



Professional organiser Denise Hulst geeft in SiS gouden tips om een betere balans in de combinatie van werk en leven te vinden. Hulst is auteur van de zelfhulpboeken *Veel te Doen*, *Weinig Tijd* en *Tijdig van Kantoor*, verschenen bij Uitgeverij het Spectrum.

Doen & laten

Als rechtgeaarde Nederlander wil je waar voor je geld. In dat kader is vakantie vieren een *total waste of money*. Kom je terug van een peperdure safarireis of jungletocht, sta je binnen de kortste keren weer met beide benen in de rauwe werkelijkheid van alledag. Na twee dagen van files, volle e-mailboxen, drie meter krant, achterstallige rekeningen en 33 voicemailberichten op je mobiel zijn de meeste mensen alweer vergeten dat ze überhaupt ooit op vakantie waren. In de pauze van een (alweer, jawell) succesvolle workshop *Onthaasten & Meer*, schuift een knorrige deelneemster naast me aan de koffietafel. Terwijl de overige *Slowlifers To Be* (STB'ers) vakantiebestemmingen uitwisselen, vertelt zij dat ze dit jaar niet op vakantie gaat. 'Wat voor zin heeft dat nou? Het kost een sloot geld en ik word altijd ziek. Als ik thuiskom, heb ik drie dagen nodig om bij te komen van de terugreis, maar die tijd heb ik niet aange-

zien ik dan alweer aan het werk moet. Al met al levert het me meer stress dan ontspanning op.' Kijkend naar dat donkere hoofd dringt zich de gedachte aan me op dat het ook wel wat overvraagd is. De gemiddelde Nederlander gaat twee keer per jaar op vakantie. In een week of vijf moeten er ongeveer 47 weken van stress, drukte, informatieoverkill, files en volle agenda's worden gecompenseerd. Dan hoeft er op/voor/tijdens of vlak na de vakantie maar dát te gebeuren of het

hele gebeuren rendeert niet meer. En dan komt daar ook nog de stress van een niet of minder geslaagde vakantie bovenop. Dubbel onfris, als het ware. Ik vraag de topper naast me wat het wel de moeite waard zou maken. 'Nou', klinkt het aarzelend, 'ik zou misschien een paar dagen eerder terug moeten komen. Dan heb ik de tijd om alles op mijn gemak te doen. En ik zou de voicemail nog een dag of drie, vier uitgeschakeld kunnen laten, omdat ik me anders onmiddellijk verplicht voel om iedereen terug te bellen.' Iedereen draagt de oplossing in zich. Soms moet ie alleen nog even opgediept worden. Een andere STB'er vult aan: 'Ik zorg altijd dat ik thuis kleding voor een week heb klaarliggen. Bovendien kom ik nooit met vuile was thuis. Ik neem bewust mijn oude kleren mee, draag die af en dan gooi ik ze weg. De kinderen vinden dat helemaal geweldig. Geen gedoe over scheuren en vlekken. Gewoon in de vuilnisbak, die vodden. En thuis dus geen bergen wasgoed.' Ondertussen meldt ook de rest zich met tips.

Krantenabonnement voor de duur van je vakantie stopzetten, opdat je bij terugkomst geen achterstallig leesvoer hebt. De voicemail überhaupt niet meer aanzetten. Zeggen dat je je agenda kwijt bent en dus geen afspraak kunt maken. En de tip die nog wel het meest tot nadenken stemt: foto's van de vakantie neerzetten op een plek waar je regelmatig langsloopt met ernaast de tekst: 'Weet je nog? En... wat ging je ook alweer doen & laten?' Ongetwijfeld laat zich dan het voornemen horen dat je je niet meer laat meesleuren met de waan van alledag en dat je je agenda niet meer volpropt. En het zou zomaar kunnen dat je daardoor dagen, zo niet weken later pas in je valkuil van Doen & Druk Zijn valt. In dit geval met dank aan Ariane. Bij haar werkt het... ●

WWW.HULSTADVIES.NL

In een week of vijf moeten er ongeveer 47 weken van stress, drukte, informatieoverkill, files en volle agenda's worden gecompenseerd