

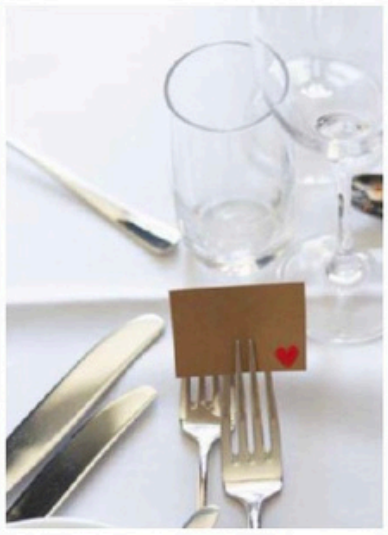
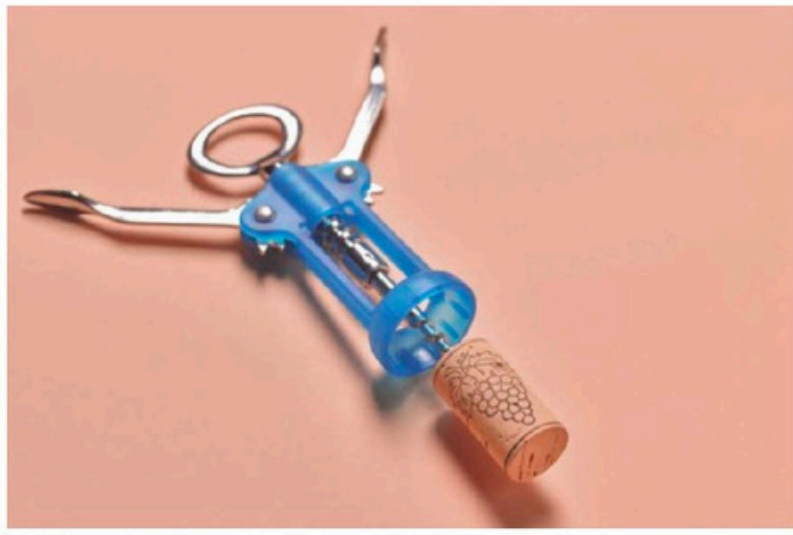



Help, mijn vrije tijd voelt als werk

Heb je eindelijk een rustig weekend gepland, valt er een uitnodiging op je (digitale) mat. Voor je gevoel kun je er niet met goed fatsoen onderuit en dus spendeer je je zaterdagavond braaf op die kring-verjaardag in plaats van op de bank met je favo serie. Waarom voelt je vrije tijd soms helemaal niet zo vrij? En hoe krijg je weer regie over je eigen tijd?

TEKST KARIN BROEREN



“Kunnen we dit weekend samen iets leuks doen of staat er weer van alles in de agenda?” vraagt mijn man vrijdagavond als we op de bank ploffen na een lange werkweek. Ik vrees voor dat laatste en open onze digitale agenda. “Morgenmiddag hebben we de verjaardag van Mees, ’s avonds heb ik een feestje van mijn collega en zondag gaan we borrelen en eten bij mijn ouders, omdat ze volgende week op vakantie gaan”, antwoord ik. “Oké, daar gaat onze vrije tijd met elkaar dus”, verzucht hij.
Eigenlijk ben ik zelf ook niet zo blij met dit vooruitzicht. Tuurlijk, soms is het belangrijk om je gezicht te laten zien op een feestje of moet je simpelweg even zin máken en blijkt het vervolgens hartstikke leuk te zijn. Maar ik merk dat ik vaker dan me lief is een weekend vol met afspraken heb. Afspraken waar ik niet per se zin in heb of energie van krijg. Het gebeurt zelfs zo vaak, dat mijn vrije tijd regelmatig als werk voelt. In je vrije tijd doe je toch dingen waar je blij van wordt en die je zélf graag wilt doen? Toch zeg ik braaf ja op alle uitnodigingen die ik krijg. Waarom doe ik dat?

