



Hè nee, niet weer te laat...

Sommige mensen zijn altijd te laat. Lui of laks gedrag, zou je kunnen denken. Vaak is juist het tegendeel het geval. Maar er is hoop voor laatkomers: er zijn manieren om te zorgen dat ze in elk geval vaker op tijd komen.

Door **Annemarie Moerman** Illustratie **Kees van de Nes**

Je hebt de wekker op tijd gezet, maar je presteert het toch om te laat te komen op je afspraak. Niet een keertje, maar regelmatig. Herkenbaar? De wil is er, maar het overkomt veel mensen steeds weer.

„Ik zorg echt dat ik op tijd de deur uit ben, maar dan nog kan het misgaan”, vertelt Raimke (32). Zo moest ze pas met het openbaar vervoer. „Ik had mijn reis keurig uitgestippeld. Ik was alleen vergeten dat het herfstvakantie was waardoor de dienstregeling was aangepast. Dat ontdekte ik pas nadat ik van halte was gewisseld omdat de bus niet kwam en ik twee bussen had gemist. Daardoor miste ik ook nog de trein. Twintig minuten te laat was ik.”

De gastvrouw kondigde haar als volgt aan: 'Hier is Raimke die weer eens te laat is'. Niet leuk om te horen, vond ze, maar wel terecht. „Heel vervelend, maar het is zo. Volgens mij is het genetisch; mijn ouders zijn ook altijd te laat. Ik kan supergefocust en efficiënt werken, maar ik doe vaak te veel. Ik zie altijd werk en als ik met die taken bezig ben,

vliegt de tijd om.”

Psycholoog en coach Maaïke van Dort herkent dat. „Laatkomers hebben vaak veel energie en kunnen goed multitasken, maar ze vinden het soms moeilijk om hoofd- en bijzaken te onderscheiden of op de rem te trappen. Zeker in de huidige maatschappij is dat lastig; we willen aan allerlei verwachtingen voldoen en het helpt niet als je geen prioriteiten kunt stellen. Ik denk dat dit voor zo'n 30 tot 40 procent van de mensen een heel herkenbaar probleem is. Als ik *assessments* afneem, zie ik vaak dat laatkomers op orde en structuur minder hoog scoren, maar juist weer flexibel en creatief zijn in oplossingen bedenken.”

Amerikaans onderzoek wijst uit dat multitaskers vaker te laat komen dan mensen die zich op één taak concentreren. Volgens de Amerikaanse hoogleraar psychologie Susan Krauss-Witbourne kan je tijdsbesef niet helemaal kloppen, waardoor je denkt dat je bijvoorbeeld vijf in plaats van twintig minuten op internet hebt gesurft.

Diana Delonzor, auteur van

'Ik doe vaak te veel en dan vliegt de tijd om'

Zeg eens nee

Tips tegen te laat komen van psycholoog Maaïke van Dort:

- Start niet met een achterstand: zorg dat je tien minuten voor de hectiek begint, een momentje voor jezelf hebt en je dag even kunt doornemen
- Maak een goede planning voordat je ergens naartoe moet
- Zeg vaker nee om te voorkomen dat je te veel moet doen
- Stel prioriteiten: wat moet echt nu, wat kan iets later?
- Vervroeg de afspraak in je hoofd en houd je aan dat tijdstip.

het boek *Never be late again*, stelt dat laatkomers vaak optimistisch zijn en echt geloven dat ze in een uur de kinderen naar school kunnen brengen, hardlopen en boodschappen doen. Die positieve manier van denken zorgt er wel voor dat zij vaak succesvoller zijn in hun leven; ze pakken en kunnen immers veel aan.

Volgens Van Dort wordt te laat komen toch vaak verkeerd geïnterpreteerd. „Je kunt het gevoel hebben dat de ander de noodzaak of belangrijkheid van jullie afspraak niet inziet. Maar het punt is juist dat de ander heel veel dingen belangrijk vindt. Grote kans dat de laatkomer de situatie net zo vervelend vindt.”

Het lijkt zo simpel: sta wat eerder op, vertrek op tijd, doe niet te veel tegelijk, maak keuzes... „Voor mensen zoals ik niet makkelijk”, zegt Mark (30). „Ik heb drie bedrijven, ben creatief, probeer veel nieuwe dingen uit en leef minder gestructureerd dan anderen. Ik kom te laat omdat ik niet op tijd vertrek. Of doordat ik denk dat ik een stukje in tien minuten fiets terwijl ik er met tegenwind een half uur voor moet uittrekken.”

„Mijn ouders zijn heel punctueel”, vervolgt hij. „Maar ik vind dat de wereld niet vergaat als ik vijf minuten later ben.” Hij probeert wel steeds stipter te zijn. „Mediteren helpt me ontspannen

en alert tegelijk te zijn. Dan zit ik minder in mijn hoofd, waardoor ik me kan focussen op wat op dat moment belangrijk is.”

Raimke treft bewust voorzorgsmaatregelen. „Ik ga eerder weg, bereid me beter voor – check bijvoorbeeld vast waar ik precies moet zijn in het gebouw – en maak lijstjes om prioriteiten te kunnen stellen.” Toch denkt ze dat het nooit helemaal uit haar systeem gaat. „Ik ben vier weken na de uitgerekende datum met een keizersnede gehaald, dus het lukte me toen al niet om op tijd te komen.”

Voor Nadine Carter klinkt de verklaring van Raimke logisch. „Je geboorte is het eerste mo-

ment dat je van A naar B gaat. Als het daar al fout gaat doordat je ruw uit die veilige baarmoeder wordt gehaald of als de bevalling traumatisch verloopt, is dat een blauwdruk voor de rest van je leven. Door ervaringen in je jeugd ontwikkel je overlevingsstrategieën die bepalend zijn voor hoe je in het leven staat.”

Carter, Innerscore-therapeut en zelf voormalig laatkomer, gelooft niet dat 'trucjes' succesvol zijn op de lange termijn. „Natuurlijk kan een uur eerder vertrekken effectief zijn, maar beter is het om te kijken waar laat komen vandaan komt. Ben je een perfectionist of kun je dingen moeilijk loslaten? Controle is

altijd een reactie op angst en pas als je weet waar die vrees vandaan komt, kun je bepaalde patronen doorbreken.”

Accepteren

Daarbij is accepteren een must. „Als het gebeurt, kun je er toch niets meer aan veranderen”, zegt Van Dort. „Laat degene met wie je hebt afgesproken, weten dat je later bent, dat geeft rust. Focus je daarna op hoe je jezelf neerzet. Maak verbinding, toon interesse, dat komt zoveel beter over dan gehaast aankomen, in je tas rommelen en een chaotisch verhaal vertellen. Compenseer te laat komen met je houding, dat werkt echt!”



ZEG VAKER NEE