

Dossier



Naar een  
evenwichtige

# werk-privébalans

## Inhoud

18 Robots zullen ons niet redden  
(we moeten het zelf doen)

22 Een pleidooi voor passie

24 Uit het dagboek van een eenoudergezin

26 Omgaan met stress

30 Ik werk, dus ik besta?

32 Overheid, werkgevers en werknemers op één lijn

36 Voldaan terugblikken op het leven

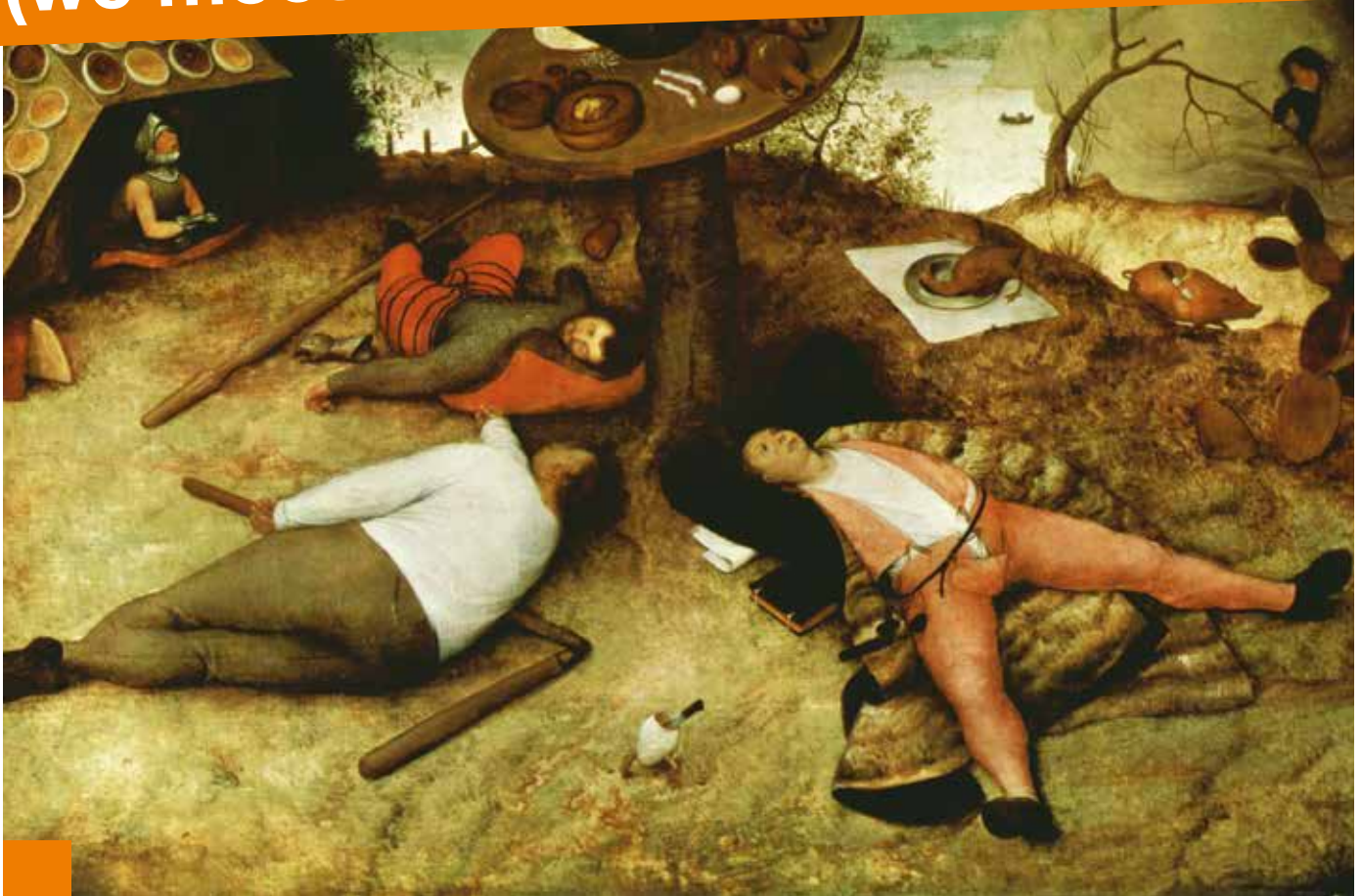
40 Ga eens op (levens)reis

43 Doordacht

*Een verzameling weetjes en tips*

# Robots zullen ons niet redden

(we moeten het zelf doen)



Het Luilekkerland (1567) van Pieter Bruegel de Oude is nog niet voor morgen

In de vorige eeuw voorzagen denkers en beleidsmakers een toekomst waarin robots het werk uit onze handen zouden nemen. De realiteit vandaag ziet er helemaal anders uit. Iedereen moet meer dan ooit 'aan de slag'. Langer, flexibeler, aan een competitief loon en vaak met een verstoorde werk-privébalans tot gevolg. Hoe zijn we in die situatie beland en hoe komen we eruit?

Bert Goossens

## Langer werken

De Britse econoom John Maynard Keynes (1883-1946) was een van die denkers die een rooskleurige toekomst voorzagen. Hij voorspelde dat ten gevolge van de technologische vooruitgang een gemiddelde werknemer tegen 2030 nog maar vijftien uur per week zou werken.

Rutger Bregman, journalist bij *De Correspondent*, stelt vast dat Keynes niet alleen stond met zijn idee. George Bernard Shaw, Julian Huxley, Bertrand Russell, maar ook de Amerikaanse presidenten Benjamin Franklin, Theodore Roosevelt en Richard Nixon zagen een (nabije) toekomst met meer vrije tijd. Een toekomst met minder werk was het grootste deel van de twintigste eeuw een gangbare opvatting.

Tegenwoordig is dat wel anders. Er bestaat een brede maatschappelijke consensus dat we met z'n allen langer moeten werken. "Om onze sociale welvaartsstaat te kunnen blijven bekostigen", roepen economen en beleidsmakers in koor. De vergrijzing van onze samenleving doet de facturen stijgen. Mensen leven langer, en hebben een grotere zorgbehoefte. Met z'n allen langer werken, mag dan wel vervelend klinken, het is de logica zelve.

Toch wordt hiermee niet alles verteld. Om echt te begrijpen waarom de voorspelling van Keynes niet is uitgekomen, moeten we een analyse maken van een wijdverspreide geloofsovertuiging.

## Een sterk geloof

Dat geloof heeft aanhangers over de hele planeet. Van Donald Trump, Vladimir Poetin, Xi Jinping tot onze eigen Charles Michel, Wouter Beke en Bart De Wever.

We hebben het over het geloof in economische groei.

Economische groei vormt voor al die mensen een heilig principe. Het is volgens hen

de kracht die een maatschappij voortstuwt. Tenminste, zolang we er met z'n allen in geloven.

Economische groei is simpelweg de toename van economische activiteit. Groei wordt gemeten aan de hand van het bruto nationaal product (bnp). Centraal binnen het idee van de groei-economie staat het concept van consumptie. Hoe meer mensen consumeren, hoe meer producten er moeten worden gemaakt. Dat zorgt voor werkgelegenheid en winst voor de bedrijven. Ook de overheid pikt haar graantje mee. Ze heft belastingen op de economische activiteiten en kan met die inkomsten haar (sociale) doelstellingen realiseren. Iedereen in de groei-economie is een winnaar.

Totdat het geloof een knauw krijgt.

Als het vertrouwen daalt, wordt er minder geconsumeerd en geïnvesteerd. Dat leidt op zijn beurt tot minder productie, collectieve ontslagen en dalende overheidsinkomsten.

Economische groei past perfect binnen het idee van TINA - *There Is No Alternative* - waar beleidsmakers graag mee schermen. We moeten wel groeien, want stilstaan is achteruitgaan. Als we dan toch in een crisis belanden, is de boodschap om zo snel mogelijk de groei te hervatten.

## Mythe van de groei

Er zijn heel wat kanttekeningen te plaatsen bij het blinde geloof in economische groei als wondermiddel voor alles.

Economische groei heeft in het verleden zijn nut gehad om het algemene welvaartspeil te verhogen. De laatste decennia brengt groei ons echter van crisis naar crisis, waarbij de laagste inkomens telkens het gelag betalen.

Nog altijd heerst het idee dat iedereen beter wordt van economische groei, terwijl ver-

schillende economen, onder wie de Fransman Thomas Piketty in zijn *Kapitaal in de 21ste eeuw*, met overtuigende argumenten weten aan te tonen dat het huidige systeem van groei samengaat met het ontstaan van diepe sociale ongelijkheid.

Er schort ook iets aan het bnp als indicator voor onze welvaart. Milieukosten worden bijvoorbeeld amper in rekening gebracht, terwijl de groei-economie ironisch genoeg de laatste decennia letterlijk en figuurlijk werd voortgestuwd door de uitstoot van schadelijke broeikasgassen.

De Britse econoom Tim Jackson beschrijft in zijn boek *Welvaart zonder groei* hoe onze economie in een wurggreep wordt gehouden. Hij gaat uit van volgende patstelling:

- Groei is onhoudbaar - op zijn minst in zijn huidige vorm. Toenemend grondstoffenverbruik en stijgende milieukosten komen bovenop diepgaande ongelijkheden in sociaal welzijn.
- Krimp (*degrowth*) is onstabiel - op zijn minst onder de huidige omstandigheden. Dalende consumentenvraag leidt tot toenemende werkloosheid, dalend concurrentievermogen en een spiraal van recessie.

En dat is nog niet het volledige verhaal.

## Uit balans

Niet alleen het milieu is de dupe van economische groei, ook onze werk-levenbalans wordt ernstig verstoord.

Ondanks de theorie leidt economische groei niet automatisch tot meer volwaardige en zingevende jobs. Uit een recente peiling van de Stichting Innovatie & Arbeid, een studiedienst binnen de Sociaal-Economische Raad van Vlaanderen (SERV), blijkt dat slechts de helft van de Vlamingen vandaag aangeeft te beschikken over kwaliteitsvol werk. "Dat is een job waarin je de mogelijkheid hebt om iets te leren en jezelf te ontwikkelen, waarin werkdruk hanteerbaar is en waarbij je werk en privé goed op



Mens en machine, een bekende scène uit *Modern Times*, filmklassieker van Charlie Chaplin uit 1936 over de voortschrijdende automatisering

elkaar afgestemd krijgt”, aldus Mieke Van Gramberen, arbeidsmarkt- en organisatie-deskundige bij Flanders Synergy. En de laatste jaren neemt het aantal kwalitatieve jobs steeds verder af.

Het eindeloos nastreven van economische groei intensifieert ons leven: zowel als werknemer, als als consument. We worden direct en indirect aangespoord om meer te produceren zodat we meer kunnen consumeren en om meer te consumeren zodat we meer kunnen produceren.

Het is die negatieve vicieuze cirkel die onze samenleving naar een collectieve burn-out dreigt te leiden.

### Rusteloos

Onthaasting echter is niet goed voor onze economie. Of we moeten onze vrije tijd opvullen met bezoekjes aan de sauna, georganiseerde trektochten, mindfulness-

cursussen enzovoort. Activiteiten die het geld doen rollen. Het maken van een ontspannende boswandeling of genieten van een zaligmakende vrije partij zijn minder interessant voor het bnp. Terwijl die activiteiten minstens evenveel bijdragen aan ons gevoel van welzijn.

Filosoof Ignaas Devisch wijst erop dat, ondanks het feit dat we de mond vol hebben van onthaasting, we onze vrije tijd graag volproppen met allerhande activiteiten. Hij breekt in zijn boek *Rusteloosheid* een lans voor de mateloze mens. De onrust zit volgens hem in onze natuur ingebakken: verveling is het ergste wat een mens kan overkomen.

Dat leidt tot een opvallende krantenkop of tot de kip-en-eidiscussie. Is het ons economisch systeem dat de mens rusteloos maakt of maakt de rusteloze mens ons economisch systeem?

