Lezing vrouwenbond 17 juni 2021, Zeist

En nu de praktijk…

En die kan weerbarstig zijn.. kan ik uit eigen ervaring vertellen..

Eerst een kort intro:

Onze jongste kon niet wachten tot het zwembad weer open zou gaan. Dus maakte ik , zodra het kon, een afspraak voor ons samen. Er waren meer mensen. Niet zoveel, maar het gezinnetje dat er was, trok mijn aandacht. Een jongetje van een jaar of drie met bandjes om. Verder een baby met een zwemluier in zo'n zwemband, dat eigenlijk een beetje op een stoeltje lijkt, en waar je als kind niet uit kunt schieten. Er werd veel gelachen en gespetterd met water, en toen ik ze zo bezig zag, schoot het door m'n hoofd: waar is de tijd gebleven…?

Het leek gisteren dat wij zo met ónze jongens bezig waren. En nu hoopt onze oudste binnenkort achttien te worden en de jongste? Die past die bandjes ook al lang niet meer.

Nee, ik zal jullie vanmorgen niet vermoeien met mijn ervaringen rond ouder worden. Wél laat dit kleine voorbeeld zien hoe tijd verglijdt, zonder dat we er invloed op lijken te hebben.

Hoe ouder je bent, hoe sneller de tijd lijkt te gaan, las ik ergens. Daar weten de senioren onder ons vast over mee te praten.

Voordat ik verderga, Iets over mezelf..

Voor degenen die dat niet weten: ik werk bij het RD, schrijf daar onder meer elke twee weken een column. En samen met mijn man hebben we drie zoons, de jongste is elf, dan een van 15 en de oudste wordt dus volgende maand 18. En zelf was ik eergisteren jarig.. ook zo'n moment.. waarop je stilstaat bij het onderwerp tijd..

Toen ik de vraag kreeg om vandaag een lezing te geven, schrok ik daar eerlijk gezegd wat van. Oh nee.. niet nu.. dacht ik. En dan net over dit onderwerp.

Ik had namelijk kortgeleden een nieuwe functie op m'n werk aangenomen, waarbij overwerk zou komen kijken. En dat terwijl de combi werk en privé bij mij altijd al wat balanceerwerk vraagt.

En natuurlijk had ik gewoon nee kunnen zeggen op de vraag van de vrouwenbond (daarover later meer), maar ik vond het onderwerp te belangrijk om zomaar naast me neer te leggen. Misschien juist wel omdat ook ik struggle met het thema.

Het liefst had ik dus vandaag willen vertellen hoe goed het bij mij allemaal gaat. En hoe in balans ik ben. Dat ik tijd neem voor mezelf én voor m'n gezin. En dat ik dagelijks een uur stille tijd inplan. En dat ik daar geen enkele moeite mee heb, omdat ik dat belangrijk vind.

En inderdaad.. heel soms verloopt het allemaal gladjes. En dat voelt fijn. Maar dan is er opeens gedoe op m'n werk. Of er belt een docent van school.. of.. heb ik gewoon geen zin. En dan …

Kortom: goed omgaan met tijd is soms best een uitdaging. En dus hoop ik maar dat het bij jullie ook niet altijd allemaal even gladjes verloopt. En dat we dáár samen over na kunnen denken. Met als doel te bepalen hoe het béter kan.

Algemeen stuk over tijd:

Zoals uit het intro al bleek: tijd is iets ongrijpbaars. Mijn jongste vroeg laatst: 'Wie heeft de tijd bedacht?' En zoals vaak had ik mijn antwoord al snel klaar: de Heere God. (Dat antwoord past bij heel veel vragen van kinderen, dat is wel fijn).

Maar dat bedoelde hij niet. Welk méns heeft ontdekt dat er tijd bestaat? Net zoals Einstein ontdekte dat er zwaartekracht bestond, (iets wat de Heere God bedacht had), zei hij er achteraan.. Kijk, en toen stond ik wél met mijn mond vol tanden. Als iemand het me straks na de lezing kan vertellen, welkom. Dan kan ik met een goed antwoord thuis komen.

