

Werk – privé balans



share your talent. move the world.

Onbalans: risicofactoren



- Hoge (of te lage) werkdruk
- Lange werkdagen
- Weinig tijd nemen om op te laden
- Geen goed netwerk om op terug te vallen
- Baanonzekerheid
- Slaapgebrek
- Geen goede taakverdeling in het gezin
- Een zorgintensief kind

share your talent. move the world.

Onbalans: beschermende factoren



- Flexibele werkuren
- Werkplezier
- Een faciliterende werkgever
- Tijd om je hoofd leeg te maken
- Je netwerk kunnen en durven inzetten
- Energie halen uit de tijd met je kinderen, genieten
- Goede relatie met je partner
- Tevreden over taakverdeling

share your talent. move the world.

Tips



- Mogelijkheden vanuit werkgever onderzoeken
- Taken verdelen
- Fysiek en mentaal gezond blijven
- Plannen en organiseren
- Tijd met je partner
- Tijd voor jezelf

share your talent. move the world.



Mogelijkheden vanuit werkgever

- Onderzoek te mogelijkheden rond flexibele werktijden, parttime werken, thuiswerken, ouderschapsverlof, zorgverlof en scholing. Maak je wensen kenbaar en bespreek ook je dilemma's.
- Bereken wat de kosten zijn van verschillende opties en regelingen én bereken ook wat het oplevert. Soms is dat, bijvoorbeeld door toeslagen, anders dan je denkt. Zie bijvoorbeeld: www.nibud.nl
- Maak afspraken over je bereikbaarheid, geef daarin goed je wensen en grenzen aan.

share your talent. move the world.



Taken verdelen

- Maak heldere afspraken met je gezin over de taakverdeling. Gebruik een planbord of gezamenlijke (digitale) agenda om dit bij te houden.
- Evalueer regelmatig hoe het gaat. Hou bijvoorbeeld elke zondag een 'familievergadering'.
- Bedenk of je met familie, vrienden, burensamen dingen kunt regelen, bijvoorbeeld rond halen/brengen, oppassen, samen eten.
- Schakel externe hulp in als dat financieel mogelijk is, bijvoorbeeld een schoonmaakster, oppas, klusjesman of boodschappenbezorgdienst. Soms zijn er websites waar goederen/diensten geruild worden (gratis).
- Zorg het liefst voor enige regelmaat en routine in alle bezigheden, dan hoef je niet steeds opnieuw het wiel uit te vinden.

share your talent. move the world.

Fysiek en mentaal gezond blijven



- Denk aan vijf basiselementen: gezond eten, voldoende bewegen, tijd doorbrengen in de buitenlucht (zonlicht), ontspanning en goed slapen.
- Let op: smartphone gebruik kan je slaappatroon negatief beïnvloeden
- Bedenk iets wat jij nodig hebt om te ontspannen (sporten, wandelen, yoga, lezen, een instrument bespelen, je hobby, etc.) en plan hier tijd voor in.
- Zorg voor 'lummeltijd', waarin er voor jou of voor je hele gezin even helemaal niets hoeft. Dit kun je ook inplannen.
- Vergeet niet: niet alles hoeft perfect te zijn!

share your talent. move the world.

Plannen en organiseren



- Leer nee te zeggen! Als iemand je wat vraagt, vraag jezelf af 'waarom moet ik dat doen, waarom moet dat nu, waarom moet dat zo?'
- Spreek af op welke momenten je jouw mail beantwoordt.
- Bekijk of je je reistijd kan verminderen of effectief kan gebruiken.
- Plan calamiteiten! Je weet nooit vantevoren wannéér je kind ziek wordt, maar dat dit een keer kan gebeuren, is gegeven. Zorg dat je vast een 'noodscenario' klaar hebt liggen voor dit soort momenten.

share your talent. move the world.



Tijd met je partner

- Investeer in de relatie met je partner.
- Zorg voor tijd, aandacht, intimiteit met en voor elkaar.
- Zorg dat je ook quality time met z'n tweeën hebt.
- Doe samen dingen die jullie allebei leuk vinden, en die jullie ook deden toen jullie nog geen kind(eren) hadden

share your talent. move the world.



Tijd voor jezelf

- Zorg voor voldoende tijd waarin jij kan ontspannen en opladen.
- Denk na over je telefoongebruik. Hierbij gaat het bijv. om bereikbaarheid vs eigen tijd, afleiding vs focus, ontspanning vs stress en kosten vs baten. Hoe is daarin de balans bij jou?
- Denk na over je persoonlijke ontwikkeling. Bekijk mogelijkheden voor een (avond)cursus, een training voor je werk of een hobby die je wil professionaliseren. Dit levert misschien tijdelijk extra druk op, maar kan op den duur bijdragen aan meer tevredenheid op je werk. Je leven hoeft niet 'on hold' te staan als je kinderen krijgt.
- Vergeet niet jezelf af en toe te belonen en te verwennen!

share your talent. move the world.

Niet vergeten

- Tijd om niets te doen (lummeltijd) inplannen
- Smartphone gebruik checken
- Bedenken dat niet alles perfect hoeft te zijn
- Calamiteiten inplannen
- Investeren in je relatie
- Investeren in jezelf
- Relativeren en lachen
- Genieten
- Om hulp vragen als het even niet lukt



Parenting
without a
sense of humor

is like being an
accountant
who sucks
at math.

share your talent. move the world.

Contact:

s.l.ketner@pl.hanze.nl



share your talent. move the world.