Het is niet een rijk gevuld leven dat ter discussie staat. De vraag is of de huidige economische logica mensen niet steeds vaker naar een gejaagd en onbevredigd leven drijft. Het toenemend aantal gevallen van burn-out lijkt dat beeld te bevestigen.

Tijd dus om te ontsnappen uit de huidige economische wurggreep.

### We Are the Robots

In de marge van het publieke debat worden alternatieven voor de klassieke groei-economie aangereikt.

Een idee dat de laatste jaren aan invloed heeft gewonnen, is het basisinkomen. Het basisinkomen vertrekt vanuit de opvatting dat mensen intrinsiek gemotiveerd zijn om te werken en een bijdrage te leveren aan de maatschappij. Het groeimodel daarentegen wil de mensen extern sturen, vaak met bestraffende maatregelen, wat ertoe

leidt dat mensen hun job als een last eerder dan een lust ervaren. Ook zorgt het ervoor dat mensen die niet (kunnen) werken - om welke reden dan ook - steeds vaker als paria's worden aangezien. Een basisinkomen, onder de juiste voorwaarden, zou dat systeem van schuld en boete kunnen ontmynen.

Een aanvullend idee is dat van de robottaks. Robots zullen de komende decennia onze jobs blijven overnemen. Het zou een zegen moeten zijn dat machines vervelend werk uit onze handen nemen, maar binnen

het huidige systeem leidt dat echter tot massale werkloosheid, met alle gevolgen van dien. Waarom niet een taks heffen op de robots en iedereen op die manier van een basisinkomen voorzien? Karl van den Broeck, hoofdredacteur van *Apache.be*, pleit met dat absurde voorstel om verder te kijken dan de clichés en vastgeroeste ideeën. We hebben een open blik nodig als we de repercussies van de toenemende automatisering het hoofd willen bieden.

Economische groei mag geen heilig huisje zijn. Het inzicht dat onze huidige

groei-economie een aantal intrinsiek negatieve gevolgen met zich meebrengt, zoals oplopende milieukosten, ongebreidelde consumptie en sociale ongelijkheid, moet nog verder 'groeien'.

Robots zullen niet vanzelf het werk uit onze handen nemen, we moeten eerst een economisch raamwerk creëren waarbinnen we een zinvol en uitgebalanceerd leven kunnen leiden. Hoog tijd dat onze beleidsmakers hun blind geloof in de groei-economie in vraag stellen en/of naast zich neerleggen.

## Meer lezen?

*Welvaart zonder groei? Economie voor een eindige planeet*, Tim Jackson, Uitgeverij Jan van Arkel, 2010. Recent verscheen ook een herwerkte uitgave.

*Ontgroei. Een vocabulaire voor 'degrowth' in een nieuw tijdperk*, Giacomo D'Alisa, Federico Demaria en Giorgos Kallis (red.), Uitgeverij Jan van Arkel, 2016.

*De oplossing voor bijna alles: minder werken en Waarom we iedereen gratis geld moeten geven*, Rutger Bregman, online verschenen op *De Correspondent*.

*Kapitaal in de 21ste eeuw*, Thomas Piketty, De Bezige Bij, 2014. De bijna zeventienhonderd pagina's van Piketty's bestseller zijn ook in beknopte versie terug te vinden in *De kleine Piketty. Het kapitale boek samengevat*, Wouter van Bergen en Martin Visser, Business Contact, 2014.

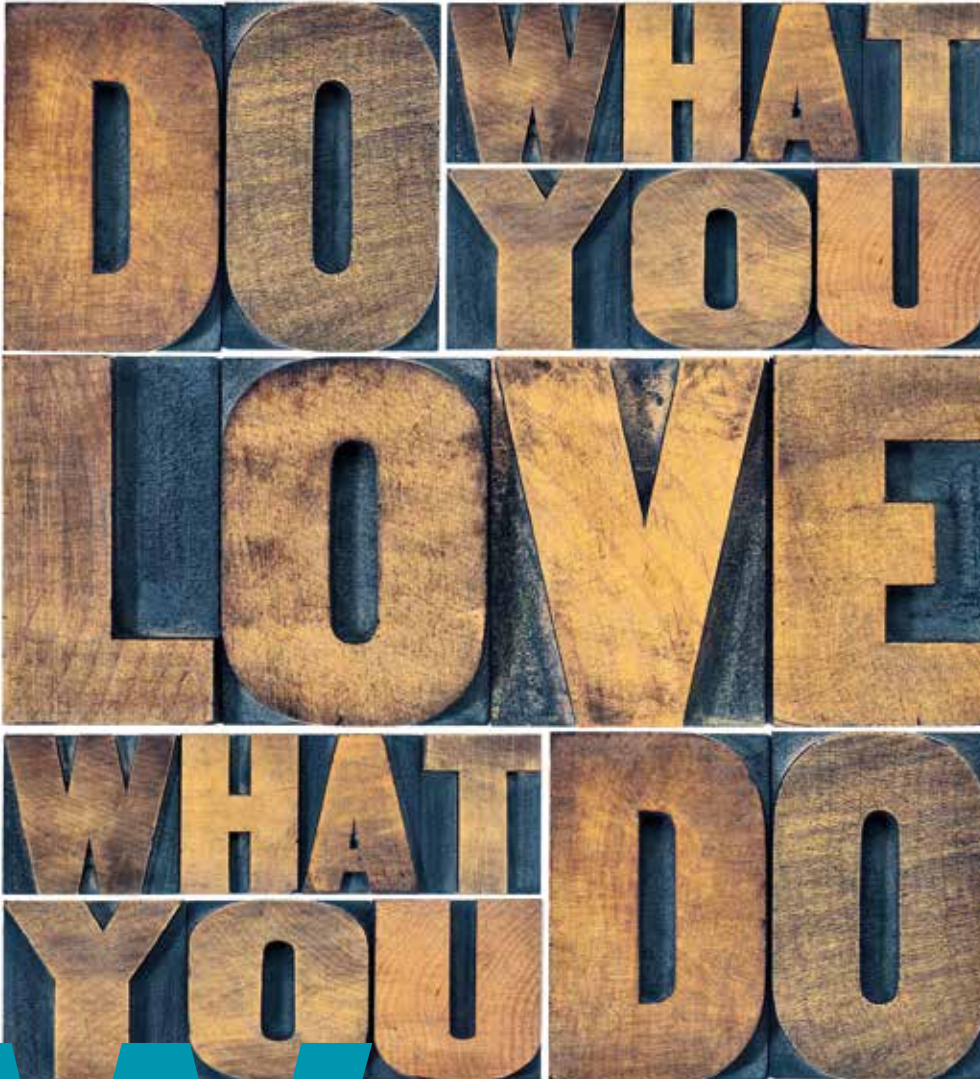
*Rusteloosheid. Pleidooi voor een mateloos leven*, Ignaas Devisch, De Bezige Bij, 2016.

*Waarom er misschien toch een robottaks moet komen?*, Karl van den Broeck, online verschenen op *Apache.be*



Ideeën zoals basisinkomen en robottaks geven aan dat we met een open geest moeten nadenken over de intrinsiek negatieve gevolgen van de groei-economie

# Een pleidooi voor **passie**



Passie als levenshouding:  
doe waar je van houdt en  
houd van wat je doet

# W

e werken gemiddeld acht uur per dag. Ten dele uit noodzaak, om den brode, maar ook omdat het ons voldoening geeft en mee onze identiteit bepaalt. Hoe dan ook, als je acht uur per dag tot je vijf- of zevenenzestigste, of mogelijk nog later, 'moet' werken, dan kan je het maar beter met passie, met liefde, met 'goesting' doen. Je werk graag doen lijkt immers te helpen om de werk-privébalans beter in evenwicht te houden. Maar bestaat passie voor werk en hoe kan je die aanwakkeren?

*Yvan Dheur*

---

### **Werk, grrr ...**

Werkstress, werkdruk, burn-out, bore-out, pesterijen ... de oorzaken waardoor je je ongelukkig kan voelen op het werk zijn legio. De meerderheid van de mensen werkt omdat ze geen andere keuze heeft en omdat ze wel 'moet'. In het beste geval tracht je een job te zoeken die wel 'meevalt', maar het gevoel hebben je werk te moeten ondergaan, is voor velen een dagelijkse realiteit. De gevolgen voor de gezondheid kunnen dan nefast zijn.

Indien je je in dat verhaal herkent, dan kan je overwegen van baan te veranderen, maar wij willen een warm pleidooi houden om de ingesteldheid ten aanzien van werken - en bij uitbreiding leven - bij te sturen en er een kritische, agogische en vrijzinnig humanistische invulling aan te geven. Omdat gelaten het leven ondergaan niet de enige uitweg hoeft te zijn.

### **Positief denken**

Hoe komt het dat er mensen zijn die energie uit hun arbeid halen en anderen die er in dezelfde omstandigheden volledig onderdoor gaan? Waarom zijn sommigen gepassioneerd door hun werk en kijken anderen met tegenzin naar dezelfde werkopdrachten?

Iedereen is anders, maar passie blijkt wel een essentiële factor bij de ontwikkeling van een positieve houding te zijn. De enige persoon die echt invloed kan uitoefenen op je eigen geluk ben je zelf. We zijn helaas niet allen gelijk wat geluk betreft, want sommige mensen hebben meer aanleg, zowel psychisch als fysiologisch gezien, om gelukkiger te worden dan anderen. De verschillen in geluksgevoel zijn deels genetisch bepaald, maar voor een deel zijn ze ook on-

derhevig aan omgevingsinvloeden. Je kan bijgevolg zelf invloed op je geluksbeleving uitoefenen. Je ingesteldheid en houding ten aanzien van het leven zijn hierbij cruciaal. Verander je instelling en je visie, en je zou je geluksgevoel en je passie voor het leven kunnen doen evolueren.

### **Passie voeden met passie**

Bewuster omgaan met passie en geluk is alvast een goede tip om beide elementen in je leven te versterken. Begrijpen hoe die emoties en processen functioneren, maar ook je leven op zo'n wijze inrichten dat je ze bewuster ervaart, zijn eveneens manieren om gepassioneerder met werk en leven om te gaan. Sporten, gezond leven, veel lachen, je blik op het halfvolle glas richten, pure chocolade consumeren (activeert het gelukshormoon), wandelen, nieuwe ervaringen opdoen, continu bijleren, liefdevol met iedereen omgaan, het zijn allemaal opties om de passie te helpen (her)opbloeien. Ook het vrijzinnig humanisme als denk-kader hanteren om het leven kritisch te benaderen kan bijdragen om de passie - op werkgebied en andere domeinen - aan te wakkeren.

Passie ontstaat meestal niet vanzelf, die moet je creëren, stimuleren en onderhouden. Passie komt evenmin van buitenaf, je kan ze best vanuit jezelf aanzwengelen, door in alles wat je denkt, doet en voelt passie exponentieel toe te passen en uit te stralen. Bij gebrek aan passie, vermijd dan om de oorzaak buiten jezelf te zoeken, bij collega's of leidinggevendenden, want op externe factoren heb je weinig of geen vat. Probeer je te concentreren op de constructieve aspecten van je job, op de bijdrage die je levert aan het geheel.

### **Wees een chief happiness officer**

Meer en meer bedrijven creëren een nieuwe functie, die van *chief happiness officer* of 'geluksverantwoordelijke', een hr-medewerker die het geluk en de goede sfeer op de werkvloer moet bewaken en bevorderen. Mits minimale inspanningen kan iedereen zijn steentje daaraan bijdragen. Zorg voor het welzijn van je collega's, breng wat fruit voor hen mee, vertel een leuke grap, verspreid opbouwende ideeën, motiveer de andere medewerkers, straal positieve energie uit, breng de zon in je werkplaats, stimuleer samenwerking en teamvorming ... Je passie voor je werk zal besmettelijk zijn.