Andere vraag: wat is tijd nou eigenlijk?

Er is ooit afgesproken: tijd meten we met een klok, een dag is verdeeld in 24 uur. Een uur in 60 minuten. En een minuut in 60 seconden. Maar daarmee hebben we nog geen grip op de tijd.

Want het bijzondere blijft dus: na dit eerste stuk van mij mijn verhaal zijn er al weer bijna 5 minuten verstreken. En straks aan het eind als het goed is 20.

Wat we wel weten, is dat we vaak tijd tekort komen (jonge vrouwen). Of dat we soms juist niet weten wat we met onze dagen aan moeten, omdat ze maar niet voorbij lijken te gaan (ouderen).

De Bijbel:
Ik vind het mooi wat ds Lubbers zei over de drie verschillende woorden die in de Bijbel worden gebruikt voor het begrip tijd. ..

Prediker 3 blijft ook een prachtig stuk. En herkenbaar wat ds Lubbers zei over de momenten wij vaak in elkaar over laten lopen. En worden daar weer zo moe van dat we rusten als we juist actief zouden moeten zijn. Je hebt het gevoel continu met een bepaalde klus bezig te zijn, terwijl je helemaal niet opschiet.

Wat we hiervan kunnen leren: als je ergens mee aan de slag moet, doe dat dan. Volledig geconcentreerd. En laat je niet afleiden door internet, (Facebook, Instagram, WhatsApp of Marktplaats), het nieuws of wat dan ook. Als het tijd is om te rusten, durf dan ook je rust te pakken, ook al is de klus nog niet af.

Goed om te ontdekken, speciaal voor mij (want die opmerking is niet voor niets blijven hangen).

En nog even kort iets over die tekst uit Efeze 5: de tijd uitbuiten, of uitkopen.. De vraag kwam op me af: “Ben ik druk met de dingen waar ik druk mee zou moeten zijn”?

Ofwel: buit ik de goede momenten uit? Of reageer ik ‘gewoon’ op alles wat op mij afkomt, met als gevolg dat ik te veel doe en uitgeput raak? Of het tegengestelde: ben ik te passief en laat ik de dingen die ik zou moeten oppakken, schieten waardoor ik niet doe wat ik zou moeten/ kunnen doen?

Ik zat deze tekst thuis ook al even te bestuderen en las na Efeze 5 vers 16 nog even door naar vers 17: Daarin staat beschreven hoe je erachter komt welke keuzes op het gebied van tijd je zou moeten maken. Er staat: *Wees daarom niet onverstandig, maar begrijp wat de wil van de Heere is*. God zelf laat je zien wat je moet doen, zodat je nooit uitgeput hoeft te raken, of juist lui.

Het belangrijkste bij het goed omgaan met tijd is dus om dicht bij God en Zijn Woord te blijven. Blijf in mij, zegt de Heere Jezus in Johannes 15 over de wijnstok. Dicht bij Hem leven. Een mooiere opdracht en Boodschap kan ik vandaag niet brengen.

Dat wil nog niet zeggen dat het goed omgaan met tijd altijd vlekkeloos verloopt…

Ik ga nu tien lessen langs die ik zelf door schade en schande heb geleerd. De een behandel ik heel kort, de ander iets langer, omdat er gewoon iets meer over te vertellen valt. Het ene zul je herkennen, de andere wellicht iets minder. Omdat je in een andere situatie zit. Maar de eerste geldt in ieder geval voor iedereen:

1. Prioriteiten stellen..

   Vrouwen die al een keer een workshop over tijdsmanagement bij mij volgden, kennen het beeld: ik nam een glazen pot mee, met daarin stenen, grind en zand. Dit beeld komt van de Amerikaanse managementdeskundige Stephen Covey. En noem ik vaak, omdat het een beeld is dat makkelijk blijft hangen. En het ook nog eens heel snel duidelijk maakt hoe belangrijk het stellen van de juiste prioriteiten is.

   Volgens Covey zijn we geneigd onze agenda te laten vollopen met urgente ad hocklussen – dingen die helemaal niet zo belangrijk zijn, maar die wel tijd vragen, waardoor er vaak geen ruimte meer is voor dingen die we wél belangrijk vinden.

