

5. Hoe leef ik als christen? | c. (vrije) tijdsbesteding

kernwoord: tijdsbesteding

Tijd om te rusten

Bijlagen

Bijlage bij introductie – Hoe druk ben jij? (2.1)

1. Aan het eind van de dag heb ik het gevoel dat ik meer had willen doen.

- ☐ Meestal
- ☐ Soms
- ☐ Zelden

2. Ik moet op een dag vaak verschillende dingen tegelijk doen.

- ☐ Meestal
- ☐ Soms
- ☐ Zelden

3. Ik moet regelmatig kiezen of ik naar activiteit A of B ga.

- ☐ Meestal
- ☐ Soms
- ☐ Zelden

4. 's Nachts lig ik wakker en dan pieker ik over wat ik allemaal nog moet doen.

- ☐ Meestal
- ☐ Soms
- ☐ Zelden

5. Ik heb overdag geen tijd voor mezelf.

- ☐ Meestal
- ☐ Soms
- ☐ Zelden

6. Zodra mijn mobieltje gaat, pak ik 'm op.

- ☐ Meestal
- ☐ Soms
- ☐ Zelden

7. Als ik ergens te laat ben, komt dat omdat ik vooraf van alles en nog wat moest doen.

- ☐ Meestal
- ☐ Soms
- ☐ Zelden

8. Als iemand mij vraagt of ik iets wil doen, denk ik: eigenlijk heb ik geen tijd...

- ☐ Meestal
- ☐ Soms
- ☐ Zelden

9. Mijn avondeten komt in het gedrang, omdat ik te weinig tijd heb.

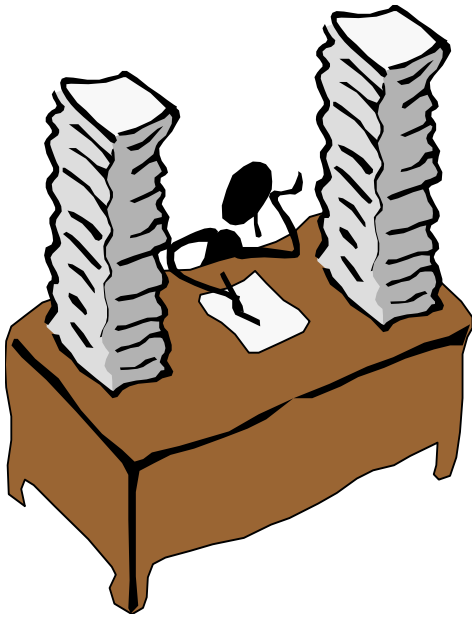
- ☐ Meestal
- ☐ Soms
- ☐ Zelden

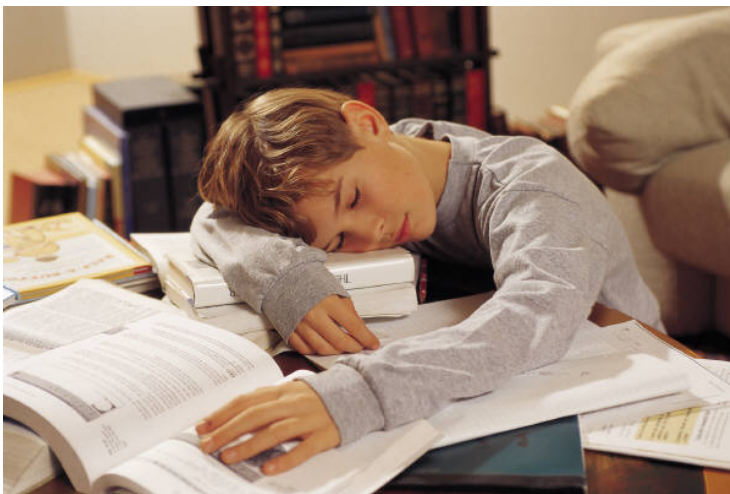
10. Rustmomenten met en voor God schieten er bij mij snel bij in.

