

Durf het anders te doen

Het werk is nooit klaar en tijd is er altijd te kort. Het zal veel boerinnen bekend in de oren klinken. Met een 24 uursbedrijf én een gezin is er altijd wat te doen. Maar hoe houd je het leuk en hoe zorg je dat je ook nog tijd voor jezelf overhoudt? Timemanagementcoach Desiré van Teeffelen geeft tips.

TEKST ALICE BOOIJ

12 TIPS VOOR EEN BETER TIMEMANAGEMENT

- Plan de dag van morgen, liefst aan het eind van deze dag.
- Plan per dag iets wat je wilt afmaken en maak dat dan af.
- DERK: Doe Eerst Rot Klussen. Het is heerlijk als die af zijn en het scheelt veel onnodige 'denk- en pieker-energie'.
- Plan belangrijke, niet-urgente taken op de rustige tijdstippen.
- Start (telefoon)gesprekken met het doel: meld direct waarvoor u de ander benadert.
- Handel 'papier' in één keer af; voorkom dat u hetzelfde document meerdere malen weglegt omdat u er tegen opziet om er iets mee te doen.
- Doe gelijksoortige taken achter elkaar.
- Denk in de ochtend, praat in de middag.
- Gebruik uw hoofd om te denken, niet om te onthouden.
- Plan pessimistisch: plan de tijd royaal in (meestal valt het tegen).
- Wees niet te perfectionistisch; goed genoeg is goed genoeg.
- Wees respectvol assertief tegen mensen die uw planning onnodig doorkruisen.

Tijd maken voor timemanagement. Dat zou eigenlijk iedere boerin moeten doen, vindt loopbaancoach en gedragstrainer Desiré van Teeffelen van Touch Coaching. 'Dan zet je voor jezelf op een rijtje wat prioriteit heeft. Met zo'n 24 uursbedrijf als de melkveehouderij is er altijd wat te doen. Maar je kunt jezelf niet oneindig wegcijferen voor alles wat er om je heen gebeurt.'

Moeite met 'nee' zeggen

Van Teeffelen is trainer in timemanagement en ging tijdens de CRV-vrouwendagen in 2010 ook aan het werk met boerinnen. 'Boerinnen zijn natuurlijk in de eerste plaats werkende vrouwen, maar dan wel met het verschil dat ze ook nog op het bedrijf wonen, naast partner van de boer soms ook collega zijn en moeder van een gezin. Wanneer je je zorgzame kwaliteiten benut en je altijd voor iedereen wilt klaarstaan, kun je doorschieten', waarschuwt ze. 'Daarbij hebben vrouwen meer moeite met "nee" zeggen.'

MARIËTTE MEULENBROEKS: 'JE MOET WEL WAT VOOR JEZELF DOEN'

Ze is op en top boerin, moeder van vier kinderen en heeft ook nog tijd om wekelijks te sporten. Mariëtte Meulenbroeks uit Lage Mierde heeft een 'druk leven', zegt ze zelf. 'Maar ik doe wat ik leuk vind en dan kost het eigenlijk weinig moeite.'

Als twintigjarige rondde ze haar opleiding als ziekenverzorgster af, maar bij man Wil op de boerderij vond ze pas echt haar draai. 'Ik doe het liefst buitenwerk, dat is het voor mij helemaal.' 's Morgens en 's avonds melkt ze de 165 koeien en ze werkt fulltime mee. Ze helpt met klauwbekappen en droogzetten, voert gesprekken met adviseurs en doet ook nog eens de boekhouding. 'Wil en ik doen veel samen bij de koeien en we praten over alles. We zijn helemaal op elkaar ingespeeld.'

Het huishoudelijke werk doet ze 'tussendoor'. 'Wanneer ik eten kook, doe ik de was of ruim even op.' Na het avondeten helpen ook de kinderen mee. 'Ik ga melken en zij ruimen de tafel af en doen de vuile vaat in de vaatwasser.'

Ook haar 'quality time' vergeet ze niet. 'Ik ga elke week hardlopen en wandelen, dat zal ik nooit afzeggen. Je moet wel wat voor jezelf doen.' Ook een dagje uit met vriendinnen of een avondje stappen horen daarbij. 'Daar krijg ik juist veel energie van. Als het werk dan niet klaar is, moet je ook denken "dat komt morgen dan maar".'



Voor een beter management van de tijd is een hele reeks praktische adviezen (zie kader met tips) te geven, vertelt Van Teeffelen. 'Maar het begint bij wat je zelf graag wilt. Maak voor jezelf een lijstje met taken die je de hele dag doet', adviseert ze. 'Geef daarbij aan of je ze graag doet, of jij ze per se moet doen of dat je ze bijvoorbeeld ook kunt uitbesteden. Zet daarbij ook de taken of activiteiten waar je niet aan toekomt en die je wel graag zou doen.'

Voor de coach luidt het belangrijkste motto: durf het anders te doen. 'Er bestaat geen goed of slecht, het gaat erom of het voor jou klopt.' Voorbeelden van hoe het anders kan, heeft ze genoeg. 'Een zakenvrouw hield tijdens de CRV-vrouwendag een inleiding en vertelde dat ze nooit zelf de kinderen uit school haalde, maar dat uitbesteedde. Er klonk

een geroezemoes door de zaal.' Een schuldgevoel ligt op de loer. 'Dat kun je niet maken, zo hoort het niet', luidt de eerste reactie. Onterecht, vindt Van Teeffelen. 'Het gaat erom dat je er goede afspraken over maakt en dat je er zelf goed bij voelt.'

Bespreikbaar maken

Een voorbeeld uit de boerenpraktijk heeft ze ook. Een boerin vond het een hele opgave om elke dag om klokslag tien uur koffie te drinken, terwijl ze net lekker met een ander klusje bezig was. 'Spreek dat uit naar je man en geef aan dat je bijvoorbeeld twee keer in de week 's morgens niet samen koffie drinkt, maar dat je je eigen ding doet.' Het klinkt simpel, weet Van Teeffelen. 'Maar het kan lastig zijn om dit bespreikbaar te maken. Als boerin ben je

de hele dag bij je boer in de buurt, maar dit soort zaken wordt in de waan van de dag te weinig serieus doorgesproken.' Tijd voor jezelf maken is ook een belangrijke voorwaarde om het vele werk en de druk 'leuk' te houden. 'Een mens kan niet zonder pauzes.' Ook hierbij is geen persoon gelijk. 'Voor de een is het een dagje uit, voor de ander is het genoeg om lekker even ongestoord met een krantje en een kop koffie te zitten. Iedereen kan dat op zijn eigen manier invullen.' Waar het vooral om gaat, is het te bespreken. 'Boerinnen weten goed dat je op een melkveebedrijf met pieken te maken hebt zoals afkalven en inkuilen. Wanneer een dagje uit niet doorgaat vanwege zo'n piekdrukte dan is daar alle begrip voor. Maar als de balans is doorgeslagen, het al een tijdje "knelt", dan is het ineens niet leuk meer.'

