



Dr. Does ziet licht

In elke Zin beantwoordt hoogleraar klinische psychologie **Willem van der Does (1960)** uw levensvragen. Groot, of klein. Voor iemand anders. Of gewoon fijn voor uzelf. Prangende vraag? Mail hem naar redactie@zin.nl o.v.v. 'Dr. Does'.

Ik doe alles op het laatste moment

Ik ben 51 en nog steeds niet in staat een gewoonte uit mijn studententijd van me af te schudden: ik doe al mijn klussen op het allerlaatste moment. Daardoor vind ik mezelf vaak diep in de nacht terug achter mijn pc, bezig om een lezing, vergadering of commentaar voor te bereiden voor de dag erna. Het goede nieuws is dat het nooit misgaat – of in elk geval: ik kom ermee weg. Maar zonder urgentie schiet het niet op. Doe ik er tien keer langer over dan nodig is.

Jan

Beste Jan,

En je vraag is? Of wilde je dit alleen even kwijt? Ik denk dat je beter tot je door moet laten dringen op hoeveel manieren je dit zelf in stand houdt. Je denkt dat je efficiënt bezig bent omdat je onder druk presteert, maar in feite is dat niet het geval. Dat je er zonder urgentie zoveel langer over doet, is omdat je overdag de gevolgen van het slaapgebrek en je onregelmatige ritme merkt. Met de adrenaline-rush van stress kun je de motor draaiende houden maar de rest van de tijd ben je waarschijnlijk nogal inefficiënt. Waardoor je in tijdnood komt et cetera. Verder vraag ik me af of je de simpele adviezen van timemanagement wel volgt. Bijvoorbeeld: plan vooruit. Neem aan het eind van elke week de tijd – de vrijdagmiddagborrel moet maar even wachten – om de komende week vooruit te plannen. Blok in je agenda alle voorbereidingstijd af die je denkt nodig te hebben. De kans dat je het op dat moment ook werkelijk gaat doen, wordt een stuk groter als je in je agenda ziet dat de rest van de week ook al gevuld is met klussen of

voorbereidingstijd. Dan kan het nog dat je simpelweg te veel klussen aanneemt. Mij overkwam dat geregeld, vooral als het leuke klussen zijn. Het probleem is dat deze verzoeken ruim van tevoren komen. Als ik dan in mijn agenda kijk, zie ik nog veel lege plekken. Een lezing of andere klus kan er nog makkelijk bij, en als het een leuk verzoek is: waarom niet? Er is ook nog maanden de tijd voor de voorbereiding. De truc is om te bedenken of je ja zou zeggen als het volgende week zou zijn. Dan merk je snel genoeg of deze klus zo belangrijk of leuk is dat je je weekend ervoor schoon zou vegen. Als je voelt dat je daar geen zin in hebt, zeg je nee.

Hoe kom ik los van mijn moeder?

Ik voel me schuldig als ik niet elke week op bezoek ga bij mijn demente moeder. Dat had ik niet verwacht; onze relatie was problematisch. Ik moet er ver voor rijden en ze herkent niets of niemand meer. Ze reageert nog wel op contact maar vergeet onmiddellijk dat er iemand is geweest. Een en ander leidt tot onenigheid met mijn man. Hij vindt dat ik wel iets beters te doen heb dan elke week een dagdeel in een zwart gat te laten verdwijnen, zoals hij het uitdrukt. Rationeel geef ik hem gelijk maar ik ga tóch. Dit kan nog jaren duren. Wat kan ik doen om van mijn moeder los te komen?

Mascha

Beste Mascha,

Dit gedrag heeft zonder twijfel een functie voor je. Anders zou je het niet doen. Het kan zijn dat je moeder je altijd al het gevoel gaf dat je tekortschoot en dat je daar niet los van

komt. Het kan ook zijn dat je merkt dat je juist wél loskomt door nu het nog kan, geregeld in haar bijzijn te verkeren. Maar die vraag is op dit moment niet het belangrijkste. Het belangrijkste lijkt me dat je partner snapt dat je tijd en ruimte nodig hebt om de relatie met je moeder 'af te wikkelen'. Hij heeft er een uitgesproken mening over en zet je onder druk. Dat maakt het voor jou moeilijker om te bepalen wat je zelf wilt. Eerst moet de druk van je partner van je schoulers. Daarna ga je met hem, of met een goede vriend of vriendin het gesprek aan over waarom je dit doet.

Kunnen die liedjes uit mijn hoofd?

Ik heb nogal vaak deuntjes in mijn hoofd, en dan vooral irritante liedjes – soms word ik er dol van. Is er een truc om daar sneller vanaf te komen?

Lisette

Beste Lisette,

Helaas, geen gouden tip. Uiteraard helpt het wel om gewoon een ander muziekje op te zetten, maar overdag op je werk zal dat niet gaan. Het gaat meestal nog het snelst als je probeert er niet gefrustreerd over te raken. Bijvoorbeeld door te beseffen dat zo'n deuntje vroeg of laat weer weggaat. Proberen het weg te duwen door heel hard aan iets anders te denken, heeft meestal hetzelfde effect als wanneer je een bal onder water probeert te houden met één hand. Als je er voldoende energie insteekt, lukt het wel. Maar let je even niet op, dan schiet de bal weer omhoog. Dus beter is: accepteren dat-ie er is en hem geleidelijk weg laten drijven.

Je man heeft een uitgesproken mening en zet je onder druk

PRANGENDE VRAAG?
Mail hem naar redactie@zin.nl
o.v.v. 'Dr. Does'. U kunt uw vragen
ook stellen op twitter: [@drdoeszietlicht](https://twitter.com/drdoeszietlicht)