### **Passie is de essentie van het leven**

Passie is een emotie, een levenshouding, een wijze om het leven aan te pakken. Het is geenszins de bedoeling om passie als enige mogelijke levenshouding naar voren te schuiven, dat zou al te aanmatigend zijn. Doel van dit artikel is louter de aandacht op die potentiële houding te vestigen.

Naast hun job zijn vele mensen op zoek naar zingeving in hun leven. De vrijzinnig humanistische levensbeschouwing kan, door middel van kritisch denken en vrij onderzoek, helpen om richting te geven aan de antwoorden op de grote levensvragen. En via de vrijzinnig humanistische gemeenschap is het mogelijk om in contact te komen met gelijkgezinden. Voor mensen die graag op inhoudelijk vlak aan de gemeenschap willen bijdragen zijn er ook tal van opportuniteiten, denk maar aan vrijwilligerswerk bij een huisvandeMens (adressen op de achterkant van dit magazine).

Passie is immers de essentie van het leven.

\*\*\*

# Uit het dagboek van een eenoudergezin



Beschikken over een groot organisatietalent en een ruim opvangnetwerk zijn absolute pluspunten als eenoudergezin

**H**oe ziet de werk-privébalans er bij eenoudergezinnen eigenlijk uit? Als alleenstaande moeder met twee kleine kinderen en een voltijdse baan weet ik als geen ander hoe moeilijk het is die balans in evenwicht te houden. Het is zoeken en organiseren, en af en toe een beetje gek worden, maar het doet me leven.

*Veerle Magits*

## Vast ochtendritueel

6.20 uur, de wekker loopt af ... opstaan, ontbijt bereiden, kinderen wekken, kinderen ontbijt geven, zelf eten, boekentassen maken, kinderen aankleden, mezelf kleden, staartjes en vlechtjes maken, schoenen en jassen aan ... om 7.35 uur naar school vertrekken ... daarna doorrijden naar het station, een parkeerplek zoeken, een spurt inzetten, trein halen om 8.02 uur.

## Redactieraad

Om 10 uur word ik op de redactieraad van het *deMens.nuMagazine* verwacht. De drieëntwintig minuten op de trein geven me even de tijd om een snelle brainstorm met mezelf te houden over mogelijke invalshoeken voor het themanummer over de werk-privébalans waaraan ik zal meewerken. "Euh, waarom heb ik dat ook alweer gedaan?" Ach ja, mijn passie voor schrij-

ven haalt de bovenhand op mijn drukke agenda, dus we krijgen dat er nog wel tussen geregeld ... denk ik, hoop ik ...

Op de redactieraad komen allerlei voorstellen aan bod en ineens hoor ik mezelf zeggen: "Vanuit het standpunt van eenoudergezinnen ben ik wel bereid om een dagboek bij te houden over hoe ik mijn werk-privébalans in evenwicht tracht te houden." Of beter gezegd, hoe ik het on-

---

evenwicht zo goed mogelijk tracht op te vangen ... Wat je nu leest, is dus het eindresultaat van die ingeving.

### Avondactiviteit

Na de redactieraad snel terug naar kantoor, bij UPV of Uitstraling Permanente Vorming - gelukkig maar een zestal tramhaltes - waar ik een klein uurtje heb om mijn mails door te nemen en om vijf boeketten en vier boekenbonnen te bestellen voor onze avondactiviteit, want daarna hebben we teamoverleg. We ronden af om 16 uur, waarna ik nog vlug pc-banking open om de laatste uittreksels voor de secretariaatscollega's te printen, de nodige documenten, laptop en muis in mijn computertas prop en naar het treinstation - alweer - spurt.

Op de trein huiswaarts zitten gelukkig veel bekenden, waardoor de terugrit altijd een beetje ontspannen is, en tegelijk ook wat netwerken. Eenmaal aangekomen, haast ik me om de bloemen en boekenbonnen voor het debat op te pikken. Oma en opa hebben de meisjes al van school gehaald, zodat ik kan doorrijden naar de campus Jette van de Vrije Universiteit Brussel voor het UPV-debat onder de titel *Obesitas, beter voorkomen dan genezen*. De babysitter laat weten dat ze oma en opa rond 19.30 uur kan aflossen. Fijn, dan kunnen ze nog op een fatsoenlijk uur naar huis. Geslaagd debat ... zelf wel pas om 22.40 uur thuis ... moe!

### Strak weekschema

Met een voltijdse baan en twee kinderen die vijf dagen op zeven bij mij vertoeven, staat of valt alles met een goed georganiseerd en strak weekschema, inclusief precieze doelstellingen.

- Doelstelling van de ochtend: de meisjes fris gewassen, netjes aangekleed en met iets in de maag afleveren op school om 7.40 uur, zelf onder dezelfde condities de trein van 8.02 uur nemen.
- Doelstelling van de avond: drie dagen per week de trein van 16.28 uur halen (dat lukt net als ik om 16.20 uur de deur van mijn kantoor achter me dichttrek), dan ben ik om 17.10 uur op school, waar opvang is tot

18 uur, maar met slechts één rechtstreekse trein per uur ben ik met de volgende trein dus minstens tien minuten te laat (het is en blijft rekenen op de stiptheid van de NMBS).

- Maandag: ochtendrush (zie ochtendritueel) - werken - avondrush (kinderen ophalen, huiswerk begeleiden, eten, bad/bedtijd, ontbijttafel en boekentassen klaarzetten) - sportuurtje van 20 tot 21 uur mits babysit - nog even mailbox openen.
- Dinsdag: ochtendrush - werken - avondrush - sportuurtje van 20 tot 21 uur mits babysit - nog even mailbox checken.
- Woensdag: ochtendrush - werken - ietsje langer, want oma en opa nemen de woensdagnamiddagshift met de kinderen voor hun rekening - avondrush - platte rust.
- Donderdag: ochtendrush - werken - avondrush tot 19 uur - vanaf dan kinderloos - nog even mailbox openen.
- Vrijdag: rustige ochtendrush - werken - ietsje langer, want de kindjes zijn er niet - vieren dat het weekend begint met een hapje en/of een tapje met een vriend(in).
- Zaterdag: één zaterdag op twee volledig vrij - één zaterdag op twee de meisjes om 9 uur ophalen voor hun zwemles en om 11.30 uur terugbrengen - huishoudelijke namiddag inlassen voor boodschappen, wassen, strijken, opruimen enzovoort - meisjes ophalen om 18 uur.
- Zondag: dansles meisjes van 9.30 tot 11 uur - 's namiddag drie weken op vier iets plannen, zoals familiebezoek, uitstapje met kinderen of speeldade.

### Reorganisatie

Dat is een 'normale' week ... Ik hoef er waarschijnlijk niet bij te vertellen dat wanneer daar ergens een verschuiving in komt, de structuur wegvalt en het reorganiseren kan beginnen.

- Trein te laat = beroep doen op vriendinnen of buurvrouw om de meisjes mee te nemen van school, wel zo snel mogelijk vragen vooraleer ze hun eigen kinderen al opgehaald hebben en dus nog eens moeten terugkeren om die van mij.
- Avondactiviteit op het werk = inschakelen van oma en opa en/of babysit.
- Overdag telefoon krijgen van school

omdat een van de twee kinderen ziek is = werkplannen voor de rest van de dag annuleren, de eerstvolgende trein naar huis nemen, afspraak bij pediater maken en kinderen ophalen, bij pediater langsgaan, apotheker van wacht zoeken (en geloof me, soms moet je echt wel ver rijden), opvang regelen voor de volgende dagen, grootouders met pensioen zijn nu eenmaal niet altijd beschikbaar, opvangdienst zieke kinderen meestal wel maar werkt maximum negen uur per dag, dat betekent dus sowieso mijn werkritme aanpassen met minstens één uur recuperatie.

- Zelf ziek worden = organisatorische ramp, en gelukkig heb ik de laatste jaren alleen wat verkoudheden, hoofdpijnen en andere 'kleine' kwaaltjes gekend waar ik me wel doorheen sla. *Fingers crossed!*

### Balans?

Balans werk-privéleven, zeg je? Welke balans? Op elkaar afgestemd geraken ze nooit ... zucht. Gelukkig beschik ik over een grote portie organisatietalent en een ruim opvangnetwerk van vriendinnen, oma en opa, buurvrouw, babysitters, opvangdienst zieke kinderen (de ene al wat duurder dan de andere) die inspringen waar nodig. En ja, soms laten die twee van mij wel eens merken dat ze het er niet mee eens zijn: "Waarom moet jij werken?", "Waarom kan jij niet om half vier aan de schoolpoort staan zoals die andere mama's of oma's?", "Waarom kan jij niet bij mij blijven want ik ben toch echt wel heel erg ziek?", "Waarom moeten wij in de opvang?" Maar als je dan eens vroeger op school bent om hen op te halen of je beslist om niet te gaan sporten, dan zijn ze ook niet tevreden hoor, want de babysitter is keitof en ze willen af en toe toch eens het laatste kindje in de opvang zijn ...

Mocht je er nog aan twifelen, het is niet gemakkelijk, het is zoeken en het is organiseren. En het is af en toe een beetje gek worden van dat zoeken en organiseren, maar het doet een mens leven en zolang je je kinderen graag ziet en je job graag doet, valt dat wel te matchen.

\*\*\*

# Omgaan met stress

De meeste mensen doen alles tegelijk, altijd en overal, maar dat werkt niet



**U**it de Werkbaarheidsmonitor, een driejaarlijks onderzoek naar de werkbaarheid van de jobs op de Vlaamse arbeidsmarkt uitgevoerd door de Stichting Innovatie & Arbeid, blijkt dat één op de drie of 34,2% van de werknemers - dat zijn 790.000 werkkrachten - kampt met werkstressklachten. Bij 12,3% van de werknemers - of 280.000 werkenden - is er sprake van burn-outsymptomen. Maar wat is een burn-out en hoe kunnen we die voorkomen? We vroegen het aan Elke Van Hoof, klinisch psycholoog gespecialiseerd in psychodiagnostiek, trauma, stress en burn-out.

Liza Janssens

## **We werken vaak hard en hebben een actief sociaal leven, maar is dat wel een evenwichtig leven?**

De beste manier om evenwichtig door het leven te gaan is niet aan te modderen. Dat doe je door goed te weten wat je wil. Welk doel stel je voor ogen? Wat ben je aan het doen en waar zal jou dat over vijf jaar brengen? Wat wil je op je veertigste of vijftigste bereiken hebben? Je moet in een jaar geen vijftig doelen hebben, dat is onhoudbaar. Maximum één groot doel en drie kleintjes is voldoende. Wie echter zonder doel(en) leeft, is afhankelijk van de gril van de dag. Het is dan moeilijk om op het einde van de

dag te weten wat je gedaan hebt dat je plezier bezorgt. Je hebt als het ware geen wortels en gaat gewoon mee met de *flow*. Maar als het stormt, vlieg je weg. Wie wortels heeft, blijft staan en buigt hoogstens wat mee.

## **Hoe ziet een evenwichtige werk-privébalans eruit?**

Bij een evenwichtige werk-privébalans spendeer je zeventig procent van je werktijd aan energievretende activiteiten. Daarnaast beschik je over voldoende hersteltijd, zowel tijdens het werk als in de privé-tijd. Die hersteltijd is *me-time* waarin

je leuke bezigheden plant. Dat kan gaan om inspannende activiteiten zoals bewegen, maar evengoed momenten waarop je niets doet. Dat evenwicht is bij heel wat mensen verstoord doordat er te weinig hersteltijd is, zowel op het werk als in het privéleven. Je holt maar achter je agenda aan waardoor er te weinig recuperatiemomenten zijn.

