

Maak só tyd vir jou gesin en werk

Uitgawe 2 2011

17 Mei 2011

Deur **Ilze Nieuwoudt**

<https://tydskrif.solidariteit.co.za/artikels-articles>

Die meeste werknemers het op enige gegewe tydstip 'n honderd balle wat terselfdertyd in die lug gehou moet word. Daar is spertye; groot en uitdagende projekte; beplanning vir daardie nuwe veldtog; kollegas en hul dinge; base en hul eise. Die lys kan lank raak. Elke dag is 'n gejaag, die ure word korter en die werk net meer. Dan jaag jy om op 'n redelike tyd by die huis te kom sodat jy genoeg aandag, liefde en tyd aan jou geliefdes tuis kan gee. Maar teen dié tyd het jy skaars krag oor vir jou gesin. Kenners reken daar is wel oplossings vir hierdie tweestryd. Probeer gerus dié wenke:

PRIORITEITE

Die Amerikaanse motiveringspreker Debra Pestrak reken dit is belangrik om jou prioriteite vroeg reeds vas te stel. Symeen dat 'n gesin saam moet besluit wat dié prioriteite moet wees. As jou werk van jou vereis om baie te reis, is dit soveel makliker as jy jou gesin se inkoop en ondersteuning het. Paartjies wat dit oorweeg om met 'n gesin te begin, moet saamsit en besluit waar hul prioriteite ná die geboorte van 'n kind sal wees sodat hullemeer tyd saamas 'n gesin het.

SPAN JOU KALENDER IN

As jy vind dat werk gereeld inmeng met jou gesinslewe, teken gesinstye op jou kalender aan. Hierdie tyd is ononderhandelbare, toegewyde gesinstyd. Beplan vakansies en wegbreeknaweke reeds maande vooruit en beplan dan jou werkpligte rondom dit. Doen dieselfde met gesinstyd in die aande of oor naweke. As jy vind dat jy aand ná aand werk weens jou groot werklading, maak gesinstyd vas – al beteken dit jy moet ooreenkom dat jy net 'n beperkte tyd of ná 'n sekere tyd in die aand sal sit en werk.

GEHALTETYD IS DIE BESTE TYD

Dit gaan dikwels nie oor die hoeveelheid tyd wat jy met jou gesin deurbring nie, maar eerder oor hoe julle jul tyd saam bestee. Geniet eerder aandete aan die eetkamertafel sodat almal sonder die geblêr van 'n televisie kan gesels. As dit jou verantwoordelikheid is om die kinders skool toe te vat, skakel die radio af en gesels op pad.

LOS DIE SKULDGEVOEL

Veral werkende ma's dra swaar aan die skuldgevoelens omdat hulle meen hulle bestee nie genoeg tyd aan hul kinders nie. Gooi die skuldgevoel af en sê vir jouself: Werktyd is werktyd. Maar maak dan ook seker gesinstyd is gesinstyd en dat dit nie afgeskeep word nie.

BOU 'N STERK ONDERSTEUNINGSBASIS

'n Sterk ondersteuningsbasis in jou privaat en werklewe sal baie probleme kan oplos. Maak seker dat jy by die werk jy op een van jou kollegas kan staatmaak om uit

te help, sou jy vasbrand. Tuis moet daar ook 'n goeie vriend, vriendin of familielid wees wat jy kan kontak om uit te help as een van die kinders dalk siek is en jy nie verlot kan neem nie.