Angst voor afwijzing

“Waarschijnlijk doe je dat vooral voor de ander. Uit plichtsbesef en schuldgevoel bijvoorbeeld”, legt psycholoog Marieke van Herwaarden me uit als ik haar deze vraag voorleg. “Een drukke agenda naast je werk hóéft geen probleem te zijn – zolang je er energie van krijgt en dit je eigen keuze is. Op het moment dat je er geen plezier aan beleeft en het je energie kost in plaats van geeft, is het wél een probleem. Je wordt dan geleefd en hebt geen regie over je eigen tijd. Als dat het geval is, wordt het tijd om hier verandering in te brengen.”
Een drukke agenda vind ik inderdaad vaak genoeg helemaal prima. Maar steeds vaker zit ik er vooral tegenaan te hikken. Ik ben dus duidelijk de regie over mijn agenda kwijt en herken dat ik regelmatig ja zeg uit plichtsbesef. Hoe ben ik eigenlijk op dit punt beland, vraag ik me af. Waarom vind ik het zo moeilijk om nee tegen iemand te zeggen?
Volgens Van Herwaarden spelen sociale verwachtingen en schuldgevoel dus een rol, maar is dat uiteindelijk allemaal terug te leiden naar een angst voor afwijzing. “Het kan dat je bang bent dat iemand je minder aardig vindt, misschien zelfs boos wordt of dat je iemand teleurstelt als je niet komt. Ook kan het zijn dat je bang bent dat hij of zij je in het vervolg niet meer vraagt. En dus zeg je uiteindelijk vaker ja dan je zou willen.”
Eigenlijk is dit de spijker op z’n kop. Hoe vaak ben ik niet met tegenzin naar een afspraak gegaan, puur om de ander niet teleur te stellen? Of erger: als je de ene na de andere afmelding in de groepsapp ziet binnenkomen van mensen die ook geen zin hebben, maar die zich niks aantrekken van enig plichtsbesef of schuldgevoel. Dan kan ik het toch niet maken om me óók nog af te melden? En dus trek ik ’s avonds weer met flinke tegenzin m’n hakken aan.
Al zijn er soms ook andere redenen om tóch te gaan. Van Herwaarden: “Denk aan fomo: *fear of missing out*. Soms heb je geen zin, maar wat als het uiteindelijk een superleuk feest wordt en jij was er niet bij?” Toegegeven: vaak wordt het uiteindelijk ook hartstikke gezellig en ben ik achteraf blij dat ik ben gegaan. Het is dus zeker niet alleen maar kommer en kwel.

Controle

Maar goed, die angst voor afwijzing moet ik wel zien te tackelen. Tegelijkertijd heb ik vaak genoeg dat ik me ongemakkelijk voel als ik juist helemaal géén plannen heb gemaakt voor de dag. Wat is dit voor complex psychologisch spel in mijn hoofd?
“Plannen geven een gevoel van controle”, legt de psycholoog me uit. “Een lege dag betekent eindeloos veel mogelijkheden en gek genoeg kan dat soms »

‘Ik zeg braaf ja op alle uitnodigingen die ik krijg. Waarom doe ik dat?’



Regie over je tijd in 5 stappen

1 **Bedenk hoeveel vrije tijd je voor jezelf nodig hebt.**
Met hoeveel uur per week kom je genoeg tot rust zodat je de volgende week weer aankunt? Spendeer die tijd ook echt met jezelf en je hobby's.

2 **Ga na wat je energievreters en energiegevers zijn.**
Misschien vind je verjaardagen en feestjes juist ontzettend leuk, ga er dan vooral heen! En misschien word je helemáál niet blij van urenlang bankhangen, steek dan de handen uit je mouwen. Als je dit voor jezelf helder hebt, kun je hierin bewuste keuzes maken en makkelijker ja of nee zeggen tegen afspraken.

3 **Plan je vrije tijd in.**
Dat betekent dat je je agenda voor dat aantal uren per week blokkeert. Dat hoeft geen vaste dag of vast moment te zijn, je kunt daarin flexibel zijn. Dus als je een uitnodiging voor een verjaardag krijgt, kun je gewoon gaan. Maar zorg dan dat je bijvoorbeeld de volgende dag niks meer inplant. Als iemand vraagt of je die dag wilt afspreken, zeg je dus simpelweg dat je niet kunt.

4 **Nodigt iemand je – face to face – uit voor bijvoorbeeld een verjaardag?**
Voel geen druk om direct te antwoorden. Zeg dat je even in je agenda moet kijken of het uitkomt, omdat je al wat afspraken hebt staan komende tijd. Zeg dat je het zo snel mogelijk laat weten.

5 **Onthoud dat je heus niet altijd een reden hoeft te geven waarom je er niet bij bent.**
'Ik kan helaas niet' of 'Het gaat me niet lukken' is ook een reden. Wil je er toch graag zijn voor je vriendin? Zeg dan dat het eigenlijk niet zo goed uitkomt, maar dat je toch even een uurtje komt – en houd je daar dan ook aan.



onrustiger voelen dan een volle agenda. Bovendien kun je rust verwarren met niets-doen. We zijn gewend in deze maatschappij om altijd maar actief en efficiënt bezig te zijn. Het gevolg is dat je je zelfs schuldig kunt voelen als je even niets nuttigs doet. Rust hoeft overigens niet te betekenen dat je op de bank zit. Je kunt ook een hobby uitoefenen waar je blij van wordt, bijvoorbeeld iets creatiefs of sportiefs."
Naast dit schuldgevoel hebben we vaak een negatief oordeel over alleen zijn, zegt Van Herwaarden. "Dat wordt versterkt door sociale media: je ziet anderen plezier hebben met elkaar terwijl jij alleen thuis zit. Je interne oordeel kan dan zijn: ik ben alleen en ik ben niet leuk genoeg. Terwijl dat natuurlijk onzin is."

