



**Zet jezelf op één**

**Leeg je rugzak - Karin Kempel**

## Voorwoord

Herken jij jezelf in deze opmerkingen?

- Het werk moet eerst af, daarna kan ik wat voor mijzelf doen.
- Ik kan mij niet ontspannen als ik weet dat ik nog van alles moet doen.
- Ik moet eerst voor anderen zorgen, daarna kan ik tijd maken voor mijzelf.
- Ik moet altijd wat te doen hebben, ik kan niet niets doen.

Kom jij dan wel op de eerste plaats?

Of zijn het anderen en werk wat op de eerste plaats komt?

Wat voor een catastrofale dingen gebeuren er als jij eerst aan jezelf denkt?

Het antwoord zal waarschijnlijk zijn dat er geen ernstige dingen gebeuren waar je niets meer aan kunt veranderen.

Wist je dat als jij niet goed voor jezelf zorgt, je uiteindelijk ook niet meer voor anderen kunt zorgen of je werk goed doet?

Alle reden dus om jezelf op de eerste plaats te zetten.



## Over mij

Ik heb begin deze eeuw thuis gezeten met wat de bedrijfsarts omschreef als "werk gerelateerde problemen."

Mijn dag zag er ongeveer zo uit:

- opstaan en na 2 uur lummelen op de bank gaan liggen.
- nog even op, eten en naar bed.
- 's middags op, eten en daarna ook niet veel meer.

Kon ik vlak daarvoor nog met gemak 4 uur zwemmen tijdens een bijscholing, ik kon toen met moeite 4 banen zwemmen.

Tja, waar lag dat aan?

Ik had een baan van 36 uur, deed een studie, deed vrijwilligerswerk en ik had het huishouden er ook nog bij.

Maar echt naar mijn zin had ik het niet in de functie die ik toen had.

En ik vond van mijzelf dat ik alles goed moest doen.

Uiteindelijk ben ik wel weer overeind gekrabbeld zonder hulp.

Maar het blijft een zaak van opletten hoe ik mijn prioriteiten leg. Dat ik ook tijd voor mijzelf inbouw. Stoppen als het tijd is om te stoppen en niet doorgaan om iets af te maken. En dat is moeilijk als je opgevoed bent met "doorgaan, wat er ook gebeurt."

Met deze 3 tips help ik jou op weg om jezelf op de eerste plaats te zetten.





## Tip 1: Plan ook je vrije tijd in je agenda

De meeste mensen hebben een agenda om hun afspraken in te zetten. Of ze hebben vaste momenten waarop ze mantelzorger of vrijwilligerswerk doen.

Zelf sporten is, afhankelijk van wat je doet, ook op een vast moment. Joggen kun je mee schuiven, maar een training met je sportteam ligt vast.

Maar in feite is dat geen vrije vrijetijd. Je hebt dan, om wat voor een reden dan ook, toch de verplichting om te gaan.

Als jij je vrije tijd in je agenda zet, dan weet je dat jij kunt doen waar je op dat moment behoefte aan hebt.

Een belangrijk aandachtspunt is om dan ook echt alles uit je handen te laten vallen en niet ongemerkt later daarmee te beginnen. Want zo wordt de tijd voor jezelf al korter. Er zijn erna immers vaak weer verplichtingen, waardoor je niet met de tijd kunt schuiven.

Wanneer je nog huisgenoten hebt, jong of oud, laat ze dan weten dat ze je niet kunnen storen voor iets.

Als je schoolgaande kinderen hebt, is het daarom handiger om ongestoord onder schooltijd iets voor jezelf te doen.



## Tip 2: Verdeel het werk

Wanneer je alleen woont of als enige een bepaalde functie hebt, is deze tip wat lastiger. Je zou naar het volgende kunnen kijken.

Als je het kunt veroorloven, kun je kijken of iemand voor jou schoonmaakt.

Zijn er werkzaamheden waar anderen mee kunnen helpen, zoals archivering van stukken, zodat jij met andere dingen verder kunt.

Wanneer je een partner hebt en/of oudere kinderen, verdeel dan de werkzaamheden in huis.

Want je herkent vast wel het gevoel van ergernis als er meerdere mensen zich kunnen ontspannen, terwijl jij nog allerlei klussen in huis hebt.

Kinderen kun je al leren dat ze hun eigen spullen opruimen. Dat moeten ze immers op school ook. De jas ophangen, de beker en broodtrommel bij de afwas zetten, het zijn zo een paar voorbeelden van wat jij niet hoeft te doen.

Zo is dit idee wat ik in mijn studententijd tegenkwam nog niet zo slecht: wie gekookt heeft, hoeft niet af te wassen.

Uiteraard hoef je niet alles op een weegschaaltje te leggen. Maar het hoeft ook niet zo te zijn dat de een bijna alles doet en de ander amper iets doet.

Of maak een lijstje wat er op een bepaald dagdeel gedaan moet worden, iedereen begint ergens aan en gaat verder met een volgend actiepoint, net zo lang tot iedereen klaar is.

### Tip 3: Maak keuzes



Keuzes maken, je doet het elke dag en vaak ook.

Het begint al met opstaan als de wekker gaat: of de wekker uitzetten en je nog even omdraaien. Gelijk daarna door wat eet je als ontbijt, wat trek je aan.

Toch is het goed om ook eens rustig te gaan zitten en te kijken wat voor jou belangrijk is, waar jij blij van wordt.

Of anders gezegd: waar krijg je energie van en wat kost jou energie.

In het voorwoord schreef ik dat ik thuis kwam te zitten.

Vanuit die positie ben ik gaan solliciteren en ben eerst begonnen in een baan voor halve dagen. Ik heb mijn examens gedaan en gehaald.

Dat tijdelijke contract kon niet verlengd worden en via een andere tussenstap ben ik terecht gekomen in een functie waar ik veel voldoening uithaalde.

Met andere woorden, kijk eens of jij wel gelukkig bent in je werk. Is dat op te lossen binnen het bedrijf of is het beter om verder te kijken?

En hoe zit het met andere dingen in je planning? Zorgtaken, vrijwilligerswerk, sportclub, vaste momenten met vrienden of burens. In hoeverre past dat nog steeds bij jou? Of is het tijd om dingen af te stoten?

## Slotwoord

Aan welke van deze 3 tips heb je het meeste gehad?

1. Plan ook je vrije tijd in je agenda
2. Verdeel het werk
3. Maak keuzes

Als je vragen hebt over een tip, kun je mij altijd een mail sturen: [leegjerugzak@gmail.com](mailto:leegjerugzak@gmail.com)

Je ontvangt de komende dagen meer mails van mij.

Wanneer je vastloopt op gedachtes en overtuigingen dat jij overal voor moet zorgen, los deze dan op. Anders lukt het niet om echt van binnenuit dingen te veranderen.

Omdat jij dit E-book hebt aangevraagd, ontvang je nu wekelijks mijn informatiebulletin. Hierin geef ik elke week een tip en deel ik meer informatie met jou. Uiteraard kun jij je op elk moment uitschrijven.

## Contactgegevens



### Leeg je rugzak

Karin Kempel

Bodenclauwstraat 6  
6942 VH Didam  
[www.leegjerugzak.nl](http://www.leegjerugzak.nl)

☎ 06 17909495

✉ [leegjerugzak@gmail.com](mailto:leegjerugzak@gmail.com)