- ☐ Meestal
- ☐ Soms
- ☐ Zelden



Bijlage bij introductie – Tijdsbeleving (2.3)





een ogenblik geduld aub



Druk, druk, druk

De school- en studiedruk is hoog. Toch lijken veel jongeren hun schoolwerk als een bijkomend klusje naast al het andere te doen. De agenda staat vol. Misschien herken je het zelf ook wel. Je sport. Je bent bij kerkelijke activiteiten betrokken. Je stopt tijd in vrienden. Je gaat naar een jeugd- of studentenvereniging. Je winkelt in Amsterdam. Je gaat naar de film met vrienden in Arnhem. Je bouwt aan een ziekenhuis in Kenia en klust eerst zelf de reiskosten bij elkaar. Je gaat vaker dan één keer per jaar op vakantie of gaat een weekend weg, met ouders of vrienden. Je verdient geld met je bijbaantje, en van dat geld ga je weer uit. Je kunt je prima vermaken achter de computer en voor de televisie. Daarnaast moet je ook nog je sociale contacten onderhouden via de mail of je mobieltje.

Overdreven geschetst? Vast wel een beetje. Toch heb je misschien wel wat van jezelf herkend in deze schets. Dan heb je vast ook al ontdekt wat de keerzijde is van alle drukte. Je bent vaak lichamelijk moe en soms ook emotioneel uitgeput. Aan schoolwerk of studie kom je eigenlijk te weinig toe. Je bent thuis regelmatig chagrijnig. Je gaat sjoemelen met de invulling van de zondag, want je moet toch af en toe uitslapen en studeren. Voor alle druktemakers onder ons volgen er een paar praktische adviezen.

Advies 1: Maak keuzes.

Niet kiezen, is opbranden. Je kunt niet alles doen en bijwonen. Vermoeidheid en chagrijnigheid zijn rode lampjes die je serieus moet nemen. Er zijn tegenwoordig ook *jongeren* met burn-out klachten. Dat kun je voorkomen door te *kiezen* en niet alles te willen. Kiezen is niet altijd makkelijk, maar het is onzin om te denken dat je sommige keuzes niet kunt maken. Als de dokter zou zeggen dat je het vanaf nu rustig aan moet doen, blijf je toch tegen dingen 'nee' te kunnen zeggen.

Advies 2: Vraag je af waarom je zo druk wilt zijn.

Wat maakt jou soms zo onrustig druk? Denk je dat God dat van je vraagt? Dat is – gelukkig- niet waar. God heeft niet voor niets een rustdag bedacht, die een ontspannende uitstraling mag hebben naar de hele week. Of ben je jezelf misschien aan het vergelijken met anderen, die zo'n fantastisch druk sociaal leven leiden? Dat is begrijpelijk, maar niet slim. Jij mag namelijk jezelf zijn (er zijn al genoeg anderen!). Tegen echte vrienden kun je ook 'nee' zeggen als je vandaag iets anders wilt doen dan uitgaan. Misschien stel je wel hoge eisen aan jezelf. Maar door teveel van jezelf te eisen word je steeds onzekerder ('Doe ik het en ben ik wel goed genoeg?'). Wees jezelf mét onvolmaaktheden.

Advies 3: Leef gezond.

Beweeg genoeg. Als je aan voldoende bewegen niet toekomt, ga dan op sport. Slaap ook genoeg, minimaal acht uur per nacht. Ga op een vaste tijd naar bed en kom er op een vaste tijd uit. Zorg voor een normaal dag- en nachtritme en bedenk dat de nacht bedoeld is om te slapen en de dag voor je bezigheden. Daarbij is het ook een goed voornemen om gezond te eten (ontbijt dus ook!) en doe dat op geregelde tijden. Je zult echt profijt hebben van een gezonde levensstijl en meer aankunnen zonder moe te zijn.

Advies 4: Gebruik je agenda.

