



EEN OPGERUIMD GEZIN

Van frustratie naar flow

EVA JARLSDOTTER

EVA JARLSDOTTER

EEN OPGERUIMD GEZIN

Van frustratie naar flow in 7 simpele stappen

KOSM • S

INHOUD

Voorwoord

- Zet frustratie om in flow met lean 9
- Overzicht: de thema's van dit boek II
- 1. Ons huis: chaotisch maar liefdevol
 - Hoe we lean hebben ingevoerd, puur vanuit ons overlevingsinstinct* 15
- 2. Het begon allemaal in Japan
 - Hoe een arme weverszoon een industriële grootheid werd* 19
- 3. Wat is lean?
 - Hoe de zorg voor kanker 500 keer zo efficiënt kan* 25
- 4. Wat is lean@home?
 - Een gereedschapskist en een filosofie voor een leven vol waarde* 33

5. Stromen
Hoe je van frustratie naar flow gaat 45
 6. Kaizen
Problemen zien als een verborgen kans 65
 7. Muda
Neem afscheid van afval voor een duurzamer, harmonieus thuis 81
 8. Kanban
Van geen beheersing tot volledige beheersing door de onderdelen van je leven te visualiseren 99
 9. Seiri
Clean-o-rama is net zo'n gewoonte als 's zondags samen eten 111
 10. Hansei
Wat heb jij vandaag gedaan om je leven een beetje beter te maken? 123
 11. Mura en muri
Reken af met onregelmatigheden en overbelast niemand 141
 12. Een jaar later: verbluffende en astronomische resultaten
En je reis van lean@home is nog maar net begonnen 149
 13. Lean@home bij jou thuis 161
 14. Op gang komen: eenvoudige tips 169
- Dankwoord 173

VOORWOORD

ZET FRUSTRATIE OM IN FLOW MET LEAN

Zit er flow in jouw gezin? Is het duurzaam en harmonieus? Hebben jij en je partner hetzelfde beeld bij wat een goed thuis is, let je op je financiën en weet je wat zich afspeelt in het leven van je kinderen? Waardeer je de ideeën van de ander en stel je die op prijs? Bereik je je dromen? Helpt iedereen in jouw gezin mee in het huishouden? Kun je goed en zonder wrijving of frustratie tegemoetkomen aan de behoeften van alle gezinsleden?

Als dat zo is, dan heb je dit boek niet echt nodig.

Ons gezin kreeg in het late voorjaar van 2011 een pittige uitdaging voorgeschoteld. Hoe het ook zou uitpakken: ik had ontslag genomen om de trilogie te kunnen afmaken waar ik al bijna tien jaar aan had geschreven. Met die beslissing was ons inkomen in één klap meer dan gehalveerd. Ons gezin

was liefdevol maar chaotisch. We hadden nergens controle over en we waren ongelooflijk reactief. Om ervoor te zorgen dat onze drie kinderen (of andere mensen) geen last hadden van ons onvermogen om ons dagelijks leven te organiseren, werden we meesters in improvisatie. Onze zoon ging net naar de peuterzaal, zijn ene grote zus ging ook nog naar de peuterzaal en de andere zus zat al in groep een. Ik was doorlopend uitgeput en elke molshoop voelde als de beklimming van de Himalaya. We hadden moeite om het dagelijks leven te kunnen bolwerken en zagen dat veel anderen alle mogelijke moeite deden om daaraan te ontsnappen.

Uit puur overlevingsinstinct begonnen we thuis *lean management* (kortweg: lean) in te voeren. Eerst onbewust, maar uiteindelijk werd er een patroon zichtbaar, als ingeweven draadjes die in een tapijt figuurtjes vormen. Mijn man Mattias en ik hadden gewerkt met lean, in de zakenwereld en in de gezondheidszorg. In het late voorjaar van 2011, toen de hectiek een hoogtepunt had bereikt, begonnen we die handvatten en filosofie van lean thuis systematisch door te voeren. Al na negen maanden merkten we gigantische en verbluffende resultaten. En we waren nog maar net begonnen!

Lean is als een lopend vuurtje de wereld overgegaan sinds Sakichi Toyoda uit Japan het bedrijf Toyota Industries opzette en de filosofie van lean ontwikkelde. Lean heeft zich vervolgens succesvol van Toyota en de auto-industrie uitgebreid naar ziekenhuizen, justitie en dienstverlenende bedrijven. Maar thuis kennen we het nog niet.

In het gezin en thuis steunen we op elkaars liefde, vertrouwen en zelfrespect. Zo raken onze omgeving en wijzelf overbelast, en veel mensen verkwisten hun bronnen; zowel tijd als geld. Lean vermindert die verkwisting.