## **Wat gebeurt er als er niet voldoende recuperatiemomenten zijn?**

Als we niet genoeg kunnen recupereren, komt er steeds meer druk op ons lichaam. Er worden dan te weinig herstelhormonen

“

## Het is verkeerd te denken dat stress met wat medicatie is op te lossen

”

aangemaakt zoals DHEA (dehydroepiandrosteron), oxytocine, serotonine, dopamine ... Zo weten we dat er na lichamelijke beweging serotonine wordt vrijgegeven, maar ook geluksstoffen zoals endorfine worden aangemaakt. Wanneer de hersteltijd te kort is, komen er te weinig van die positieve herstelhormonen vrij, waardoor de negatieve effecten van stress gaan overheersen. Ze wegen dan niet meer op tegen de stresshormonen adrenaline en cortisol. Dat onevenwicht heeft lichamelijke klachten tot gevolg. Zo krijg je een drukkende hoofdpijn die je niet gewend bent te krijgen. Dat zet zich verder in slaapproblemen, waaronder slecht inslapen, vroegtijdig wakker worden ... We raken sneller geïrriteerd, waardoor onze omgeving negatieve feedback gaat geven. Zo beland je in een negatieve spiraal waarbij het lichaam verder destabiliseert door stress. Dat leidt tot uitputting en een gevoel van cynisme. Uiteindelijk, na maanden of jaren van negatieve stressbelasting, spreken we van burn-out. Je krijgt dus geen burn-out omdat je eens een slechte week hebt.

### Wat is burn-out precies?

Het is een syndroom waarbij verschillende klachten samenkomen. Je voelt je fysiek en emotioneel uitgeput. Er treedt depersonalisatie op, waarbij je van jezelf vervreemdt en het gevoel hebt op een afstand van de werkelijkheid te staan. Daardoor word je

prikkelbaar en cynisch. Er ontstaat ook een onthechting van de eigen verantwoordelijkheden en je hebt een verminderd gevoel van professionele competentie. Je hebt, met andere woorden, minder vertrouwen in het eigen functioneren en het uitoefenen van je verantwoordelijkheden. Wanneer al die symptomen samen niet meer verdwijnen na voldoende rust, omdat er iets mis is met het recuperatiesysteem, dan spreken we van een burn-out. Want we zijn allemaal wel eens uitgeput, vragen ons al eens af wat we nog op ons werk zitten te doen en we denken ook al wel eens dat we niet de capaciteiten hebben om te doen wat van ons wordt verwacht. Het verschil is dat wanneer we dan onze gedachten verzetten door iets totaal anders te doen of eens een weekendje weg te gaan, dat gevoel verdwijnt. Bij burn-out verdwijnt dat niet meer.

### Zijn er ook andere diagnoses?

In de DSM-IV, het classificatiesysteem voor psychiatrische aandoeningen, wordt niet gesproken over een burn-out, maar over aanpassingsproblemen. Bij aanpassingsproblemen heb je een psychisch en fysiek onwelbevinden gedurende drie maanden. Dat is vaak gelinkt aan een belangrijke levensgebeurtenis, zoals het overlijden van een dierbare. We spreken pas van een burn-out na zes maanden van overbelasting met een duidelijk, signi-

ficant onevenwicht dat het dagelijkse functioneren beperkt. Wie het een paar weken moeilijk heeft, heeft nog geen burn-out, maar eerder een aanpassingsprobleem. Er zijn dus verschillende stadia: eerst heb je stress, dan een overbelasting, daar komt dan overspannenheid bij, nadien heb je aanpassingsproblemen en daarna pas een burn-out.



© Marco Mertens

Elke Van Hoof

### Hoe kan je het best met stress omgaan?

Door je focus gericht te houden op de dingen die jij wil doen en je agenda zo te plannen dat de helft van je tijd op de een of andere manier daaraan bijdraagt. Met andere woorden, je schakelt e-mail en sociale media uit op momenten dat je wil werken. De meeste mensen doen echter alles tegelijk, altijd en overal, maar dat werkt niet. In de werkcontext betekent dat concreet dat je elke dag beslist welke dingen je zeker wil afwerken (maximaal drie). Het eerste uur van de dag open je je mailbox nog niet, maar werk je eerst aan je eigen objectieven. Nadien laat je het drama van de dag openrollen. Dat is een van de meest efficiënte interventies. Op basis van wat je zelf hebt bepaald te

willen afwerken die dag, weeg je alle binnenkomende zaken af. Helpt het je om die dingen te verwezenlijken? Dan doe je het. Helpt het niet? Dan laat je het liggen, maar geef de tegenpartij die de vraag stelt wel een perspectief. Je zegt bijvoorbeeld dat je die dag bepaalde deadlines hebt, maar de dag nadien een antwoord op de vraag zal formuleren. Dat is de praktische vertaling van zelf prioriteiten bepalen, focus houden, richting geven, grenzen afbakenen en perspectief plaatsen.

### Wat doe je wanneer je werkgever verlangt dat je meteen antwoordt op vragen?

Dat vormt geen issue als je communicatievaardig bent en over enige onderhandelings technieken beschikt. Er is immers

geen enkele werkgever die tegen efficiënt werken is. Mensen hebben echter verleerd om een dialoog te voeren, ze delen vooral informatie. Ze geven dan misschien wel aan wat hun behoefte is, maar als de werkgever zegt dat dit nu zijn prioriteit is, zwijgen ze. In plaats van bijvoorbeeld als volgt te reageren: "Je hebt me vorige week gezegd dat dit af moet zijn, dat was toen een prioriteit. Als ik dat wil afkrijgen, kan ik dit er nu niet meer bijnemen. Ik kan er hoogstens pas woensdag aan beginnen. Als jij echter zegt dat ik dit nu prioritair moet doen, wil ik me daaraan wel aanpassen, maar dan wil dat zeggen dat die andere taak nu niet opgelost zal worden." Zo geef je de werkgever voldoende elementen om in te zien dat zijn vraag niet meteen kan beantwoord worden. In de meerderheid



We spreken pas van een burn-out na maanden of jaren van negatieve stressbelasting, en niet nadat je eens een slechte week hebt gehad



Wanneer je last krijgt van een combinatie van stress, irritatie en slaapproblemen moet je je agenda vrijmaken om hersteltijd in te bouwen

van de gevallen zal je dan eerst het ene mogen afwerken en nadien het andere. Dat in dialoog treden en onderhandelen doen mensen - zowel medewerkers als leidinggevendenden - te weinig.

#### **Wat moet je doen wanneer je met stressproblemen kampt?**

Wanneer je last krijgt van een combinatie van stress, irritatie en slaapproblemen moet je je agenda vrijmaken om alleen de prioritaire dingen te doen. De rest schuif je even opzij om hersteltijd in te bouwen. Doe dan eens iets wat je in je leven altijd al had willen doen. Stel dat je ervan droomt om piano te spelen, probeer dat dan drie uur per week te doen. Dat kan een halve dag zijn of drie keer een uur per week. Zo bouw je cognitieve reserve op. Naast die cognitieve reserve opbouwen, moet je ook fysieke hersteltijd inplannen. Met

andere woorden, je moet bewegen. Een goed begin is achtduizend stappen per dag zetten, wat een matige beweging is. Maak elke dag een wandeling van ongeveer een halfuur, liefst in de natuur, waarbij je op zoek gaat naar iets wat jou intrigeert. Het is verkeerd te denken dat stress met wat medicatie is op te lossen. Het komt er vooral op neer eerst zelf iets te doen, want ons lichaam is erop gemaakt om zichzelf te herstellen.

#### **Wat als dat niet meer helpt, waar kan je dan terecht?**

Wanneer uitputting, irritatie en slaapproblemen niet meer verdwijnen met afdoende rust en beweging, wordt het problematisch. Dan ga je best zo snel mogelijk naar een expert in stressgerelateerde problemen. Maar waar vind je die? Er bestaat geen centrale databank

van experts in aanpassingsproblemen en stress. Binnen de hoge gezondheidsraad debatteren we hierover, maar het is niet zo evident. Want aan welke criteria moet je voldoen als expert? Artsen zijn niet gespecialiseerd in aanpassingsproblemen en niet alle klinisch psychologen hebben zich in de biologische psychologie gespecialiseerd ... Momenteel biedt het Riziv, het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering, een opleiding aan voor iedereen die zich wil bezighouden met werkhervatting. Hopelijk resulteert dat binnen drie jaar in een expertendatabank. Zelf richtte ik het Huis voor Veerkracht op, een expertisecentrum dat beschikt over een groot netwerk van psychologen die expert zijn in stress, burn-out, bore-out en veerkracht.

\*\*\*

# Ik werk, dus ik besta?



Dave Johns in *I, Daniel Blake*, humanistische film van Ken Loach over armoede en werkloosheid

**Ik werk, dus ik besta! We kunnen zagen en klagen over het werk, we staan mee in de file naar het werk, we zijn overwerkt ... Werken is de norm. De hele samenleving is georganiseerd rond werk. En dan kunnen we ons afvragen: heeft het leven eigenlijk zin zonder werk?**

*Joke Goovaerts*

De achttiende-eeuwse Franse filosoof en vrijdenker Voltaire geeft aan het einde van zijn boek *Candide, ou l'optimisme* (1759) een antwoord op die vraag. Candide bevindt zich met twee vrienden in Constantinopel en

van een wijze Turk, die zijn lapje grond bewerkt, krijgen ze te horen: "Door het werk houden wij ons drie grote rampen van het lijf, de verveling, de ondeugd en de honger." Candide en zijn vrienden komen tot het be-

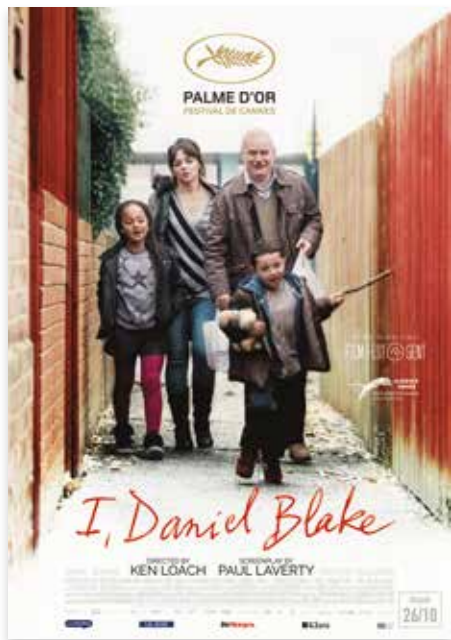
sluit dat werken het leven draaglijk maakt. "Wij moeten werken zonder te discussiëren, alleen zo maken we het leven draaglijk." Maar wat als je geen werk hebt en door de mazen van het net valt?

## Werkloosheid

De gevolgen van werkloosheid blijven bij de publieke opinie en bij mensen die werk hebben vaak onder de radar. Een job is een van de sleutels voor maatschappelijke participatie en integratie. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat werklozen op zowat alle vlakken - fysiek, psychisch, sociaal en dus zeker niet alleen financieel - slechter af zijn dan wie werkt.

De berichtgeving over werkloosheid zit vol harde cijfers. Hoe zit het met de tewerkstelling in Vlaanderen ten opzichte van Wallonië? Hoe doet België het in vergelijking met het buitenland? Loopt de tewerkstellingsgraad terug, of gaat het net veel beter dan vroeger? Hoe zit het met het activerings- en begeleidingsbeleid?

Achter die feitelijke mediaberichtgeving schuilt echter een diepere menselijke realiteit. Een realiteit van levenskwaliteit, van emoties, van menselijke gevoelens rond welbehagen en uitsluiting. De mediaberichtgeving toont ook nauwelijks het menselijke gelaat van werkloosheid.



*I, Daniel Blake* is op dvd beschikbaar en wordt verdeeld door Cinéart

## Schreeuw om humanisme

Dat is precies wat Ken Loach doet met *I, Daniel Blake*, de film waarmee de Britse geëngageerde filmmaker op het filmfestival van Cannes zijn tweede Gouden Palm in de wacht sleepte.

