

Ben jij in balans?

Je hebt je job, je gezin, je vrienden... Jouw werk is nooit klaar!
Test nu of je werk en privéleven in evenwicht zijn.



Door een misverstand tussen jou en een collega is er iets misgegaan op je werk.

Eenmaal thuis...

- A.** Blijf ik erover piekeren en verpest ik hiermee mijn hele avond. **1**
- B.** Pak ik mijn sporttas en ga ik even lekker sporten om mijn hoofd leeg te maken. **3**
- C.** Zet ik het met veel moeite van me af en probeer ik er niet meer aan te denken. **2**

Een goede vriendin belt huilend op. Haar relatie is verbroken. Jij zit thuis alvast wat werk voor te bereiden. Hoe reageer je?

- A.** Ik laat alles vallen en rep me naar mijn vriendin om haar te troosten. **2**
- B.** Ik zeg eerlijk dat ik het erg druk heb en beloof haar later terug te bellen. **1**
- C.** Ik luister met een half oor naar haar verhaal en probeer ondertussen verder te werken. **3**

Je partner en jij hebben een romantisch weekendje weg gepland. Helaas heb je je werk niet afgekregen. Wat doe je?

- A.** Ik laat alles liggen en ga naar huis. **2**
- B.** Ik zeg het weekend af. Mijn werk gaat altijd voor. **1**
- C.** Ik probeer zo veel mogelijk af te krijgen en plan de rest voor maandag in. **3**

Je raakt maar niet in slaap. Wat doe je?

- A.** Ik draai en woel, staar moedeloos naar het plafond en tel de minuten op de klok. **1**
- B.** Ik sta op, zet een kop thee en probeer wat ontspanningsoefeningen te doen. **3**
- C.** Ik tel schapjes en val uiteindelijk in slaap. **2**

Hoe vaak beweeg jij per week?

- A.** Ik loop elke dag van de voordeur naar mijn auto en weer terug. **1**
- B.** Ik probeer elke dag minstens een halfuur gewoon te bewegen. **2**
- C.** Ik sport twee keer per week intensief. **3**

Heb je je wel eens ziek gemeld omdat je thuis iets moest regelen?

A. Misschien één of twee keer per jaar. **2**

B. Dat komt regelmatig voor. **1**

C. Nooit. **3**

Je kind is ziek en kan niet naar de crèche.

Jij hebt net die dag een superbelangrijke

vergadering. Wat doe je?

A. Ik laat het aan mijn partner over. **2**

B. Ik probeer mijn (schoon)moeder op te trommelen of een andere oppas te regelen. **3**

C. Ik weet het echt niet. Dit is een nachtmerrie! **1**

Met welk gevoel ga je aan het einde van je

werkdag naar huis?

A. Ik heb meestal een tevreden gevoel. Alles wat af moest is klaar, mijn bureau is

opgeruimd en nu lekker naar huis. **3**

B. Het einde van de werkdag? Ik blijf altijd met mijn werk bezig. **1**

C. Een paniekerig gevoel. Ik heb lang niet af wat ik had gepland. **2**

In het weekend...

A. Doe ik snel de dingen die moeten en probeer daarna leuke dingen te doen. **2**

B. Heb ik veel verplichtingen: familiebezoek, boodschappen doen, schoonmaken... **1**

C. Ben ik uitgeblust van de werkweek en doe ik alleen wat écht moet. **3**

Als je thuiskomt van je werk...

A. Zak ik op de bank neer, zet de tv aan en bel de pizzalijn. **1**

B. Ga ik lekker uitgebreid kokkerellen. Dat ontspant. **2**

C. Maak ik een snelle maaltijdsalade of een gezonde soep. **3**

Je loopt altijd achter jezelf aan en besluit je werkdruk eens goed onder de loep te nemen. Hoe pak je dat aan?

A. Ik ga met mijn baas praten en vraag of ik minder kan gaan werken. **2**

B. Ik ga een dag meer werken zodat ik mijn werk over meer uren kan spreiden. **3**

C. Geen idee. **1**

Waar droom je van?

A. Met mijn gezin/partner naar een ander land vertrekken om daar een nieuw leven op te bouwen. **2**

B. Verder komen in mijn carrière. **1**

C. Nergens van. Ik vind het eigenlijk wel goed zo. **3**

Hoe scoor jij op de balansmeter?

Tel het aantal enen, tweeën en drieën en kijk naar welk cijfer jouw balans doorslaat.

JE HEBT VOORAL 1

Een evenwicht vinden tussen werk en privéleven, maar ook tussen werk en gezondheid, inspanning en ontspanning, is voor jou heel moeilijk. *Je gedraagt je als een soort duizendpoot die altijd maar bezig is om het iedereen naar de zin te maken.* Knap vermoeiend.

Tips voor een betere balans

- Je kunt overwegen om minder te gaan werken, dat geeft je meer ruimte voor je privéleven. Spreek dan wel goed af met je baas dat je ook minder werk te doen krijgt, zodat je niet dezelfde hoeveelheid werk in minder uren hoeft te proppen.
- Als je echt verandering wilt, zul je erover moeten praten. Vraag een functioneringsgesprek aan met je baas en laat daarin duidelijk jouw wensen naar voren komen.
- Om meer van je privéleven te kunnen genieten, zou je afspraken kunnen maken met je partner. Leg jullie agenda's naast elkaar en bepaal een tijdstip waarop jullie een avond met zijn tweetjes zullen doorbrengen. Doe dat dan ook echt!
- Zorg dat je ook tijdens de week aan ontspanning toekomt. Pak een oude hobby weer op of ga lekker sporten.
- Is yoga of meditatie misschien iets voor jou?

JE HEBT VOORAL 2

Voor iedereen ligt de balans anders. Jij vindt vrije tijd heel belangrijk en wilt daar ook het maximale uithalen. *Genieten van het leven staat bij jou hoog in het vaandel.* Daardoor komen je werk en vervelende klusjes als schoonmaken en administratie in het gedrang. Gevolg: dat eeuwige schuldgevoel. Niet fijn dus.

Tips voor een betere balans

- Misschien moet jij je werk doen in te weinig dagen. Neem je werkdruk onder de loep en kijk of het niet beter is om een halve of hele dag meer te gaan werken. Zo krijg je wat meer tijd om de klussen te klaren die je af moet hebben en kun je dan met een leeg hoofd van je vrije tijd genieten.
- Probeer ook in je privéleven tijd te maken voor dingen die je altijd maar voor je uit schuift: achterstallige administratie of vervelende telefoontjes.
- Maak afstreeplijstjes.
- Betrek je gezin erbij en maak huishoudelijke karweitjes leuk om te doen.
- Geef antwoord op de vragen: wat vind ik echt belangrijk in mijn leven? Wat geeft het leven meer zin? Waar gaat het echt om? Misschien ben je wel ambitieuzer dan je denkt.

JE HEBT VOORAL 3

Jij bent goed in balans. Je weet precies waar je prioriteiten liggen op je werk, geeft genoeg aandacht aan je gezin en zorgt intussen goed voor jezelf. Behoud dit evenwicht.

Tip

- Niet iedereen heeft het in zich om zijn of haar situatie goed in te schatten of evenwichtsherstellende maatregelen te nemen. Geef hen -met enige subtiliteit- je tips door. Een aha-erlebnis die hen goed doet en die jou een goed gevoel geeft.