

## **Werk privé balans**

### **Ballen in de lucht**

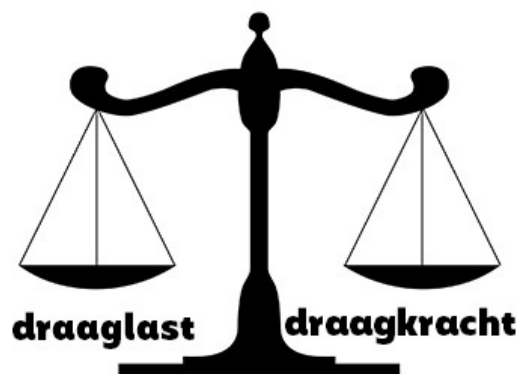
Je wilt succesvol zijn in je werk, je wilt je huishouden op orde houden, gezonde maaltijden koken, genoeg bewegen, je sociale contacten onderhouden, er zijn voor je kinderen en je partner, aan persoonlijke ontwikkeling doen en af en toe tijd voor jezelf hebben. Dat is een hele klus, hoe pas je dat allemaal in de tijd die je hebt? En dan gebeurt er ook nog geregeld iets in je leven wat extra tijd en energie van je vraagt: een ziek familielid, een verhuizing, een promotie, een relatie die uit gaat, of juist aan. Nog meer ballen erbij om in de lucht te houden.

Als mensen het hebben over een verstoorde werk-privé balans, dan gaat het bijna altijd over een tekort aan vrije tijd. Of een tekort aan energie om je vrije tijd werkelijk goed te besteden. Het voelt dan alsof er te veel verplichtingen zijn, en te weinig mogelijkheden om weer op te laden. Het is niet zo zinvol om alleen maar te kijken naar de tijd die je aan werk besteed en de tijd die je aan je privéleven besteed. Het kan namelijk goed zijn dat je veel energie krijgt van je werk, maar dat je privéleven juist veel energie kost.

Het is zinvoller om te bepalen hoe jouw balans is tussen de dingen in je leven die je energie kosten, en de dingen in je leven waar je van oplaadt. Of dat nou zaken zijn in je privéleven of in je werk, dat maakt eigenlijk niet zo uit. Je leven bestaat immers uit één geheel.

### **Het weegschaalmodel**

Een handige manier om jouw balans inzichtelijk te maken, is het zogenaamde weegschaalmodel. Je kunt je leven zien als een weegschaal. Aan de ene kant van de weegschaal heb je de draaglast, aan de andere kant de draagkracht.



## Draaglast

Draaglast (belasting) is alles wat het leven lastig maakt. Dit kost energie. Je kunt denken aan:

- Alledaags gedoe (bijvoorbeeld in de file staan, een lekkage thuis, een aanvaring met een collega, een kind dat griep heeft)
- Chronische belastende werkomstandigheden (bijvoorbeeld een te hoge werkdruk, slepende conflicten, moeite met je werkrooster)
- Chronische belastende privéomstandigheden (bijvoorbeeld mantelzorg, chronische ziekte, financiële problemen)
- Belangrijke levensgebeurtenissen (geboorte van een kind, overlijden van een dierbare, scheiding, ontslag, nieuwe baan...)

## Draagkracht

De andere kant van de weegschaal wordt gevormd door je draagkracht. Draagkracht (belastbaarheid) is alles wat ervoor zorgt dat jij gebeurtenissen in je leven goed aan kunt. Je draagkracht bestaat uit je eigen mogelijkheden om stress te voorkomen en er mee om te gaan. Draagkracht wordt vergroot door:

- Je lichamelijke gezondheid en leefstijl. Iedereen kent het rijtje wel: gezond eten, voldoende bewegen, niet roken, matig zijn met alcohol, voldoende slaap... Fit en gezond zijn draagt enorm bij aan je draagkracht.
- De manier waarop je met problemen omgaat (copingstijl) en karaktereigenschappen. Voor jezelf op kunnen komen, een beetje kunnen relativeren, hulp vragen indien nodig, dat zijn allemaal manieren om je draagkracht te vergroten. Piekeren, gaan drinken, of boos worden op alles en iedereen, zijn minder handige manieren om met problemen om te gaan. Het helpt als je positief over jezelf denkt, als je de lat niet te hoog hebt liggen, als je in het algemeen optimistische bent gestemd.
- Ontspanning en opladen: Naast alle 'moetens' in het leven, is het belangrijk tijd in te plannen om op te laden. Dit kan door gerichte ontspanningsoefeningen te doen, maar ook door ontspannende activiteiten zoals lezen, wandelen en met iemand de stad in gaan.
- De steun die je uit je omgeving krijgt. Sociale contacten zijn belangrijk voor emotionele steun, praktische hulp, gezelschap. Kortom: voor het gevoel er niet alleen voor te staan.
- Timemanagement. Hoe beter je je leven organiseert, des te meer ballen je kunt hebben. En des te beter je tegen een stootje kunt. Denk na over hoe je het jezelf makkelijker kunt maken, en hoe je prioriteiten stelt. Het boek *Getting Things Done* van David Allen is een aanrader als je hier meer over wilt weten.

Wanneer alles goed gaat met je, heb je het gevoel in evenwicht te zijn. Je draaglast en draagkracht zijn dan in balans. Wanneer dit zo is, zal je minder last hebben van stress.

### **Uit balans raken**

Als je balans tussen draaglast en draagkracht echter (langdurig) verstoord is, dan kan je (stress)klachten ontwikkelen. Dit noemen we dan *overbelasting*. Veel voorkomende stressklachten zijn: prikkelbaarheid, concentratie problemen, emotioneel labieler zijn, piekeren, slaapproblemen, niet goed meer tegen drukte of prikkels kunnen, het gevoel dat het je te veel wordt. Zulke klachten zijn een signaal van je lichaam dat je te veel van jezelf vraagt. Het is goed en nuttig dat je lichaam op de rem trapt. Tegelijk neemt je draagkracht verder af door deze klachten. Je bent minder goed in staat om de draaglast te hanteren. Als je dan toch door blijft gaan, dan kan je in een negatieve spiraal terecht komen.

### **Weer in balans komen**

Een eerste stap is om inzicht te krijgen in jouw persoonlijke 'weegschaal'. Hoe ziet jouw balans tussen draagkracht en draaglast er nu, op dit moment, uit? Is de balans verstoord? Wat kan je dan veranderen zodat je draaglast minder wordt, of je draagkracht groter? Op welke zaken heb je zelf invloed?

Het is belangrijk te beseffen dat in balans blijven een *vaardigheid* is, geen eindtoestand. Er is geen moment dat je simpelweg *in balans bent*. Je moet continu blijven balanceren. Je draaglast is steeds anders, en je draagkracht ook. Hoe beter je dit kunt opmerken, en hoe sneller je kunt bijsturen, des te dichter je bij de ideale balans blijft. Zelfs als het leven je een duwtje geeft.

### **Wat als bijsturen niet meer lukt?**

Allereerst: neem stressklachten serieus! Het is heel normaal om af en toe stress te ervaren, maar dat moet geen chronische toestand worden. Hoe eerder je erbij bent, hoe makkelijker het op te lossen is. Een eerste stap kan zijn om met je partner, een familielid of een vriend(in) jouw weegschaal in kaart te brengen en naar oplossingen te zoeken. Een frisse blik op jouw situatie kan enorm helpen.

Als dat nog niet genoeg helpt, dan kan je bij ons ook professionele hulp inschakelen. Onze ervaring is dat soms een paar gesprekken al genoeg zijn om weer grip te krijgen op de situatie.