Toen hij zijn prijs in ontvangst nam, was Ken Loach boos om “de wrede Britse bureaucratie die een draconisch sancti-neringssysteem heeft opgezet om aan armen duidelijk te maken dat het allemaal hun eigen fout is, dat ze geen job hebben omdat ze onbekwaam en nutteloos zijn”. In zijn speech waarschuwde Ken Loach ervoor dat we momenteel in een gevaarlijke situatie zijn beland. “Door de bezuinigingsmaatregelen sterven we af op een regelrechte rampsituatie. Neoliberale praktijken hebben ellende veroorzaakt bij miljoenen mensen, van Griekenland tot Portugal, met een kleine minderheid die er beschamend rijk is van geworden.”

*I, Daniel Blake* is een schreeuw om humanisme en laat het failliet van de verzorgingsstaat zien. De film is een aanklacht tegen het neoliberalisme en wil het publiek een geweten schoppen.

## Uitkering geschorst

De zestigjarige Daniel Blake is een klusjesman uit Newcastle die na een zware hartaanval toch opnieuw aan het werk moet. Van zijn dokter mag hij niet meer werken en hij wordt arbeidsongeschikt verklaard, maar de ‘diensten’ denken daar anders over. Op een kafkaïaanse manier dient Daniel standaardvragen te beantwoorden die helemaal niet op zijn situatie van toepassing zijn, maar die toch aantonen dat hij kan werken en dat hij dus geen recht op een ziekte-uitkering heeft. Een administratieve malle-molen. Ook Katie, een alleenstaande moeder met twee kinderen, wordt door onheil getroffen. Ze neemt de verkeerde bus en komt te laat in het jobcenter. Uitkering geschorst. Daniel Blake ontfermt zich over de vrouw en er ontstaat een hechte, solidaire vriendschap.

De film is herkenbaar en toont twee strijdbare mensen die op de knieën worden gedwongen en door een vijandige bureaucratie worden vermalen. Mensen worden zodanig ‘getreiterd’ tot ze uit frustratie geen steun meer vragen en helemaal uit de boot vallen. Goed voor het systeem: minder aanvragen, minder werklozen en dus beter voor de statistieken.

## Ruggensteun

Toch is *I, Daniel Blake* geen pessimistische film. Ken Loach is een goede verteller en zijn personages zijn authentiek. Zoals de inmiddels tachtigjarige regisseur in een interview zegt: “De fysieke aanwezigheid van mensen toont hun verhaal. Hun rimpels, hun houding, hun handen, wat ze eten ... (dat alles) laat zien tot welke klasse ze behoren, hoe ze leven. Armoede zie je al aan de textuur van iemands huid.”

De film is door zijn humane boodschap een ruggensteun voor iedereen, maar vooral voor de miljoenen mensen die door werkloosheid, ziekte of familieomstandigheden allemaal Daniel Blake zijn.

Ken Loach is met *I, Daniel Blake* niet aan zijn proefstuk toe. Loach behandelt vaak sociale thema's en brengt ze op een zeer realistische manier. Op zijn palmares staan meer dan dertig films, die internationaal gelauwerd werden.

## Ken Loach in Tijdgenoten

In 2008 bracht de vrijzinnige omroep Lichtpunt een interview met Ken Loach in het kader van de programmareeks *Tijdgenoten*. Het archief van Lichtpunt kan geraadpleegd worden in het huisvandeMens Brussel.  
**Contactpersoon:**  
[hans.vanrompaey@deMens.nu](mailto:hans.vanrompaey@deMens.nu)

# Overheid, werkgevers en werknemers op één lijn



De overheid wil de combinatie van arbeid en gezin mee optimaliseren, om zo de gelijkwaardigheid van man en vrouw en het sociale welzijn te bevorderen

**D**ruk, druk, druk ... Dat is het antwoord dat we vaak horen als we mensen vragen hoe het met hen gaat. Wie het druk heeft, is naar maatschappelijke normen goed bezig. We moeten een drukke job hebben, veel hobby's, een rijk sociaal leven. Al te vaak eist zoveel druk(te) na verloop van tijd zijn tol. De werk-privébalans is uit evenwicht. In dit artikel gaan we na wat de overheid en werkgevers doen, of zouden kunnen doen, om dat tegen te gaan, maar we zien ook dat we hierin zelf een verantwoordelijkheid hebben.

Wendy Serraris

## Werk-privébalans in balans?

Aan de Vrije Universiteit Brussel (VUB) werd in 2013, onder leiding van Ignace Glorieux, hoogleraar sociologie, voor de derde keer een grootschalig onderzoek uitgevoerd naar de tijdsbesteding van de Vlaamse bevolking (Tijdsbestedingsonderzoek 2013, TOR13). De eerste keer gebeurde dat in 1999 (TOR99), de tweede keer in 2004 (TOR04).

Een van de resultaten die hieruit naar voren komen is dat we het subjectieve idee heb-

ben dat we veel meer werken dan vroeger, terwijl dat niet zo is. Vooral in de leeftijds-categorie tussen 25 en 54 jaar is het gevoel van 'te weinig tijd hebben' significant toegenomen omdat alles dan samenkomt: kinderen krijgen, carrière maken, huis kopen ... Volgens denktank Minerva zou de eenentwintigste eeuw dan ook 'de eeuw van de herverdeling van tijd' moeten worden, daar waar de twintigste eeuw 'de eeuw van de herverdeling van welvaart' was. De tijd die we werken enerzijds, en de tijd die we vrij zijn anderzijds, zou ge-

lijker moeten verdeeld worden tijdens de levensloop. Nu werken veel mensen het hardst op het ogenblik dat ze jonge kinderen hebben.

Daarnaast zien we in de resultaten vooral dat de klassieke rolpatronen van man en vrouw zeer moeilijk te doorbreken zijn. Ook al zijn vrouwen vandaag de dag vaker hoogopgeleid dan vroeger, wanneer er kinderen in het spel zijn, zitten ze nog steeds vast aan de maatschappelijke verwachting dat ze eerst en vooral moeder moeten

---

zijn. Uit longitudinale gegevens van het Rijksregister en de Kruispuntbank van de Sociale Zekerheid blijkt dat 72% van de vrouwen voltijds werkt voor ze kinderen hebben. Dat percentage daalt tot 45% na een eerste kind en tot 34% en 22% na de geboorte van respectievelijk het tweede en derde kind. We merken dat veel vrouwen na de geboorte van hun kinderen thematisch verlof nemen, zoals ouderschapsverlof. Eens de kinderen groter worden en dat verlof uitgeput geraakt, wordt er vaak overgeschakeld op deeltijds werk. Of dat gebeurt, blijkt samen te hangen met het werk dat de vrouw deed voor ze kinderen kreeg. Was dat een arbeidsintensieve job met carrièremogelijkheden, dan gaat ze meestal opnieuw fulltime werken na de opname van het ouderschapsverlof. Vrouwen met lage diploma's en weinig carrièrepotentieel gaan vaker deeltijds werken.

Aan de andere kant lezen we in het Tijdsbestedingsonderzoek dat van mannen nog steeds wordt verwacht dat ze veel tijd in hun job steken. Mannen verrichten dan ook nog altijd 9,5 uur per week meer betaalde arbeid dan vrouwen. Zorg- en huishoudelijke taken blijven dan weer overwegend in het bakje van de vrouw terechtkomen. Vrouwen besteden per week nog altijd 6,5 uur meer aan het huishouden en 1 uur meer aan kinderopvang en opvoeding dan mannen. Vrouwen krijgen in het huishouden vaker die taken op hun to-dolijst die nooit af zijn en waar je weinig eer uithaalt: wassen, strijken, dagelijks kokkerellen. De man werkt in de tuin of doet klusjes in het huis, taken die makkelijk kunnen uitgesteld worden en een zichtbaar resultaat hebben.

Hetzelfde doet zich voor bij de zorg voor

de kinderen: daar waar moeder de dagelijkse brooddoos maakt en de kinderen overal naartoe brengt, speelt vader spelletjes met hen en helpt hij hen met het huiswerk. Kijken we naar de vrije tijd die mannen en vrouwen overhouden na al dat werk, dan stellen we vast dat mannen nog steeds bijna 6 uur meer tijd per week louter voor zichzelf hebben dan vrouwen.

Dat alles heeft natuurlijk gevolgen. Zo komen vrouwen bij een scheiding vaker in de problemen dan mannen, omdat ze niet voltijds werken of minder carrière hebben gemaakt en dus een lager loon hebben. Ook het pensioen van vrouwen ligt om dezelfde redenen dikwijls een stuk lager. We kunnen in elk geval besluiten: de balans is niet in balans. Hoe kunnen we er dan voor zorgen dat iedereen een redelijk aantal uren aan het werk is en kan blijven?

### **Wat doet de overheid?**

De afgelopen vijftig jaar is er een verschuiving waarneembaar van een kostwinnersmodel, met een zeer ongelijke verdeling van beroeps- en gezinsarbeid, naar een meer democratische arbeidsverdeling. Vrouwen gingen in toenemende mate aan de arbeidsmarkt participeren. De overheid wil de combinatie van arbeid en gezin mee optimaliseren, om zo onder andere de gelijkwaardigheid van man en vrouw en het sociale welzijn te bevorderen. Daarom worden er op verschillende vlakken initiatieven genomen, zowel gericht op arbeid als op het gezin.

Zo zijn er op het vlak van arbeid maatregelen rond flexibiliteit van werkuren, er is mogelijkheid tot loopbaanonderbreking of tijdskrediet, er zijn verlofregelingen voor specifieke situaties (bijvoorbeeld vader-

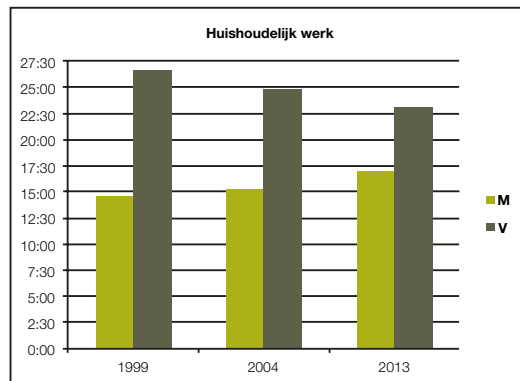
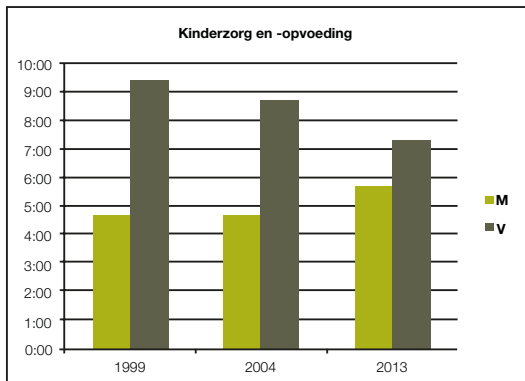
schapsverlof, palliatief verlof, borstvoedingspauzes) enzovoort. Op die manier probeert men een transitionele arbeidsmarkt te creëren, een arbeidsmarkt waar je makkelijk kan in- of uitstappen in functie van wat je privéleven vraagt. Helaas is dat soms een verdoken valkuil. Wie arbeid en zorg wil/moet combineren, brengt zijn loopbaan vaak ernstige schade toe. En zoals eerder al bleek: vrouwen gebruiken veel vaker de mogelijkheid van deeltijds werken, tijdskrediet of thematische verloven. In de statistieken van België van 2015, verzameld door de Algemene Directie Statistiek, zien we dat maar liefst 44,3% van de vrouwen niet voltijds werkt. Bij Belgische mannen is dat 10,6%. De overgangen tussen wel en niet werken zouden vlotter moeten geregeld worden, zonder dat dit 'strafpunten' oplevert.

Wat betreft de maatregelen die op het gezin zijn afgestemd, denken we bijvoorbeeld aan de kinderopvang waar de Vlaamse overheid zwaar in heeft geïnvesteerd of aan het systeem van dienstencheques waarmee ondersteuning in het huishouden financieel draaglijker wordt.

Bij veel van die overheidsmaatregelen botsen we helaas wel op het mattheuseffect: hogere socio-economische groepen lijken hier meer gebruik van te (kunnen) maken dan mensen met lagere inkomens. De uitkering die je van de overheid krijgt om een van de maatregelen te benutten is voor laaggeschoolden veel te laag om een reële optie te zijn.