Wie de pot eerst vult met zand (urgente, onbelangrijke zaken) en vervolgens met grind (urgente, belangrijke zaken), kan de grote stenen (niet zo urgent, maar heel belangrijk) niet meer kwijt.

Vul hem dus eerst met grote stenen, dan kun je de ‘gaten’ ertussen vullen met kiezels en zand. Dan lijkt de pot vol, maar er zou zelfs nog meer bij kunnen: water…

Ik kan nu vertellen wat míjn prioriteitenlijstje is, maar dat heeft eigenlijk weinig zin. Want wat iedereen belangrijk vindt, dat verschilt van persoon tot persoon. Ik liet tijdens de workshop op een steen schrijven, waaraan je de komende tijd echt aandacht wilt besteden. (Maar het kan natuurlijk ook gewoon op een kaartje.) Het is trouwens ook een opdracht op het kaartje, als je het pakket hebt aangevraagd. Zet er drie belangrijke onderwerpen op. En hang die ergens in het zicht, bij de spiegel of in de keuken. Zodat je steeds even kunt checken: ben ik nog met de juiste dingen bezig?

2. Dit is best een lastige.. Hou je eigen overtuigingen/gedachtes in het licht. Ik zal het uitleggen: Er kunnen gedachtes in je hoofd zitten die het lastig maken om je aan je prioriteitenlijstje te houden.

Ik noem er twee (maar er zijn er nog veel meer te verzinnen): je moet altijd klaarstaan voor je kinderen (waardoor je dus altijd ja zegt bij oppasverzoeken en je je eigen prioriteitenlijstje wel kunt vergeten
Nog zo één: mijn huis moet altijd spic en span zijn. Mij lukt het niet, nooit. Ook niet als er visite komt. Maar het kan maar in je hoofd zitten. En je blijft maar schoonmaken en opruimen.. wat gebeurt er dan met je andere prioriteiten?
En 's avonds ben je gefrustreerd, want die stille tijd.. of die tijd voor jezelf, of tijd voor die buurvrouw of je man. die is helemaal op.

Denk er thuis nog eens over na welke gedachtes jij in je hoofd hebt, die je prioriteitenlijstje in gevaar brengen. En check dan ook eens of het het eens bent met die gedachten of dat die enige nuancering nodig hebben. (Zo ja, welke?)

3. Nummer 3 is een les die ik leerde van Maarten Luther. 'Hoe drukker ik het heb, hoe meer ik bid,' zei hij. Maar wat doen wij als we het druk hebben? Tenminste, ik heb zelf die neiging: je laat het gebed schieten of doet een schietgebedje, omdat je het nu eenmaal zo druk hebt.

   Over bidden zou ik een aparte lezing kunnen geven. Want daar is zoveel over te zeggen. Eén aspect wil ik dan kort noemen. Bidden wordt ook wel ademen genoemd. Niemand houdt het lang vol zonder adem. Dan is het snel afgelopen. Met het geestelijk leven is het net zo. We hebben de 'adem van de Geest nodig'; de verbinding, het contact met God. En juist om dichtbij God te leven, zodat je de juiste priorieiten kunt stellen, kun je niet zonder.

4. Begin met een kikker

De vierde les is afkomstig van Mark Twain. Misschien heb je wel eens van hem gehoord, misschien ook niet. Hij is een Amerikaanse schrijver uit de negentiende eeuw:
En schreef ooit:

‘Wanneer jij je dag begint met het eten van een levende kikker, kun je met een voldaan gevoel de dag doorkomen, wetende dat dat waarschijnlijk het ergste was dat je die dag zal overkomen.’

Hij bedoelde dit uiteraard niet letterlijk. Die kikker staat voor de klus die we te doen hebben, maar waar we erg tegenop zien.
We hebben de neiging die voor ons uit te stellen. Maar Twain stelt: Start elke dag met de klus waar je het meeste tegenop ziet.
En je weet erna een ding zeker: erger dan het eten van die kikker wordt het niet meer.