Blijvend werken volgens lean kan de hoeveelheid afval drastisch verminderen en zorgen voor een duurzamer, harmonieuzer thuis, en uiteindelijk een duurzamere samenleving.

Een gerenommeerd managementconsultant die volgens lean werkt, vertelde dat de meeste leidinggevenden erop gebrand lijken te zijn om de productiviteit met 35 tot 40 procent te verhogen in de drie tot vijf jaar nadat lean is geïmplementeerd. Hij voegde daaraan toe dat ze zich er eigenlijk op moeten richten om de productiviteit met behulp van lean in tien jaar tijd met 400 procent te verhogen. Hetzelfde geldt voor het gezinsleven. Onze meest hechte relaties helpen ons ons te ontwikkelen als mens, maar ze kunnen er ook voor zorgen dat we stil komen te staan, dat we vastlopen in bestaande rollen of opgeven wat we in ons leven echt willen. Lean helpt ons het beste uit onszelf te halen en volgens onze dromen te leven. Alles wat je daarvoor nodig hebt is liefde, intentie en doorzettingsvermogen. Heb jij dat in huis?

Overzicht: de thema's van dit boek

Bij lean ligt de focus op waarde creëren, op soepel verlopende processen en op minder verspillen. Om die reden voel ik me ertoe verplicht dat elk woord in dit boek waarde toevoegt, dat elke zin soepel loopt en dat ik je tijd niet verspil. Het kost een paar uur om dit boek te lezen, en daarna heb je gereedschappen waarmee je thuis met lean kunt beginnen.

In hoofdstuk 1 leg ik kort uit hoe ons dagelijks leven eruitzag voordat we lean systematisch gingen doorvoeren. Hoofdstuk 2 tot en met 4 vertellen het verhaal van lean: wat het is en hoe ik de vertaalslag heb gemaakt naar lean@home.

De daaropvolgende hoofdstukken gaan dieper in op de verschillende pijlers van lean@home, en elk hoofdstuk besluit met concrete tips hoe je dat specifieke aspect van de filosofie kunt toepassen. Hoofdstuk 5 richt zich op de kern van lean@home: de verschuiving van een frustrerend leven vol knelpunten naar soepel verlopende dagen waarin zelfs een basis wordt gelegd om af en toe een gevoel van flow te ervaren.

In hoofdstuk 6 leg ik uit hoe je jouw reis kunt beginnen. Je leert hoe je van de situatie waarin je nu zit kunt gaan naar waar je wilt zijn. Ik bespreek ook dat je kunt ophouden met problemen te zien als iets negatiefs wat je eenvoudigweg niet kunt veranderen, en hoe je ze kunt gaan zien als verborgen kansen, als iets wat je kunt afstemmen.

Hoofdstuk 7 richt zich op hoe je lean@home kunt inzetten om minder afval te produceren en een duurzamer, harmonieus huishouden te krijgen. Hoewel elk huishouden zijn eigen problemen kan hebben, is de gemeenschappelijke deler voor veel mensen – echt of gevoelsmatig – een gebrek aan tijd, geld en energie. Lean@home helpt je om je bronnen verstandig te gebruiken.

Hoofdstuk 8 draait om visueel plannen: zorgen voor voorspelbaarheid en verwachtingen bij het in elkaar passen van de stukjes van je leven. Het biedt je instrumenten die je helpen om van een gejaagd gevoel af te komen en die je leren de volledige regie over je leven in handen te nemen.

In hoofdstuk 9 gaat het om systematisch orde scheppen en vasthouden. Bij ons thuis hebben we een gewoonte ingevoerd die is geïnspireerd op lean en die voor ons net zo belangrijk is als samen eten op zondag.

Hoofdstuk 10 gaat over reflectie. Kijk terug om te leren en om zeker te

weten dat je in je basisbehoeften hebt voorzien, in plaats van energie te verspillen aan compenserende behoeften. Kijk vooruit, sta stil bij je doelen en dromen en bepaal hoe je die wilt realiseren.

Hoofdstuk 11 geeft je gereedschappen om participatie en gelijkheid te realiseren. Je leert hoe je ervoor kunt zorgen dat iedereen zich naar vermogen inzet en hoe je ervoor kunt zorgen dat de kar niet hoeft te worden getrokken door één persoon die belast is met de taak 'projectleiding thuisfront'.

Hoofdstuk 12 schetst een beeld van de ongelooflijke resultaten die ons gezin met lean@home heeft bereikt in iets meer dan een jaar. Als je nog steeds aarzelt om dit boek te lezen, begin dan met dat hoofdstuk. Daarna hoop ik dat je toch een paar uur wilt besteden om de rest van dit boek te lezen.