### **Wat doen werkgevers?**

Naast de overheid zijn er ook bedrijven die inspanningen doen om hun werknemers te



Bron: VUB-TOR Tijdsbestedingsonderzoek 2013

helpen bij de werk-privébalans. Werkgevers beseffen dat het hun bedrijf ten goede komt als mensen graag bij hen werken. De omzet stijgt, er is minder ziekteverzuim, meer potentiële werknemers zijn in het bedrijf geïnteresseerd en er is minder verloop ... Erwin Ollivier van het leasebedrijf DLL bijvoorbeeld laat zijn personeelsleden regelmatig thuiswerken, biedt hen de gelegenheid flexibel te werken en belegt belangrijke vergaderingen tussen halftien en zestien uur.

Wouter Torfs werd al zeven keer werkgever van het jaar. Hij vindt het juist belangrijk dat er geen té strikte scheiding tussen werk en privé is. Hij wil dat mensen ook gelukkig zijn op de werkvloer, zodat ze niet pas beginnen te leven vanaf het moment dat ze de deur op het werk achter zich dichttrekken. Hij doet dat onder andere door ervoor te zorgen dat werknemers zich op het werk ook als mens kunnen ontwikkelen, en niet alleen als collega. Zo staan alle opleidingen open voor alle medewerkers, ook al zijn die niet altijd aan de jobinhoud gerelateerd.

Ook Proximus zet hoog in op de werk-privébalans. De werknemers beschikken over de nodige technologie om overal te kunnen werken, dus ook thuis, wanneer hen dat om werk- of privéredenen beter uitkomt. Bij Microsoft kan het personeel

zijn werk in alle flexibiliteit plannen: vroeg beginnen om 's middags naar huis te gaan, of liever later werken ... het kan allemaal. Er wordt ook meer aan *target management* gedaan: samen met je leidinggevende bepaal je de doelen die je daarna autonoom mag vormgeven. Evaluaties draaien dan niet rond hoeveel uren je de dag voordien aan- of afwezig was, maar rond het behalen van je doelen. Ook bij SD Worx is flexibiliteit belangrijk en werknemers mogen er tot twee dagen per week thuiswerken.

### Het kan beter

Scandinavische landen staan erom bekend dat ze een goeie, evenwichtige werk-privébalans hebben. Niet dat Scandinaviërs niet hard werken, maar er staat iets tegenover. In Denemarken heb je bijvoorbeeld recht op minstens vijf weken betaalde vakantie, terwijl dat bij ons twintig dagen is. In Noorwegen hebben zwangere vrouwen drieënveertig weken zwangerschapsverlof, met behoud van hun volledige loon. In Zweden doen ze nog beter: daar krijgen kersverse moeders en vaders elk drie maanden ouderschapsverlof die ze zelf moeten opnemen, en dan nog tien maanden die ze naar eigen keuze onder elkaar mogen verdelen, alles betaald aan tachtig procent van hun loon. In België heb je als vrouw vijftien weken moederschapsverlof en de vader heeft recht op tien dagen vaderschapsverlof.

In februari 2015 werd er in een rusthuis in het Zweedse Göteborg een project opgestart waarbij achtenzestig verpleegkundigen gedurende twee jaar zes uur per dag mochten werken met behoud van hun urenloon. De resultaten zijn intussen gekend: de personeelsleden zijn gezonder, er is minder ziekteverzuim en de rusthuisbewoners krijgen een betere verzorging.



Ook sommige werkgevers doen inspanningen om hun werknemers te helpen bij de werk-privébalans, omdat ze beseffen dat het hun bedrijf ten goede komt als mensen graag bij hen werken

Werknemers kunnen zelf een aantal richtlijnen in acht nemen om hun werk-privébalans in evenwicht te brengen: controle houden en prioriteiten stellen, voldoende slapen, structuur in je leven aanbrengen, en regelmatig een moment voor gezelligheid inbouwen



Ook de Denen zijn heel productief, hoewel ze gemiddeld maar zo'n drieëndertig uur per week werken. Dat zou komen door de sterke sociale zekerheid in hun land. Mensen zijn er minder bang om hun werk te verliezen, zijn daardoor gelukkiger en bijgevolg dan weer productiever.

Heel recent, op 1 januari 2017, werd ook in Frankrijk een maatregel genomen om de groeiende werkstress en het aantal gevallen van burn-out terug te dringen: werknemers mogen voortaan in hun vrije tijd telefoontjes, e-mails of andere berichten van hun werk negeren.

Naast de overheid gaan ook werkgevers in Scandinavië heel bewust om met het welzijn van hun werknemers. In Denemarken mogen medewerkers hun werkuren heel flexibel invullen en worden ze eerder verloond voor hun prestaties dan voor hun gewerkte uren, zoals bij ons nog meestal het geval is. Ook Zweedse bedrijven bieden hun personeel die flexibiliteit aan, in functie van de kinderen. Werknemers mogen er regelmatig eens vroeger vertrekken, met als gevolg dat ze op andere momenten ook meer geneigd zijn om een extraatje voor het bedrijf te presteren.

#### **Wat kunnen we zelf doen?**

Los van de overheid en de werkgevers kunnen ook werknemers zelf een aan-

tal richtlijnen in acht nemen om hun werk-privébalans in evenwicht te brengen of te houden. Een van de zaken die belangrijk blijkt, is controle. Stress heeft vaak niet zozeer te maken met hoe druk het op je werk of in je privéleven is, maar eerder met het al dan niet hebben van controle over je werk en vrije tijd. Als je veel zelf kan organiseren en bepalen, mag het best druk zijn. Iets dat hier ook mee te maken heeft, is het kunnen stellen van prioriteiten en nee zeggen. Daarnaast blijft het ook belangrijk om voldoende te slapen. Dat zorgt voor energie en een helder hoofd om de dagelijkse drukte aan te kunnen. Ook structuur in je leven aanbrengen helpt om het overzicht te behouden, dus plan op zondag je weekmenu en las op vaste tijdstippen sport of een andere hobby in.

De Zweden leren ons dan weer tevreden te zijn met *lagom*. *Lagom* betekent: niet te veel, niet te weinig, net genoeg. Tevreden zijn met net genoeg haalt heel wat druk van de ketel. Dat komt in Zweden ook tot uiting in het werk. Zweden werken niet te weinig, maar ook niet te veel. Om 17 uur is iedereen er thuis. Een ander belangrijk begrip in Zweden is *fika*, de beroemde koffie- en taartpauze die twee of drie keer per dag op het werk wordt gehouden. Enerzijds is *fika*, waar soms de beste ideeën ontstaan, belangrijk voor de werksfeer en motivatie, anderzijds betekent het een moment van

stilstaan bij de mooie dingen in het leven. Ook de Denen vinden het belangrijk om naast het werk regelmatig tijd te maken voor gezelligheid, wat bij hen vorm krijgt in *hygge*, een Oudnoorse term die verwijst naar het vinden van een schuilplaats na een lange dag in de vrieskou. *Hygge* veronderstelt het gezelschap van andere mensen, kaarsen en eten. Mogelijkheden genoeg dus om een evenwicht te vinden in de werk-privébalans.

#### **TOR Research Group**

Meer info over de TOR Research Group van de Vrije Universiteit Brussel en over het VUB-TOR Tijdsbestedingsonderzoek 2013 vind je op: [www.vub.ac.be/TOR](http://www.vub.ac.be/TOR) en [www.vub.ac.be/TOR/tijdsbestedingsonderzoek-tor13](http://www.vub.ac.be/TOR/tijdsbestedingsonderzoek-tor13)

## “Voldaan terugblikken op het leven”



**H**

oe kunnen we zorgen voor een positieve balans op het einde van ons leven? Dat is de centrale vraag aan Jo Verhalle en Paul D’Haene, hulpverleners met hart en ziel. Verwacht geen concrete tips, zoals ‘minder werken, meer genieten’. Integendeel, hun antwoord is best een moeilijke opdracht: ga op zoek naar je diepste zelf. Helaas is dat niet zo simpel in onze hedendaagse samenleving, die liefst zo weinig mogelijk aan het levenseinde denkt.

*Lieve Goemaere*

Jo: “Voldaan terugblikken op het leven draagt bij om in overgave te sterven. En ik denk dat je alles kan volbrengen door te beginnen met jezelf graag te zien.”



## Zoek je eigen plaats in de wereld en maak je eigen keuzes



**Jo Verhale** heeft haar hele carrière gewerkt als verpleegkundige, waarvan het grootste deel in de palliatieve thuiszorg. Om dat hoofdstuk af te sluiten, schreef ze het boek *Saluut! Alle rijpe dingen willen sterven*, uitgegeven in eigen beheer. Maar het bloed kroop waar het niet gaan kan en enkele maanden na haar pensionering ging ze aan de slag als vrijwilliger bij het huisvandeMens Kortrijk. Ze verzorgt er onder meer vrijzinnig humanistische afscheidsplechtigheden en staat mensen bij die met levenseindevragen zitten.



**Paul D'Haene** schoolde zich na een succesvolle carrière als industrieel ingenieur in de bedrijfswereld om tot psychotherapeut. Daarmee is hij het levende bewijs dat diploma's en eerdere jobs indicaties zijn over het verleden, waarop we ons niet blind mogen staren: vaak zeggen ze weinig over potentieel en mogelijke ontwikkeling. Ook werkte hij een zestal jaar als moreel consulent in het Algemeen Ziekenhuis Groeninge te Kortrijk. Op zijn zestigste, drie jaar geleden, ging Paul daar met brugpensioen. Dat brugpensioen is nu een soort basisinkomen dat hem toelaat zich toe te leggen op wat hij het liefste doet: mensen en organisaties helpen het beste uit zichzelf te halen.

**Jo:** De medische wereld ontwikkelt zich enorm snel: dokters kunnen hun patiënten haast eindeloos behandelen. Maar soms wordt er zodanig gefocust op levensverlenging dat men andere belangrijke dingen uit het oog verliest. Zoals de impact op emotioneel en existentieel vlak, en het bewust maken van het feit dat het einde nadert.

**Paul:** In de medische wereld wordt de dood voor een groot stuk ontkend, gezien als een falen. De dood wordt in een hoekje geduwd, letterlijk. De palliatieve afdeling is in elk ziekenhuis een aparte plek met een eigen aanpak, terwijl de hele organisatie zich focust op iets anders. Dikwijls moeten verpleegkundigen pushen om iemand op de palliatieve eenheid te krijgen, want de meeste artsen zijn vanuit hun opleiding gericht op blijven behandelen.

**Jo:** Natuurlijk gebeurt dat ook vaak op vraag van de patiënt zelf, die niet wil sterven en elke strohalm vastgrijpt. Nochtans zijn leven en dood als dag en nacht: het ene kan niet zonder het andere. We hebben de dood nodig om betekenis te geven aan het leven.

**Paul:** In een maatschappij die sterven wegduwt, is het evident dat velen krampachtig aan het leven vasthouden. De meeste mensen zijn verschrikkelijk bang voor de dood, terwijl die eigenlijk heel natuurlijk is, iets dat erbij hoort. Als we de dood meer zouden toelaten in het dagelijkse leven, zou de angst ervoor misschien afnemen.

**Jo:** Bij mij is dat alleszins het geval. Ik heb in mijn jeugd verschillende sterfgevallen meegemaakt, zoals van mijn tante en mijn zus. En al was dat telkens bijzonder triestig, ik

heb het nooit als schrikwekkend ervaren. Het was iets wat nu eenmaal gebeurde. De dood werd niet weggemoffeld, maar was eigenlijk een familiegebeuren. Ik denk dat daar de kiem werd gelegd om later als palliatief verpleegkundige aan de slag te gaan.