Hier ben ik trouwens heel goed in: in uitstellen. Een lastig telefoontje dat ik moet doen. Of de strijk, die steeds maar meer wordt. En zelfs het schrijven van deze lezing, wat ik toch een beetje als hobbel zag. Die deed ik enkele weken geleden op een zaterdagmorgen heel vroeg. En ik was de hele dag, en het hele weekend zo blij, dat de rest va de klussen als vanzelf leken te gaan.

Oh ja.. even een bruggetje naar het volgende punt: die strijk.. daar heb ik dus echt een hekel aan. En ik heb geleerd: voor sommige klussen kun je ook iemand vragen. Of je kunt de boel uitbesteden.

5. Dat brengt me bij punt 5: je hoeft niet alles zelf te doen. Durf om hulp te vragen. Oké, sommige mensen zijn hier al heel goed in. Maar anderen blijven hier tegenaan lopen. Er zijn dan ook heel veel redenen om niet om hulp te vragen. Tenminste, er zijn allerlei gedachtes die in je hoofd kunnen ronddwalen, die je belemmeren het niet te doen. Ik hoor toch zelf het huishouden te kunnen doen, wat zullen anderen wel niet van mij denken, dat ik lui ben of..? Terwijl er dus ook echt heel veel redenen zijn om wél om hulp te vragen. (Als je kindje bij iemand mag slapen, kun jij iets voor jezelf doen, waardoor je daarna weer opgeladen bent voor de rest van het gezin.
   -Als iemand voor jou kookt, vindt diegene dat misschien wel heel leuk om te doen en jíj kunt eens de rust vinden om in de Bijbel te lezen
   -Je kleinkind vindt het vast heel stoer om jóú wegwijs op je mobiel te maken en jíj kunt daardoor later met hem WhatsAppen.

Mensen blijken het vaak ook nog eens fijn te vinden als je hen om hulp vraagt. Niet om de eerste plaats zodat zíj het daarna ook durven doen, als zij tegen hun grenzen aanlopen.

6. Denk aan je brein

De nieuwste trend op het gebied van timemanagement is om bij het plannen van taken vooral te kijken naar welke hersenactiviteit een taak vraagt.

Net zoals de seizoenen van een jaar van elkaar verschillen, verschilt ook het karakter van de ochtend bijvoorbeeld van dat van de middag.

‘s Morgens ben je nog fris, en kijk je vooruit, halverwege de dag is het meer tijd voor bezinning. en ’s Avonds kom je tot rust en evalueer je de dag.

Hoewel het als een nieuwe trend wordt gezien, is deze gedachte eigenlijk al heel oud: denk maar eens aan het dagritme in een klooster, zeker bij dat van bijvoorbeeld de Benedictijnen zie je dat dagelijkse ritme, aangepast aan het ritme van de dag, terug.

Wil je hier meer over lezen? Lees dan het boek van Wil Derkse: Een levensregel voor beginners.

Wat wij daarmee kunnen? (we zitten tenslotte niet in een klooster): Breng in kaart wanneer je je het beste concentreert; bij de meeste mensen ligt de piek rond 11.00 uur, en plan dan de activiteiten die veel focus vragen. Net na de lunch is er sprake van de klassieke aandachtsdip, met in de namiddag weer een piekje. Dan kun je gerust weer iets meer intensief aan.

7. Een heel belangrijke les, waar naar mijn idee veel vrouwen tegenaan lopen is: vergelijk je niet met anderen. Niet qua uiterlijk of wat de ander allemaal bezit, maar zeker ook niet wat de ander allemaal kan in 24 uur. Iedereen is anders: de persoon van wie je denkt: die kan alles aan, heeft misschien een heel sterk gestel, (ik vroeg een collega: hoe dóe je dat toch? Ze antwoordde: ik heb heel weinig slaap nodig. En tussen 0.00 en 2.00 uur uur ‘s nachts kun je veel doen..”.)
   Nou, ík heb dus wél veel slaap nodig. En tussen 00.00 en 2.00 uur ‘s nachts slaap ik dan ook graag.