Drukke mensen moeten de structuur in hun leven bewaken. Noteer je plannen en verspreidt ze over de weken en maanden. Dan voorkom je bijvoorbeeld dat je vlak voor je tentamens ontdekt dat je nog veel moet doen en dus 's nachts moet werken. Met behulp van je agenda kun je pieken in je bezigheden zoveel mogelijk voorkomen, want juist die kunnen je paniekerig maken. Laat in je agenda ook eens dagen of avonden open. Niet alle dagdelen hoeven gevuld te zijn en je hoeft niet perse elke avond of zaterdag de deur uit te gaan. Daarnaast is het voordeel van lege ruimte in je agenda dat je ook onverwachte leuke ideeën een plek kunt geven.

Advies 5: Wat belangrijk is gaat voor.

Als je een grote pot eerst vult met knikkers en in de lege ruimte nog wat kraaltjes doet, er vervolgens droog zand in laat lopen en ten slotte de pot met water vult, kan er veel in. In de omgekeerde volgorde kan dat niet. Dat wordt een puinhoop. Zo is het ook met het indelen en uitvoeren van je bezigheden. Eerst doe je wat het belangrijkste of het meest tijdrovende is. De grote dingen dus. Daarna doe je wat minder belangrijk is en dan pas wat onbelangrijk (en misschien wel het leukst). In deze volgorde kan er veel in een dag. Als je eerst je schoolwerk doet, dan de rommel op je kamer opruimt, je vervolgens je moeder helpt en ten slotte voor je lol achter de computer gaat zitten, doe je veel. Als je het omkeert en met de kleine, onbelangrijke dingen begint, kan er maar weinig in een dag. Als je de dag begint met mailtjes en Hyves, daarna een vriendin belt, dan een nieuwe zonnebril gaat zoeken in vijf winkels, zijn je morgen en je middag al voorbij en heb je nog steeds eigenlijk niets gedaan. Je baalt dat je schoolwerk er nog ligt, en dat je uiteindelijk niet aan je goede voornemens bent toegekomen.

Advies 6: Bid en vast.

Vergeet je dagelijks momenten met God niet, in bijbellezen en gebed. Die horen bij de belangrijke dingen. Maar ook vasten mag hier genoemd worden. Denk dan niet zozeer aan vasten van eten, maar zet datgene voor lange of korte tijd op een laag pitje wat je leven zo vult dat het een afgod kan worden. Probeer eens te vasten van media en digitale communicatiemiddelen. Die kunnen best veel tijd opslokken! Je ontdekt dan dat je dag of dagen daar rustiger van worden. Je ontspant ervan en daarna leer je er relaxter mee omgaan.

Advies 7: Zoek de balans in je bezigheden.

Leer het jong! Er zijn teveel mensen die als ze dertig of veertig zijn ontdekken dat ze te lang onverantwoord druk en ongezond geleefd hebben. Dan heb je vaak een hulpverlener nodig om je leven weer op orde te brengen. Hulpverleners zijn aardige mensen, maar 't is toch leuker als je ze niet nodig hebt.

Nico van der Voet

Bron: Cruciaal nummer 2, jaargang 2008-2009

Lees vers 2 – Dit vers betekent dat God...

- uitrust van Zijn werk, omdat Hij moe is.
- even een pauze inlast.
- Zijn werk laat rusten en er afstand van neemt.
- geniet van het leven.
- niets doet.
- anders, namelijk...

Lees vers 3 – God zegent en heiligt de zevende dag, omdat...

- Hij wil laten zien dat rusten belangrijker is dan werken.
- Hij niet alleen het werk zegent, maar ook de rust.
- Hij van de zevende dag, Zijn dag wil maken.
- wij op de zondag op moeten houden met ons drukke gedoe
- anders, namelijk...

Voor ons betekenen deze verzen dat we op zondag...

- niets doen.
- met God bezig zijn.
- bijkomen van de afgelopen week.
- nieuwe energie opdoen voor de nieuwe week.
- alles waar we doordeweeks mee bezig zijn, laten rusten.
- genieten.
- anders, namelijk...

Voor ons betekenen deze verzen dat we doordeweeks...

- hard moeten werken en alleen op zondag moeten ophouden met ons drukke gedoe.
- momenten inplannen om met God bezig te zijn.
- een zo leeg mogelijke agenda moeten houden.
- genieten van het leven.
- ook momenten van rust inbouwen.
- anders, namelijk...