In de hoofdstukken 13 en 14 geef ik praktische tips over hoe je kunt beginnen. Als je lean@home wilt uitproberen en je hebt deze hoofdstukken gelezen, dan kom je geen obstakels of knelpunten meer tegen op je weg.

HOOFDSTUK 1

ONS HUIS: CHAOTISCH MAAR LIEFDEVOL

*– Hoe we lean hebben ingevoerd, puur vanuit ons
overlevingsinstinct*

In het late voorjaar van 2011 was ons huis een nog grotere chaos dan normaal. Samuel ging net naar de peuterzaal, Tuva was daar bijna klaar en Vendela zat in groep een. Onze banen waren strak en overvol gepland, en ontzettend stressvol. Als specialist in een huisartsenpraktijk in een medisch centrum had Mattias elk kwartier een nieuwe patiënt; vijftien uiterst belangrijke minuten die aandacht en precisie vereisten. Ik was vicevoorzitter van een internationaal telecombeprijf, TeliaSonera, en mijn dagen waren gevuld met vergaderingen. De avonddienst begon wanneer de kinderen om negen uur gingen slapen. TeliaSonera stond op het punt een nieuw merk te lanceren voor alle bedrijven in de onderneming; van Nepal tot Noorwegen en van Kazachstan tot Litouwen. Ik speelde daar een belangrijke rol in.

Als we toen in de spiegel keken, zagen we een vermoeid stel veertigers. In Mattias' stoppelbaardje werden vleugjes zilverwit zichtbaar en in mijn gebleekte, blonde haar was de grijze uitgroei te zien. De nieuwsgierigheid die ooit in onze ogen had geschitterd was vervangen door treurnis, een doffe melancholie. Onze spieren kwijnden weg nadat we jarenlang niet gesport hadden.

Ons huis – een schitterend houten huis uit de jaren veertig met een geweldige tuin – had een plaats moeten zijn om tot rust te komen, plezier te maken, samen te komen en te groeien. Maar dat was het niet bepaald.

Het eerste knelpunt

We wilden een open, gastvrij gezin zijn waar vrienden altijd aan tafel konden aanschuiven, maar we wisten zelf bijna nooit wat we zouden gaan eten. Onze geïmproviseerde etentjes voor vrienden van alle leeftijden, die we het huis in leidden via ons eerste knelpunt (de rommelige gang) werden gekenmerkt door onwaarschijnlijke combinaties.

Na de maaltijd gooiden we gemiddeld ongeveer een derde deel van het eten weg, wat statistisch gezien kenmerkend is voor rijke landen.

Veel dingen overvielen ons: etentjes, feestdagen, conferenties, verjaardagen, kinderopvang plannen, zakenreizen naar het buitenland. Meestal wisten we het wel te rooien en de grootouders van weerszijden hielpen ons regelmatig uit de brand.

De leefomstandigheden in huis

Meer dan twintig bergen kleding sierden ons huis. De kasten waren behoorlijk leeg, omdat onze kleding meestal bij de was lag. Of op een bed was geslingerd. Of over de trapleuning hing, op een stoel gefrommeld was of in die enorme kist lag te wachten waarin we ons strijkgoed bewaarden...

In een schrikbarend tempo kochten we allerlei opbergsystemen. Een van de kamers was een kleedkamer, maar die lag propvol. We kochten via internet een schitterende, oude linnenkast en een hoogglans boekenkast. En we bleven maar planken ophangen. Maar niets hielp. Ons huis puilden uit.

Elke week waren we uren kwijt met zoeken naar onze spullen en veel te vaak konden we die niet vinden. We kochten gewoon een nieuw, tweede exemplaar, en soms zelfs een derde. Ons dagelijks leven was niet bepaald plezierig en we wisten hoe belangrijk de sfeer thuis voor kinderen is als ze opgroeien. Die gedachte knaagde aan ons. We hadden het gevoel dat we op een kruispunt stonden. Bovendien had ik besloten ontslag te nemen om eindelijk de trilogie af te maken waar ik al aan had geschreven sinds onze oudste was geboren. In plaats van twaalf uur per dag te werken zou ik eindelijk een achturige werkdag hebben, net als bijna iedereen.

Acht jaar van intensief werken, eindeloos veel reizen, een MBA-studie afronden en vele slapeloze nachten begonnen hun tol te eisen. Ik was uitgeput. Ons gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen was slechts geraakt, we verspilden tijd en geld en we belastten het milieu. We moesten iets veranderen.

Zonder dat we het in het begin beseften, begonnen we thuis de methode van lean in te voeren. Dat deden we puur vanuit een overlevingsinstinct.