**Paul:** Als kind heb ik de aftakeling van mijn vader van dichtbij meegemaakt, omdat hij een jaar in coma lag alvorens te overlijden. Het is net alsof ik sindsdien op zoek ben naar wat het is om waardig te sterven. Mijn eigen levenseinde zou ik liefst zo bewust mogelijk meemaken. Ik zou graag een voorbeeld zijn voor diegenen die na mij komen, en hen tonen: "Zo erg is het niet, want kijk eens hoe het kan gaan" Op die manier wil ik hen steunen in hun eigen levenseinde, hen laten zien dat doodgaan bij het leven hoort. Misschien wil ik zo vermijden dat zij meemaken wat ik heb meegemaakt met mijn vader. Tegelijkertijd besef ik goed genoeg dat we de manier waarop we sterven niet kunnen kiezen.

**Jo:** Ik zou graag sterven zoals mijn moeder, die zei: "Voor mij is alles volbracht." Voldaan terugblikken op het leven draagt bij om in overgave te sterven. En ik denk dat je alles kan volbrengen door te beginnen met jezelf graag te zien. Ik volg daarin Irvin Yalom, een Amerikaanse schrijver en psychiater, die zegt: "Benut je leven ten volle. Zoek je eigen plaats in de wereld en maak je eigen keuzes, ook al zijn die niet altijd evident en schop je soms eens tegen schenen. Alles staat of valt met je eigen welzijn." Zo heb ik in de loop van de jaren mijn eigen normen en waarden scherpgesteld, en ik vind het zeer belangrijk dat ik die kan vasthouden en waarmaken.



## De leegte in jezelf, de onvoldaanheid, moet je zelf van binnenuit opvullen



**Paul:** Inderdaad, zoek je eigen plaats in de wereld en maak je eigen keuzes. Met andere woorden, wees trouw aan jezelf. Daarvoor moet je zo bewust mogelijk leven, en je als het ware bij elke stap afvragen: “Is dit de richting die ik moet volgen?” Soms sla je de verkeerde weg in, maar wees gerust, je zal dat ondervinden. Want wanneer we iets doen dat niet klopt met ons diepste zelf, zoals dat wordt genoemd, dan voelen we ons op den duur ongemakkelijk. Dat is helemaal niet erg trouwens. Dan ga je gewoon op zoek naar de reden waarom het wringt, en zo ontdek je hoe je het de volgende keer anders kan aanpakken. Weet je, we hebben allemaal een kompas in ons binnenste, en eigenlijk vertelt dat je hoe je je leven moet inrichten. Wat dat concreet inhoudt, is voor elke mens anders.

**Jo:** We moeten kinderen van jongs af aan duidelijk maken dat ze dat kompas hebben, en dat doe je door hen los te laten. Ze moeten zichzelf ontwikkelen. Natuurlijk stel je als ouder grenzen, maar binnen die grenzen geef je hen alle vrijheid, al impliceert dat dat er soms dingen gebeuren die je liever niet wil. En toch is dat oké, want op die manier kunnen ze hun eigen weg zoeken, en ontdekken hoe ze hun eigen kompas kunnen volgen. Wat ik ook belangrijk vind, is dat we hen leren dat het leven niet altijd leuk of gemakkelijk is, dat het in hoogtes en laagtes gaat. Elk leven heeft nu eenmaal zijn hindernissen, waar je

vaak geen vat op hebt. Bovendien heeft de ene mens een zwaardere parcours dan de andere. Die hindernissen aanvaarden en een plek geven is dan natuurlijk gemakkelijker gezegd dan gedaan.

**Paul:** Wat mij daarbij verbaast, is de ongelooflijke veerkracht die mensen in zich hebben. Ken je Viktor Frankl? Hij was een psychiater in Wenen die als enige van zijn familie de concentratiekampen heeft overleefd. Daar stond hij stil bij de vraag: “Wat maakt dat de ene persoon terugkeert, en de andere niet?” Zijn antwoord was: “Een mens blijft altijd een keuze hebben, ook al lijkt het dat hij geen keuze heeft. Zelfs in de grootst mogelijke miserie, het grootst mogelijke lijden, zelfs dan beslis je zelf: hoe ga ik hiermee om?” En ja, het leven stelt ons voor opgaven, soms verschrikkelijke opgaven, maar Frankl zei: “Zoek altijd uit wat voor jou de beste weg is.” En zo komen we weer uit bij dat diepste zelf. Als je voldoende connectie met jezelf en met je kompas hebt, vind je vroeg of laat wel de richting die voor jou de juiste is.

**Jo:** Zodra ik voelde wat voor mij essentieel is in het leven, en daarmee rekening begon te houden, ben ik alleszins veel rustiger geworden. Ik laat de dingen meer op mij afkomen. Ik denk dat ik nu rustiger zou kunnen sterven dan pakweg tien jaar geleden. Dat heeft enerzijds te maken met het feit dat mijn kinderen op hun eigen benen staan en mij niet meer echt nodig

hebben. Anderzijds probeerde ik vroeger meer grip op alles te krijgen. Ondertussen kan ik alles meer op zijn beloop laten en afwachten. Maar weet je, het leven blijft zoeken en wroeten. Het is nooit af, het is nooit perfect. Neem daar vrede mee. Je bent maar een mens, wees mild voor jezelf. Aanvaard dat je niet feilloos bent, en oordeel daar niet over.

**Paul:** Ook ik ben, door dichterbij mezelf te blijven, een deel van mijn onrust kwijt. Ik vermijd zaken waarvan ik voel dat ze niet kloppen. Ik neem veel tijd voor mezelf en werk nog altijd hard aan mijn lichaamsbewustzijn. Dat helpt mij de juiste keuzes te maken.

**Jo:** Dat kiezen is niet altijd evident, zeker niet in onze maatschappij die meer gericht is op ‘hebben’ dan op ‘zijn’. Wie alleen maar bezig is met hebben, zal zijn behoeftes nooit kunnen bevredigen.

**Paul:** Natuurlijk is een dak boven je hoofd belangrijk. Maar we willen zoveel: een huis, een chique auto, de meest recente smartphone, een zo groot mogelijke tv ... Ik ben daar ook vatbaar voor: ik wil ook een iPhone 7, bij wijze van spreken. Elke mens wordt continu verleid. Onze hele economie is daarop gebaseerd: pas als je dit of dat koopt, word je gelukkig. We trappen al te gemakkelijk in die val, en dat komt wellicht omdat er in elk van ons een leegte zit, een soort onvoldaanheid. Daarom zijn we al-

Paul: "We hebben allemaal een kompas in ons binnenste, en eigenlijk vertelt dat je hoe je je leven moet inrichten. Wat dat concreet inhoudt, is voor elke mens anders."



tijd op zoek naar iets van buitenaf dat ons gaat vervullen. Maar dat gebeurt zelden. Het is niet een aankoop, of dat ene boek dat ik nog moet lezen, of de zogenaamd ideale partner, die mij zal vervullen. Neen, de leegte moet ik zelf zien op te vullen, van binnenuit.

**Jo:** Met de jaren heb ik geleerd om de leegte binnen mezelf te laten sudderen. Ik trek me terug in mijn cocon en ga ervan uit dat de dingen zichzelf zullen uitwijzen. Ik heb vertrouwen in het leven. Uiteindelijk komen die dingen die goed voor mij zijn wel naar boven, en ik heb geleerd om daar dan ook expliciet voor te kiezen. Dat lukt mij steeds beter. Tegelijk besef ik dat het een grote luxe is om die overtuiging te kunnen hebben. Kijk maar naar wat er gebeurt op een boogschiet van ons: de *struggle for life* in Aleppo, Calais of Duinkerke. Zoek daar maar eens naar vertrouwen.

**Paul:** En wat daar gebeurt, komt doordat mensen zo weinig in verbinding staan met anderen en met zichzelf. Ik kan je maar doodschieten als ik je niet zie, als je voor mij een abstracte verpersoonlijking van het kwaad bent. Als ik in je ogen heb gekeken, zie ik dat je een mens bent zoals ik. Dan is er contact, en schiet ik niet. Ik ben ervan overtuigd dat elke mens in se goed is. En om die goedheid te zien, hebben we die connectie met onszelf en met anderen nodig.



## Vroeg of laat vind je wel de richting die voor jou de juiste is



### Meer lezen?

*Wat echt belangrijk is. Zingeving voor alledag*, Karen Wassink, Ambitium, 2014.

*Wat de levenden kunnen leren van de stervenden. Verhalen van wijsheid, geluk, verdriet en spijt*, Christine De Coninck en Ann Brussee, Borgerhoff & Lamberigts, 2015.

*Als ik het leven over mocht doen. Een jonge vrouw op zoek naar de vijf belangrijkste levenslessen*, Bronnie Ware, A.W. Bruna Uitgevers, 2012.

*De verloren zoon. Op zoek naar de zin van het leven*, Gretel Van den Broek, Uitgeverij Pelckmans, 2005.

*Grote vragen. Gezocht: de zin van het leven*, Joël De Ceulaer, Roularta Media Group, 2005.

*Het eindige leven. Bekende Nederlanders en Vlamingen over het leven, zingeving en de dood*, Annemarie van der Meer, Uitgeverij Sirene, 2009.

# Ga eens op (levens)reis

© Annelies & Björn



Björn, Annelies en hun kinderen op de tandem in Sevilla

**W**e kennen allemaal wel het gevoel: te hoge werkdruk, amper tijd voor het gezin en al helemaal niet voor onszelf. Iedereen voelt zo nu en dan de drang om hieraan te ontsnappen. Jezelf bevrijden

- al is het maar even - van de hedendaagse, vluchtige manier van bestaan lijkt haast onmogelijk. Niet zozeer leven om te werken, maar werken om te genieten van het leven. Met meer rust en meer tijd voor jezelf en anderen. En met tijd om de wereld te ontdekken door te reizen. Wij spraken met twee gezinnen die de daad bij het woord voegen.

*Maya Richard*

## Reizen is grenzen overschrijden

Reizen is een manier om te onthaasten, om aan het drukke leven te ontsnappen en om tot rust te komen. Reizen is niet altijd hetzelfde als met vakantie gaan. Vakantie is een vorm van onthaasting om de druk van het dagelijkse leven even van zich af te zetten. Maar het is gauw voorbij.

Reizen daarentegen gaat veel verder dan enkele weken met vakantie gaan. Reizen

kan een poging zijn om aan de ratrace te ontsnappen. Je kan reizen bekijken al iets louter functioneel om simpelweg van punt A naar punt B te gaan, maar reizen gaat vooral ook over grenzen oversteken. Die grenzen hoeven niet alleen geografisch te zijn, we grijpen reizen ook aan om de eigen fysieke en mentale grenzen te overschrijden. De reiziger laat een deel van zijn vertrouwde omgeving achter zich en wordt een vreemdeling in een andere cultuur.

## Tijd en ruimte voor jezelf en elkaar

We kunnen de dagelijkse routine overboord gooien en onthaasten door langdurig op reis te vertrekken. *Arbeids-on-intensieve* tijd en ruimte voor jezelf kunnen bijzonder veel deugd doen. En niet alleen voor jezelf, maar ook voor elkaar. Dat is net wat Annelies en Björn dachten. Zij doorkruisen Europa gedurende veertien maanden met de fiets, samen met hun twee kinderen Liv en Vic.



Maaïke bouwt een stenen trap in Orgiva, een dorpje aan de voet van de Sierra Nevada

### Hoe zijn jullie op dat idee gekomen?

**Annelies:** Wij hadden wel al veel met de fiets gereisd, en op een bepaald moment wilden we er even tussenuit en wilden we wat meer aandacht voor ons gezin.

**Björn:** De puzzelstukken vielen in elkaar. We beseften dat we nogal veel tijd in het werk staken. Voor je het weet zijn de kinderen groot en heb je een deel van hun groeiproces gemist. Dat wilden we vermijden. Voor de kinderen is het ook een ideale leerschool. Zij vinden het geweldig.

