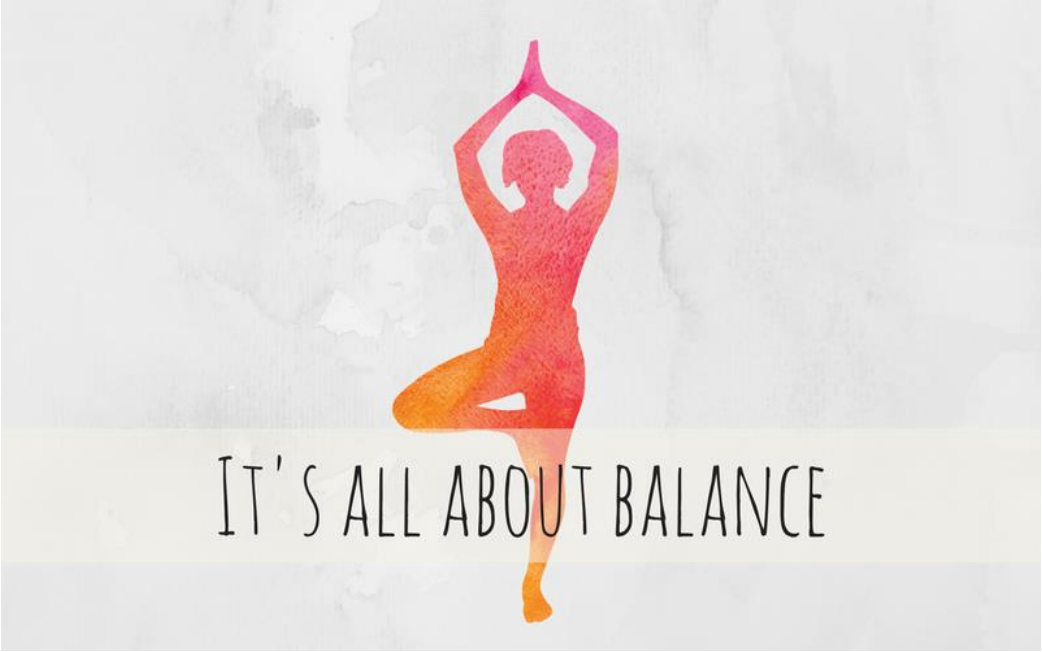
Column voorzitter

Balans



Een collega vroeg me na de vakantie of ik een fijne vakantie heb gehad. Een logische vraag… en het liefst zou ik zeggen ja fantastisch. Maar het tegendeel was waar.

Door omstandigheden hadden we geen reis gepland en de tijd die ik niet hoefde te werken werd besteed aan privézaken en mijn eigen vrijwilligerswerk. Deels zo gepland maar ook onverwachts en meer dan ik zou willen. Soms heb je er weinig invloed op.

Hoe blijf je in balans?

Ik ben ook vast niet de enige die daar mee worstelt. Dat geldt natuurlijk voor ieder mens.

Maar een groot deel om je balans te hervinden heeft ook te maken met perceptie. Hoe je tegen dingen aankijkt en hoe je met dingen omgaat. Ik merk wel hoe ouder ik wordt hoe beter dit lukt. En dat is fijn want fysiek ben ik flink aan het inleveren… en zo zijn de zaken dan toch een beetje meer in balans.

Ik wordt ook milder naar mate ik ouder (lees wijzer) wordt… minder scherp in mijn kritische blik naar mensen om me heen. Wat kan ik doen om een ander te helpen om in balans te blijven of om meer in balans te komen? Hoe ik reageer is daarop van invloed, daar ben ik van overtuigd. Maar ook milder voor mezelf en soms wat makkelijker dingen van je laten afglijden, al heb ik daar soms wel wat moeite mee. Dingen loslaten. Vooral op feiten of situaties waar je geen invloed op kunt uitoefenen.

Helpt het doen van vrijwilligerswerk ook bij een goede balans?

Ik ben van mening dat dat alleen maar kan als men het vrijwilligerswerk ook leuk vindt of nuttig. Men er een goed gevoel en voldoening van krijgt. Dat is bij het maken van een goeie match dus heel belangrijk. Iets vinden wat passend is.

Dat blijft in mijn werk als coördinator vrijwillige inzet altijd een leuke uitdaging. Meestal lukt het gelukkig en als het niet goed uitpakt dan troost ik me met de gedachte dat ik het in ieder geval heb geprobeerd.