

Sandra Ketterings:

'Balans vinden is een werkwoord'

Balanscoach en maatschappelijk werkster Sandra Ketterings ondersteunt de medewerkers van FACET bij het vinden van meer balans in hun leven. Sinds kort is zij gemiddeld één dag per maand fysiek aanwezig bij FACET, want dat maakt de drempel om bij haar naar binnen te lopen een stuk lager. Wat hebben 'balans' en 'werkgeluk' eigenlijk met elkaar maken?

Tijd om wat vragen aan Sandra voor te leggen.

Volgens je website ben je 'balanscoach voor vrouwen'. Waarom specifiek voor vrouwen?

Sandra: 'Vrouwen vinden het over het algemeen veel lastiger dan mannen om privé en werk van elkaar te scheiden. Mannen zijn veel beter in het omzetten van die knop. Zeker als er in een leven ingrijpende gebeurtenissen plaatsvinden, denk aan het krijgen van kinderen, vinden vrouwen het lastig om dat los te laten als ze op hun werk zijn. En dat levert extra stress op. Het is overigens niet zo dat ik geen mannen in mijn praktijk behandel, maar zo'n 80% van mijn cliënten is een vrouw.'

Waarom vinden vrouwen dat lastiger?

'Vrouwen gaan anders met hun vrije tijd om. In grote lijnen: mannen werken meer uren buitenshuis, vrouwen zijn over het algemeen meer uren per dag bezig met huishoudelijke taken en het zorgen voor anderen. Tel je de uren op, dan komt die som onder de streep ongeveer op hetzelfde getal uit. Dat betekent dat mannen en vrouwen ongeveer evenveel vrije tijd overhouden. Alleen begint bij veel vrouwen dan nog de "derde shift". Uit onderzoek blijkt dat vrouwen in hun vrije tijd vaak nog aan het piekeren zijn over van alles en nog wat. Kijken man en vrouw 's avonds met elkaar op de bank een film, dan geniet de man daadwerkelijk van die film. De vrouw kijkt wel, maar denkt ondertussen

ook nog aan het meegeven van gymkleding aan de kinderen, een opmerking die manlief maakte of de zorg die nodig is voor een ouder. Pas als dat allemaal een plek heeft, voelt het voor een vrouw pas als vrije tijd.'

Wat is de verklaring voor die 'derde shift'?

'Die komt voort uit de evolutie en hoe we in de oertijd geprogrammeerd zijn. De mannen waren jagers en zij trokken eropuit. De vrouwen bleven in de grot en zorgden voor de ouderen, de zieken en de kinderen. Vrouwen waren en zijn nog steeds heel erg gericht op de relatie met anderen. Die verantwoordelijkheid voor anderen zit gewoon heel diep in ons vrouw-zijn. Dat is onze valkuil, maar het is tegelijkertijd ook onze kracht. Want het is mooi om met en voor anderen bezig te zijn, zolang er maar sprake is van balans.'

Hoe kun je voorkomen dat je uit balans raakt?

'Door te weten hoe je zelf in elkaar steekt, wat van daaruit je valkuilen zijn en hoe je die moet vermijden. Komen mensen bij mij, dan hebben ze vaak al een burn-out of ze zitten er dicht tegenaan. Ik kijk eerst heel gericht naar wat hun grootste stressbron is. Vervolgens ga ik samen met hen kijken wat ze kunnen veranderen om ervoor te zorgen dat ze weer meer controle over hun leven krijgen. Dat zijn soms

maar hele kleine stapjes. Als je in zo'n situatie zit, is het heel moeilijk om te bedenken wat je anders kunt doen. Mensen zijn vaak zo moe en daardoor kunnen ze niet meer helder denken. Ik begin vaak met kleine dingen die ze kunnen veranderen, dat kan al helpen. Zoals een kwartiertje eerder opstaan, zodat iemand de rest van de dag meer rust en ruimte heeft. Soms is dat kwartiertje zelfs al te veel. Dan bouwen we dat op met een minuutje per dag. Ook moeten mensen leren om eerder naar hun alarmbellen te luisteren en daarnaar te handelen. "Balans vinden" is een werkwoord. Het is eigenlijk nooit klaar, maar je kunt wel leren hoe je dat moet doen. Mensen moeten dus echt hun gedrag veranderen. Want alleen uitrusten en er vervolgens weer vol tegenaan gaan, lost niets op. Dan lopen ze binnen de kortste keren weer tegen hun eigen grenzen aan.'