Gun jezelf de ruimte

Ik begin mezelf steeds beter te begrijpen als ik de uitleg van Van Herwaarden hoor. Het is dus zaak om aan de ene kant om te gaan met die angst voor afwijzing en aan de andere kant me niet schuldig, eenzaam of minder te voelen als ik een keer wél thuis in m'n eentje mijn tijd doorbreng. Toch merk ik dat het voor mezelf moeilijk blijft om een uitnodiging voor een etentje af te wijzen als ik die avond verder niks in de agenda heb staan. Hoe kan ik hier het beste mee omgaan? "Roep niet direct: 'Ja, ik kan' als je niks in je agenda hebt staan", zegt Van Herwaarden. "Gun jezelf de tijd om na te denken of je wilt gaan of niet en of er dan nog genoeg tijd voor jezelf over blijft. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik ga even in m'n agenda kijken, ik kom erop terug.' Of: 'Ik moet het even thuis bespreken of dat gaat lukken.' Zo geef je jezelf de ruimte. Besluit je om niet te gaan? Dan hoef je niet uitgebreid te vertellen waarom je niet kunt. Een 'Ik kan die avond niet' volstaat prima. Plan bovendien niet alleen je afspraken in je agenda, maar ook je vrije tijd. Daarmee maak je inzichtelijk hoeveel vrije tijd je in een week hebt en kun je bij jezelf nagaan of dat voldoende is."
Het gesprek met de psycholoog heeft me aan het denken gezet. Het is achteraf gezien verbazingwekkend dat ik er vaak niet eens bij stilsta of ik eigenlijk wel zín heb in die uitnodiging. Gelukkig maak ik sinds het gesprek flinke stappen. Als ik de week erna een uitnodiging in mijn digitale brievenbus krijg voor een borrel met mensen die ik niet goed ken, denk ik aan haar woorden: "Je hoeft niet direct te reageren." Ik kijk hoe vol mijn agenda zit, wanneer ik tijd voor mezelf heb, ik vraag me af of ik energie krijg van deze afspraak en pas dán beslis ik of wel of niet ga. "Ik kan helaas niet komen," stuur ik de volgende dag naar degene van wie ik de uitnodiging kreeg. Met vervolgens een uitgebreide uitleg over hoe druk ik dat weekend ben en hoe lastig het gaat worden om te komen. Nou ja, nog even oefenen op dat stukje 'geen uitleg geven'. ∘

'Besluit je om niet te gaan? Dan hoef je niet uitgebreid te vertellen waarom je niet kunt'

3x LEZEN

***Fokking druk*, Thijs Launspach**
(Uitgeverij Spectrum)
In deze bestseller legt psycholoog Thijs Launspach uit waarom we onszelf vaak over de kop werken en wat je eraan kunt doen om dat te voorkomen. Op een praktische manier vertelt hij hoe je stress het hoofd kunt bieden en meer rust kunt creëren in je leven. Een nuchter en praktisch antwoord op de vraag: hoe blijf ik stress de baas in een overvolle tijd?

***Niksen*, Olga Mecking** *(Kosmos Uitgevers)*
In dit boek leer je hoe jij door nietsdoen creatiever, meer ontspannen en gezonder wordt. In een wereld die verwacht dat we constant output leveren, is niksen – de kunst van het nietsdoen – moeilijker dan het klinkt. Gelukkig kan niksen altijd én overal: thuis, op je werk en onderweg. Olga Mecking laat met humor, inzicht, grondig onderzoek en onderbouwing van experts zien dat nu even niets doen je heel veel oplevert.

***Doe elke dag iets waar je blij van wordt*, Robie Rogge** *(BBNC Uitgevers)*
Elke dag weer heb je de mogelijkheid om plezier te maken en ergens van te genieten. Of dat nu in je directe omgeving is, op je werk of thuis, in je relaties met anderen of lekker in je eentje. Dit journal helpt je ontdekken waar je zowel binnen als buiten jezelf blij van wordt. Je geluksmomenten houd je makkelijk bij en na een jaar vol dagen waarop je even stilstaat bij iets waar je blij van wordt, zul je merkbaar gelukkiger zijn.