

## SAMENVATTING

### Dagelijkse routine.

*Een studie naar temporele structuren en de organisatie van het dagelijks leven*

#### Dagelijkse routine: een paradox

Een traumatische gebeurtenis kan iemands leven volledig op zijn kop zetten. Het slaapritme raakt verstoord en maaltijden worden overgeslagen. Het zingevende ritme van betaalde arbeid verdwijnt door (tijdelijke) arbeidsongeschiktheid. Hoe onstabiel en hoe onvoorspelbaarder het dagelijks leven, hoe groter de kans op sociaal isolement. Omwille van deze gevolgen bestaat een deel van de patiëntbehandeling tijdens de post-traumatische periode uit het herstellen van het dagelijkse levensritme. Door opnieuw dagelijkse routines te creëren, wordt het dagelijks leven stabiel en voorspelbaar waardoor re-integratie in de samenleving weer mogelijk is.

Dergelijke therapie staat in schril contrast met de algemene perceptie van dagelijkse routine. Die perceptie van dagelijkse routine is er een van sleur, van elke dag weer hetzelfde doen en van beperking van de dagelijkse handelingsvrijheid. De werkweek vol routines begint op 'dramaandag' en eindigt 'godzijdank' op vrijdag (*TGIF: Thank God It's Friday*). Het weekend geeft een adampauze, maar het zijn de vakanties die de sleur echt doorbreken.

#### Dagelijkse routine: een onderzoek

Dit proefschrift neemt deze paradox van dagelijkse routine onder de loep. Aan de hand van tijdbestedingsonderzoek uit 1999, 2004 en 2013, waarbij respondenten zeven opeenvolgende dagen hun dagelijkse tijdbesteding noteerden in tijddagboekjes, wordt de mate van dagelijkse routine tijdens de werkweek berekend. Enerzijds bevestigt het onderzoek dat minder dagelijkse routine samenhangt met hogere psychische nood en grotere mate van sociaal-emotioneel disfunctioneren. Een bepaalde mate van dagelijkse routine (lees: stabiliteit en voorspelbaarheid) lijkt nodig om te kunnen samenleven. Anderzijds toont het onderzoek dat hoe drukker het dagelijks leven in termen van verplichtingen (bv. volgend uit de arbeidsrol), verantwoordelijkheden (bv. volgend uit ouderrol), en noodzakelijkheden (bv. volgend uit natuurlijke of (techno)logische noden als slaap, eten en reistijd), hoe een groter deel van de wekdagen bestaat uit dagelijkse routine. Hierdoor wordt dagelijkse routine mogelijk meer als sleur ervaren.

Het is zeer opvallend dat de routinematige slaap *niet* te lijden heeft onder de dagelijkse drukte. Regelmatig eten, daarentegen, wel. Meer dagelijkse drukte vergroot de kans om tijdens de week een (avond)maaltijd over te slaan en dat terwijl routinematige maaltijdpatronen de kans op overgewicht juist verkleint.

### **Dagelijkse routine: een haat-liefde verhouding**

Dagelijkse routine is noodzaak en sleur tegelijk. Enerzijds geeft dagelijkse routine het leven een bepaalde mate van stabiliteit en voorspelbaarheid die niet alleen het samenleven met anderen maar ook de eigen (mentale) gezondheid ten goede komt. Dit komt omdat dagelijkse routine vooral een oplossing biedt om de dagelijkse verantwoordelijkheden, verplichtingen en noodzakelijkheden het hoofd te bieden. Anderzijds neemt dagelijkse routine soms ook de vorm aan van een 'noodzakelijk kwaad'. Diegenen met het grootste aandeel dagelijkse routine ervaren namelijk ook (nog altijd) de hoogste mate van tijdsdruk. De maakt de paradox van dagelijkse routine zo complex. Enerzijds zijn dagelijkse routines een strategie om de dag door te komen juist omdat men erop kan rekenen. Anderzijds maken de onvoorspelbare aspecten van het dagelijkse leven (bv. files) dagelijkse routines tot een last juist omdat men erop rekent.