

**dS +** donderdag 5 januari 2017 - Binnenland

**WEEKDAGEN VOLWASSEN BELGEN ZIEN ER VOOR  
VEERTIG PROCENT HETZELFDE UIT**

# Lang leve de dagelijkse sleur

**Wat wil een mens? Spanning en adrenaline  
toch? Wat doet een mens? Altijd weer het-  
zelfde. En best maar, want daar wordt die  
mens gelukkig van.**



© Joris Snaet

---

VAN ONZE REDACTEUR **JENS VANCAENEGHEM**

---

## Weer een weekje hetzelfde

Lees verder onderaan

BRUSSEL | Opstaan op hetzelfde uur, de kinderen aankleden, ze aan school afzetten en zelf naar het werk rijden, op hetzelfde uur 's avonds eten, in de zetel ploffen om naar tv te kijken en netjes op hetzelfde uur gaan slapen.

Ouders die voltijds werken, kennen dat schema maar al te goed. 'Het lijkt misschien allemaal bijzonder saai, maar net dankzij routine en structuur blijft er tijd over om leuke dingen te doen', zegt socioloog Theun Pieter van Tienoven (VUB), die in zijn doctoraatsonderzoek pleit voor een opwaardering van de dagelijkse sleur.

2.700 Belgen tussen de 18 en de 65 jaar hielden voor zijn onderzoek een dagboek bij waarin ze noteerden wanneer ze welke activiteit uitoefenden. Daaruit blijkt dat onze dagen er in een werkweek gemiddeld voor veertig procent hetzelfde uitzien.

Een gedachte waar de meesten onder ons van huiveren. Want routine, dat is dagelijkse sleur. 'Routine is bijna synoniem geworden met saai', zegt Van Tienoven. 'We vertellen onze vrienden niet wat we als ontbijt hebben gegeten of in welke file we hebben gestaan, maar wel over onze laatste vakantie. Door die focus op het speciale, bestempelen we routine als iets negatiefs. Maar dat plaatst ons voor een paradox: we willen zo weinig mogelijk routine, terwijl we niet zonder kunnen.'

## Stress

Want het is diezelfde dagelijkse sleur die onze drukke werkweek draaglijk maakt.

Vooraf in gezinnen met kinderen waar beide ouders voltijds werken, is routine noodzakelijk om alle verplichtingen en verantwoordelijkheden het hoofd te bieden.

‘Het gaat om taken die ons weinig energie kosten, net omdat we ze op automatische piloot doen’, zegt de onderzoeker. ‘Zoals elke dag koken om 18 uur en de kinderen in bed stoppen om 21 uur. Ze maken het leven makkelijk en voorspelbaar. Stel je voor dat je elke dag een nieuwe oplossing moet zoeken om je kinderen naar school te brengen. Gebrek aan structuur veroorzaakt stress.’

## Vakantie

Dat betekent niet dat we onze vakantieplannen moeten opbergen en ons hele leven in strakke schema’s moeten gieten. ‘Sleur sluit spanning niet uit, beide versterken elkaar net. Door die routine tijdens de werkweek creëren we tijd om ’s avonds of in het weekend iets speciaals te doen. Of om op vakantie te gaan’, zegt Van Tienoven. ‘Als bijvoorbeeld je huishouden tijdens de week strak geregeld is, zit je niet met een puinhoop in het weekend.’

Conclusie: omarm de sleur, want je wordt er gelukkiger van. ‘Routine is simpelweg noodzakelijk om te kunnen functioneren in onze samenleving’, zegt Van Tienoven. ‘Alleen als iedereen telkens weer op min of meer hetzelfde moment hetzelfde doet, is het mogelijk om samen te leven.’

---

## Weer een weekje hetzelfde

- Tijdens de **werkweek** zien onze dagen er voor 40 procent hetzelfde uit.

- **Vrijdag** is de dag die het meest afwijkt. Wie deeltijds werkt, neemt dan vaak vrij. Anderen stoppen die dag wat vroeger met werken.
- Bij **voltijds werkende mannen** met kinderen is de sleur het hoogst: 65 procent van de activiteiten herhaalt zich op weekdays.
- **Mensen zonder partner** vervallen veel minder in sleur, met maar 25 procent dezelfde activiteiten.
- **Studenten** zijn de meest vrije vogels, met 11 procent herhaling per weekday.
- 78 procent van onze **slaap** gebeurt op dezelfde uren. We gaan slapen met maximaal 45 minuten verschil.
- 48 procent **ontbijt** altijd op hetzelfde moment, voor de **lunch** is dat 64, voor het **avondmaal** 52 procent. (*juve*)

# d.be/extra/sta:

## LEES MEER



29/12/2016 | Frimout op de Zuidpool

([http://www.standaard.be/cnt/dmf20161229\\_02650266](http://www.standaard.be/cnt/dmf20161229_02650266))