   Bovendien heeft die ander misschien niet jouw migraineaanvallen, of een kind dat veel aandacht vraagt. Jouw situatie is gewoon anders. En van vergelijken word je alleen maar heel depressief. Of juist hooghartig.. want het kan natuurlijk ook andersom: dat je zélf gaat oordelen dat anderen wel een stuk meer zouden kunnen doen. .

8. Met dat punt in je achterhoofd, durf ik het volgende punt te noemen: Vraag tips aan mensen bij wie het goed lijkt te gaan (maar vergelijk jezelf dus niet met hen). Ik vroeg een andere collega eens: hoe kun jij zo uitgerust op je werk verschijnen? (wetende dat zij net als ik zojuist met haar grote gezin de ochtendstress had doorgemaakt). 'Ik smeer op zaterdag een hele stapel boterhammen en vries die in', vertelde ze me. Het vullen van de broodtrommels van de kinderen was dan doordeweeks nog kinderspel. Kijk, wat je daar ook van vindt, het is wel een tip om eens over na te denken. En zo zijn er natuurlijk nog veel meer tips van anderen om zaken slimmer en efficiënter aan te pakken, waar we iets aan kunnen hebben.. (zonder te vergelijken dus).

9. Oh ja… een les die ik laatst opnieuw leerde: houd één takenlijst bij. Ik ben zo iemand die door het hele huis, op m'n werk, in m'n tas, en in weer een andere tas de neiging heb briefjes achter te laten, met dingen die ik vandaag, morgen of in de verre toekomst zou moeten doen. En ik heb mezelf echt moeten dwingen om met één takenlijst te werken. Ik heb ervoor gekozen om die in m'n telefoon te zetten. Daar heb je allerlei apps voor, maar ik ken ook mensen die standaard een kladblok in de keuken hebben liggen. En dáár een lijst op bij houden. Of in een papieren agenda. Of..
   Het maakt eigenlijk niet uit , waar je het doet. Maar maak er één. En niet steeds weer een nieuwe. Op weer een andere plek. Wat dit met het slim omgaan met je tijd te maken heeft? Als je je dit afvraagt, heb je vast nooit meegemaakt hoeveel tijd het zoeken naar en het maken van lijstjes kost. En hoeveel ruimte dat in je hoofd inneemt.

10. Het laatste punt: Schuldgevoel.. Maar ik had dit punt ook nee leren zeggen kunnen noemen. Typisch iets voor vrouwen ook. "Ik zou eigenlijk……"
    Ik ben erachter gekomen dat veel vrouwen vooral schuldgevoel ervaren als ze nee zeggen tegen iets van de kerk, of iets rond de kinderen. Want ja.. tijd aan de kerk of de kinderen besteden kan nooit verkeerd zijn, toch?
    En ja, natuurlijk is tijd besteden aan het opbouwen van de kerkelijke gemeente belangrijk. En ik ben de laatste die gaat zeggen: doe maar niet meer. Maar als je, net als ik in een actieve gemeente zit, waar (voor de coronatijd) dus gewoon altijd wat te doen is, dan kun je een chronisch

schuldgevoel gaan ontwikkelen. Want je zou altijd nog méér bijeenkomsten kunnen bezoeken. En je zou altijd nog méér kunnen gaan schoonmaken of leiding geven of…
Hetzelfde geldt voor de school van je kinderen. Daarom mijn les: durf ook hierin keuzes te maken. En plan tijd voor jezelf in. Pak dat boek, ga in bad, of wandel met die vriendin, ook als er nog genoeg te doen is thuis. Want zeg nou zelf: het huishouden is nooit af. En er kan altijd nog een keer gestofzuigd worden (tenminste, bij mij wel). Maar als jij niet goed voor jezelf zorgt en je bij het gebod heb je naaste lief als jezelf, det laatste stukje over het liefhebben van jezelf vergeet, heb je straks niks meer te geven aan de mensen om je heen.

Zo.. het is jammer dat bijna iedereen thuis zit, want dit is echt zo’n onderwerp om nog eens heel lang over door te praten. Ik hoop dus dat je met wat mensen om je heen zit, waar je dat mee kunt doen. Of bel gerust iemand op. ..