of andersom.

De wet van Parkinson stelt dat werk zo lang duurt als de tijd die ervoor beschikbaar is. **Geef jezelf dus duidelijke deadlines.** Plan op zaterdag twee uur in om je huis schoon te maken en stel duidelijke prioriteiten. Waarschijnlijk ben je na afloop verrast over hetgeen je in die twee uur voor elkaar hebt gekregen. Want hoe dichterbij een deadline, hoe sneller en efficiënter je werkt. De truc is wel dat je na twee uur ook echt iets anders gaat doen. Oven reinigen niet gelukt? Komt volgende keer wel.

JE WILT TE VEEL

Wees realistisch over wat haalbaar is in het weekend. **Besef dat er altijd sluitposten zijn in je planning,** zoals opruimen of onvoorziene tegenvallers zoals file, een rij voor de kassa of zoeken naar sleutels. Lach erom en zie de winst ervan. Gebruik een file om naar een radioprogramma te luisteren, of kijk om je heen terwijl je bij de kassa wacht en doe inspiratie op voor nieuwe outfits.

Vervelende taken zijn lichter als je ze met z'n tweeën doet. Prik met je vriend een dag om samen grof vuil weg te brengen. Ga samen met een vriendin naar de sportschool. Spreek af om tegelijkertijd naar de wasstraat te gaan om je auto op te poetsen en uit te mesten. Rotklus is geklaard, de frustratie kon je delen én tussen de bedrijven door ben je weer helemaal bijgepraat.

Voel je je op zondag vaak moe of duif? In het weekend zijn we geneigd onze routines te verschuiven. We gaan later slapen, staan later op, eten op andere tijdstippen en bewegen meer of juist minder. Dit ontregelt je biologische klok. Eén of twee uur later naar bed gaan kan al hetzelfde effect hebben als een jetlag. **Houd dus je weekroutine zo veel mogelijk in stand.**

Sta stil bij de rollen en verantwoordelijkheden die je op je neemt. **Hoort alles op jouw bord of kun je het prima aan een ander overlaten?** Etentje met vrienden? Laat je vriend het menu eens verzinnen en koken. Gun hem vrijheid en autonomie – kans dat hij er nog lol in krijgt ook. Heb je na je weekend het ongemakkelijke gevoel dat je tijd hebt verspild? **Realiseer je dat nietsdoen en rondhangen meer waarde hebben dan je denkt.** Volgens neurologen ontstaan in een inactief brein nieuwe verbindingen. Als je hersenen in de ruststand staan, kijk je dus letterlijk anders tegen dingen aan.

JE WILT HET NIET ECHT

Volgens wetenschappers van Stanford University voelen we ons in het weekend vijftien procent gelukkiger dan door de week. Dit komt doordat we meer tijd doorbrengen met geliefden, vrienden en familie. **Vraag je af of je genoeg tijd hebt vrijgemaakt voor sociale contacten.** Een *happy weekend* creëer je niet in je eentje. Probeer je ontelbare ballen hoog te houden of ligt jouw focus bij wat er voor jou echt toe doet?

Schrap overvloedige zaken en wees 'strategisch lui', een term afkomstig van bedrijfsadviseur Niels Gouman. Vraag jezelf drie dingen af: 1. Maakt deze taak mijn leven op de lange termijn beter gezien het leven dat ik voor ogen heb? 2. Kan ik deze taak – of de verantwoordelijkheid ervoor – uit mijn leven gooien? 3. Maakt deze taak me blij? Geef de taak een score van 0 tot 100. Volgens Gouman zou je je bij een score van 90 of minder serieus moeten afvragen of je er wel mee moet doorgaan. Met deze drie vragen kun je helderheid en rangorde aanbrengen in de dingen die je doet in het weekend. Misschien gaat de televisie wel de deur uit, meld je je aan voor lessen tai chi en verwijder je eindelijk dat saaie vriendenstel uit je contactenlijst.

Laat je positieve energie niet weggapen door anderen. Sociale contacten zijn belangrijk voor je emotionele welbevinden, maar dat jij thuis bent in het weekend, betekent niet dat iedereen maar binnen kan vallen of een beroep op je kan doen. Stel prioriteiten en bewaak je grenzen. Ook je vrienden op social media kunnen meer tijd kosten dan je eigenlijk wilt. ◦