### Hebben jullie nooit getwijfeld door de kinderen?

**Annelies:** Zij hebben ons nooit aan het twifelen gebracht. Ze wisten waaraan we begonnen en we droomden er als gezin al lang van. Van de school hebben we een heel goede begeleiding gekregen. We hebben alle leerboeken mee en de kinderen maken - meestal - braaf hun huiswerk.

### Hoe regelen jullie het praktisch?

**Annelies:** We hebben allebei tijdscrediet genomen en vanaf september gaan we terug aan de slag. Ons huis wordt inmiddels door mijn broer bewoond. We maken gebruik van wat spaargeld voor onze reis. Dat is natuurlijk een keuze die je maakt. We kijken wel nauw toe op ons budget.

### Is het moeilijk om je budget te volgen?

**Annelies:** Ik denk dat wij ons budget op voorhand wel vrij realistisch hebben ingeschat. We hadden gerekend aan vieren-tachtig euro per dag en ik denk dat we nu aan nog geen zeventig euro per dag zitten.

**Björn:** We zijn dan ook op reis, we zijn niet met vakantie. Dus wat je op vakantie doet, zoals citytrips, ijsjes eten en musea bezoeken, dat doen we niet. Vandaag zitten we in het Spaanse Málaga en we gaan er de *street art* ontdekken. We kiezen die dingen uit die goedkoop zijn. We gaan bewust om met onze centen en op die manier maken we het financieel haalbaar. Als je altijd alles uit een citytrip wil halen, dan gaat het veel te veel kosten.

### Wat was de leukste ervaring tot nu toe?

**Liv (heel enthousiast):** Muxia! In Spanje. Daar zijn grote rotsen en mooie, hoge golvende die op de rotsen breken.

**Annelies:** Dat hadden we nog nooit gezien, zo'n ruwe zee. Iedereen was er gek van. We zijn op een bankje gaan zitten en hebben de zee een uur lang bewonderd.

**Björn:** Dat was de eindbestemming van de route naar Santiago de Compostella die we hebben gevolgd. Meer dan duizend kilometer, waarbij we de kust of de zee eigenlijk nooit hebben gezien. En die dag in Muxia was de zee heel indrukwekkend. Ik denk dat de combinatie van enerzijds het einddoel bereiken en anderzijds het woeste van de zee de ervaring echt wel speciaal maakte. De meeste reizigers eindigen in Santiago, maar wij zijn nog een stapje verdergegaan, echt tot aan de kust. Dat was heel spectaculair.

In september komen Björn, Annelies en hun kinderen terug naar België en beginnen ze opnieuw aan het 'normale', dagdagelijkse leven. Björn en Annelies gaan weer aan

het werk, Liv en Vic terug naar school om nieuwe vriendjes te maken.

### Nomaden met een backpack

Het fietsende gezin keert terug naar België om zijn dagelijkse routine opnieuw op te pikken, maar er zijn ook mensen die niet willen terugkeren naar die alledaagse manier van leven. Zij zien reizen niet alleen als een methode om tijdelijk te onthaasten, maar als een nieuwe manier om hun leven te organiseren. Het zijn de moderne ontdekkingsreizigers. We praten met Quentin en Maaïke. Zij leerden elkaar via Tinder kennen en hadden vroeger allebei een zittende job. Het klikte meteen tussen hen en kort na hun ontmoeting verkocht Quentin zijn appartement, inbegrepen de hele inboedel, en trok hij samen met Maaïke de wereld in.

### Wanneer zijn jullie precies vertrokken?

**Quentin:** We zijn vorig jaar in januari voor vier maanden naar Zuid-Europa vertrokken. Toen waren we nog maar net een koppel en daarom wilden we dicht bij huis blijven. Dan zijn we voor een periode van zes maanden naar België teruggekeerd om wat bij te verdienen en daarna zijn we in oktober weer vertrokken. Ondertussen zitten we in Mexico.

### Wat is het plan?

**Quentin:** Het doel is niet om alleen maar te reizen. We zouden graag iets vinden dat we kunnen blijven doen. Hier in Mexico valt het een beetje tegen, omdat er alleen hostelwerk is en we willen wat meer uitdaging. In februari gaan we naar België om opleidin-

gen te volgen. Ik wil graag met een zeilboot leren varen. Om op reis te kunnen werken en eventueel een zeilboot te kopen. Om op die manier dan weer verder te reizen. Dat zijn we nu aan het bekijken. Reizen is leuk, maar we willen niet het gevoel hebben om ergens toe te komen ...

**Maaïke:** ... en niets meer leuk te vinden. Het drukt ook de kosten als je als vrijwilliger werkt. Dan moet je niet voortdurend naar je portefeuille grijpen. De laatste twee maanden hebben we nog niet kunnen werken en dan merken we dat we veel meer uitgeven.

**Quentin:** Zonder te werken liggen de kosten inderdaad drie keer zo hoog. Ik vind mensen helpen met verschillende projecten het leukste. Projecten zoals werken op een boerderij, een huis bouwen, constructief aan iets bijdragen dus. In Europa is dat wel gelukt, daar is het systeem veel populairder. Daar kwamen we veel langer toe met ons geld dan nu.

#### Projecten zijn belangrijk? Dus niet gewoon op het strand zonnen?

**Quentin:** Nee, dat is helemaal ons ding niet.

**Maaïke:** Dat is ook het nadeel van België, je kan niet zomaar van job veranderen. Zonder de juiste ervaring kan je er bijvoorbeeld niet aan de slag op een boerderij. Dat kan wel via *Workaway* en als het werk je niet aanstaat, dan ga je gewoon naar het volgende project.

#### Bij Workaway, een internetplatform voor werkende reizigers, biedt de host je kost en inwonen aan, maar voor de rest werk je dan als vrijwilliger?

**Quentin:** Inderdaad, maar kost en inwonen is wel onmiddellijk de grootste kost. Dus die uitgaven heb je dan al niet.

**Maaïke:** Als je reist, wil je om de drie dagen wel weer ergens anders naartoe en ook dat

kost veel geld. Daarom zijn we nu van plan het iets rustiger aan te doen. Dat vermindert de kosten, want transport blijft een enorme uitgave.

#### Gaven jullie in België veel geld uit?

**Maaïke:** Thuis gebeurt het gemakkelijk dat je zonder nadenken twintig euro uitgeeft, bijvoorbeeld als je naar de film gaat en wat snoep koopt. Door te reizen ga je daar helemaal anders tegenaan kijken.

**Quentin:** Hier gaan we ook gewoon niet naar de film. Het uitzicht is onze cinema.

#### Is reizen voor iedereen?

Het is duidelijk dat de twee gezinnen een manier hebben gevonden om het leven anders aan te pakken. Zij genieten vooral van hun onthaast bestaan en van de tijd die ze voor zichzelf en elkaar hebben. Wie overweegt om ook aan zo'n (levens)reis te beginnen, vindt op internet en in boeken een heleboel tips over hoe je goedkoop kan reizen en hoe je onderweg zelfs geld kan verdienen. Volgens de Britse filosoof Alain de Botton - in zijn documentaire en boek *The Art of Travel (De kunst van het reizen)* - is openheid en bereidheid om de wereld op jezelf te betrekken belangrijk bij het reizen.

Maar niet iedereen is die mening toegeedaan. Echte reizigers blijven gewoon beter thuis, vindt de Nederlandse filosoof Jan Drost. "Echte wereldreizen maak je in je hoofd." Zijn aanbeveling luidt: "Denk na, blijf thuis. Er wordt wat afgereisd ..." Je kan je, alles welbeschouwd, afvragen of het niet al te eenvoudig is om te denken dat de meeste mensen de keuze hebben om alles te laten vallen, meer tijd voor zichzelf te nemen en hun leven over een andere boeg te gooien. Hoe noodzakelijk en verleidelijk het voor sommigen ook is.

© Maaïke & Quentin



Quentin laat de ezel Macarena uit en geniet van het Andalusische landschap

#### Meer info?

Annelies houdt een blog bij over haar gezin, hun leven en hun avonturen: [www.annelyse.be](http://www.annelyse.be)

Maaïke en Quentin delen hun reizenwerkervaringen op de website: [www.dewerkendereizigers.be](http://www.dewerkendereizigers.be)

*Workaway.info* is een platform enerzijds voor hosts, en dat kunnen individuen, families of groepen zijn zoals hostels en boerderijen, die vrijwilligers zoeken en anderzijds voor reizigers, die op zoek zijn naar goedkope of gratis accommodatie en maaltijden tijdens hun reis.



Bert Goossens, Hilde Vandervelde en  
Christophe Van Waerebeke

## Astronomische wijsheid

**“One, remember to look up at the stars and not down at your feet. Two, never give up work. Work gives you meaning and purpose and life is empty without it. Three, if you are lucky enough to find love, remember it is there and don't throw it away.”**

Stephen Hawking, Britse wetenschapper en astrofysicus

## Werkbaar werk

Hoe maak je werk werkbaar vanuit een vrijzinnig humanistische betrokkenheid, dat wil zeggen met oog voor de menselijke ontwikkeling en behoeftes? Het aanbieden van leer-mogelijkheden, ondersteunend leidinggeven en sociale innovatie, zoals inzetten op autonomie en afwisseling, behoren alvast tot de absolute aandachtspunten voor werkbaar werk.

De Stichting Innovatie & Arbeid heeft een goed gestoffeerde en onderbouwde website, zowel voor werknemers als ondernemers en organisaties, waar je tal van hefbomen en tools vindt: [www.werkbaarwerk.be](http://www.werkbaarwerk.be)

## Onderwijskiezer

Een job vinden die bij je past en die je graag doet, is een belangrijke stap in een evenwichtige werk-privébalans. Dat kan pas na het maken van de juiste studiekeuze.

Leerlingen, ouders, leerkrachten en alle betrokkenen kunnen objectieve, onafhankelijke en kwaliteitsvolle informatie over het hele onderwijslandschap vinden op: [www.onderwijskiezer.be](http://www.onderwijskiezer.be)

## Slaaphygiëne

Slaap is nodig om lichaam en geest tot rust te laten komen, onze herinneringen en gedachten te ordenen en fysiek te recupereren. Een goede slaaphygiëne betekent dat je aandacht hebt voor die zaken in je dagelijkse leven, gedrag en slaapomgeving die je slaapkwaliteit kunnen bevorderen en dat je die dingen vermijdt die je slaap negatief beïnvloeden.

Enkele tips voor een goede slaaphygiëne:

- Zorg voor een verduisterde en rustige omgeving
- Reserveer je slaapkamer voor slaap en liefde
- Las overdag een piekmomentje in
- Draai je wekker om
- Slaap niet overdag

Meer tips en een brochure en lespakket over slaap vind je op de website van De Maakbare Mens: [www.demaakbaremens.org](http://www.demaakbaremens.org)

## Mindfulness op het werk

Het is niet iedereen gegeven om geduld op te brengen voor meditatie, het oefenen in het ogenschijnlijk nietsdoen en het focussen van de aandacht op de innerlijke beleving van het nu. Voor wie echter met die 'vrijheid' wil experimenteren in functie van het welbevinden en het persoonlijk functioneren op het werk, kan oefenen in mindfulness - 'volledig vrij leven in het nu'.

Neem een kijkje op: [www.mindfulnessophetwerk.nl](http://www.mindfulnessophetwerk.nl)

Jezelf herbronnen door te onthaasten - je hoeft echt niet op alles en overal aanwezig te zijn - kan ook een handig middel zijn tegen stress en een onevenwichtig leefpatroon.

## Waarden- en normenspel



Welke waarden en normen vind jij belangrijk met betrekking tot je job en op de werkvloer? Wat vind jij doorslaggevend op school om het naar je zin te hebben en hoe beleef je het schoolgebeuren?

Het *Waarden- en normenspel*, een educatief kaartspel, kan je helpen om met anderen in gesprek te gaan over waarden en normen.

Meer info vind je op: [www.kwaliteitenspel.nl](http://www.kwaliteitenspel.nl)

# Trouw op post, elke dag



**VUBTODAY.BE**

All the VUB news, all the time