Wat is jouw rol bij FACET?

'Medewerkers ondersteunen die moeite hebben om balans te vinden. Dat kan bijvoorbeeld te maken hebben met werkdruk, met files, maar soms ook met privésituaties. Ik luister en adviseer hen, maar bied ook praktische oplossingen, zoals hoe ze efficiënter kunnen werken of meer grip op hun agenda kunnen krijgen. Ik ben eigenlijk de bedrijfsmaatschappelijk werkster. Dat FACET mij daarvoor inschakelt, vind ik goed werkgeverschap.'

Wat is werkgeluk volgens jou?



'Dwing jezelf om één ding te doen en doe dat met je volledige aandacht'

'Dat je je kwaliteiten tijdens je werk kunt inzetten en dat je je stress tijdens een werkdag onder controle hebt.'

Zijn daar handvatten voor te geven?

'Absoluut. Mijn eerste advies: **Stop met multi taken!** Dwing jezelf om één ding te doen en doe dat met je volledige aandacht. Ons brein kan namelijk niet twee dingen tegelijk doen. Geef bijvoorbeeld dat rapport je volledige aandacht en zet je mail en mobiel uit. Focus je op één ding, dan functioneer je beter, je werkt effectiever en je wordt minder moe. Schakel je over op een andere taak, sluit dan de vorige taak in je hoofd af, neem een paar tellen rust en richt je op die volgende taak.

Mijn tweede advies: **Gun je brein af en toe rust.** Stonden we vroeger op de bus te wachten, dan kreeg ons brein even rust.

Tegenwoordig grijpt iedereen meteen naar zijn mobiel. We raken daardoor heel erg overprikkeld. Het is nodig om je brein af en toe te resetten. En door gewoon een beetje te lummelen, raak je je stress kwijt. Bouw dus elke dag een paar schermvrije momenten in. Ga dan ook niet lezen of het huishouden doen, maar doe gewoon even helemaal niks. Dat is in het begin best moeilijk en confronterend. Begin daarom met een minuutje even in- en uitademen en bouw dat op naar een kwartiertje per dag.

Advies nummer drie: **Slaap voldoende!** De allerbeste manier om stress kwijt te raken, is een goede nachtrust. Bouw geen "slaapschuld" op, want dat is slecht voor je brein en voor je lijf. Als je moe bent, vraagt elke beslissing om evenveel energie en kun je geen prioriteiten meer stellen. En lig je lang wakker omdat je

aan het piekeren bent? Leg dan een pen en papier naast je bed om dingen op te schrijven waar je in je hoofd mee bezig bent. Of leer jezelf ontspanningstechnieken aan. En ook heel belangrijk: kijk een half uur voordat je naar bed gaat niet meer op een scherm, dim alvast de lichten en doe kaarsjes aan. Dat zijn allemaal rituelen die ervoor kunnen zorgen dat je makkelijker in slaap valt.'

Heb je nog een boodschap voor de lezers van Questies?

'Stap uit de ratrace. Gun jezelf regelmatig een mini time-out, maak tijd voor jezelf. En stel jezelf af en toe de vraag: Ben ik nog wel aan het doen, wat ik eigenlijk wil doen?'

Meer weten over Sandra?

Neem dan een kijkje op haar website: www.debalanscoachvoorvrouwen.nl

*'Het is nodig om
je brein af en toe te resetten'*

