



Whitepaper

Kiezen tussen
werk en privé?

Lees de 6 tips!

Work-Life Balance

Inleiding

Carrera Engineering gelooft in een optimale (lees: gezonde) work-life balance. Wat dit in de praktijk inhoud is voor een ieder anders. Jij hebt andere behoeftes dan een ander, jouw privé leven ziet er wellicht heel anders uit dan die van je vrienden of collega's en vaak pas je je aan, aan de mogelijkheden van je werkgever. Wij vinden dat als privé en zakelijk in harmonie zijn, je elke dag met plezier naar je werk gaat en met even veel plezier weer terug naar huis. Het zorgt voor een gezond lichaam en gezonde geest en voorkomt op lange termijn klachten van fysieke of geestelijke aard.

Werk en privé

We herkennen allemaal wel de dagelijkse "problematiek". Kiezen tussen werk en privé. Je moet op tijd op de tennis baan staan, maar je hebt eigenlijk nog een stapel werk liggen. De zoon of dochter moet op tijd op de voetbaltraining aanwezig zijn, maar ja, hoe ga je zorgen dat je op tijd thuis bent om ze weg te brengen. Je probeert concessies te doen. Als je nou wat eerder weg gaat van de zaak, dan kan je de kids op tijd bij de voetbal krijgen. Terug naar huis om tijdens het eten maken, je e-mails weg te werken en als je ze ophaalt kun je onderweg je klant nog terugkoppeling geven. Je man of vrouw is pas laat thuis dus jij zal het toch moeten doen. Opa en oma heb je de laatste weken al vaak genoeg gevraagd om ze ergens vandaan te halen of op te vangen. Een andere keer maar vragen hoe de training ging, of nog beter, kijken naar de training en daadwerkelijk zien hoe zij zich ontwikkelen. Dat is nu even niet haalbaar.

Essentie

Hoe mooi zou het zijn als je tijd hebt voor je gezin. Tijd voor je kinderen en tijd voor je partner. Maar ook tijd voor je werkgever en tijd voor jezelf. Je ziet je kinderen opgroeien, je helpt ze ontwikkelen. Je brengt waardevolle tijd met ze door. Maar niet alleen kinderen krijgen de tijd die ze verdienen. Hoe mooi is het als je de auto in stapt om eens langs je ouders te gaan, of je opa en oma. Of langs je vrienden, die je ook zo weinig ziet. Of stel je voor dat je eens samen uit eten gaat met je partner. Dat is ook al een tijd geleden?

Druk

We hebben het allemaal druk, of doen druk. Niet alleen zakelijk maar ook sociaal gezien staat er druk op ons. Metro deed eind juni een onderzoek aan de hand van een enquête, die door maar liefst 1816 jongeren tussen 18 en 34 jaar werd ingevuld. Dit zijn de bevindingen (houd je vast): 63 procent heeft een psycholoog bezocht, ruim 38 procent zit nu nog in therapie, voornamelijk vanwege werkdruk, de druk van het sociale leven of de combinatie daarvan. Redenen als 'de behoefte eeuwig perfect te zijn op alle fronten', 'onzeker', 'de druk op het werk/stage is veel te hoog, want voor mij tien anderen' en 'te veel keuzes op jonge leeftijd' worden vaak genoemd. 64 procent zegt minstens een paar vrienden te hebben die ook psychologische hulp hebben ingeschakeld. 24 procent is dagelijks bang een burn-out te krijgen, 14 procent is overspannen. Ook Omroep Human/3FM en MIND, een initiatief van het Landelijke Platform Psychische Gezondheid, Fonds Psychische Gezondheid en Korrelatie, liet in april 2017 onderzoeken hoeveel jongeren stressklachten ervaren, door 624 jongeren tussen 18 en 24 jaar te bevragen naar psychische klachten. 43 procent antwoordde ja op de

vraag of ze psychische klachten als slecht slapen, piekeren, angstige of sombere gevoelens en problemen met eten hadden. Van die 43 procent bekende maar liefst 80 procent die klachten al langer dan twee maanden te hebben. Millennials lijken het vooral zichzelf moeilijk te maken. De jongeren zijn maar zelden tevreden met zichzelf en vinden het moeilijk om werk en privé gescheiden te houden. Verder zorgen sociale media voor nog meer druk op de schouders.



6 tips die je kunnen helpen:



1. Laat het perfectionisme los

Veel overachievers ontwikkelen perfectionistische tendensen op jonge leeftijd wanneer de eisen beperkt zijn tot school, hobby's en misschien een bijbaan. Het is makkelijker om die perfectionistische gewoonte als een kind te handhaven, maar als je opgroeit, wordt het leven ingewikkelder. Als je de ladder op het werk beklimt en als je familie groeit, groeien jouw verantwoordelijkheden. Perfectionisme raakt buiten bereik, en als die gewoonte ongemerkt gelaten wordt, kan het destructief worden, zegt executive coach Marilyn Puder-York, PhD, die de Office Survival Guide schreef. De sleutel om te voorkomen dat je in een burn-out raakt, is het loslaten van perfectionisme, zegt Puder-York. 'Omdat het leven uitgebreider wordt, is het erg moeilijk, zowel neurologisch als psychologisch, om die gewoonte van perfectie te houden', zegt ze. Een gezonder optie is niet streven naar perfectie, maar naar uitmuntendheid.



2. Ontkoppel

Van telewerken naar programma's die het werk makkelijker maken heeft technologie ons leven op vele manieren geholpen. Maar het heeft ook verwachtingen van constante toegankelijkheid gecreëerd. De werkdag lijkt nooit te eindigen. "Er zijn momenten waarop je gewoon je telefoon moet afsluiten en van het moment moet genieten", zegt Robert Brooks, een professor in de psychologie aan de Harvard Medical School en medeauteur van The Power of Resilience: het bereiken van evenwicht, vertrouwen en persoonlijke kracht in je leven. Brooks zegt dat telefoonmeldingen je

off-time onderbreken en een onderstroom van stress in je systeem injecteren. Dus niet sms-en tijdens de voetbalwedstrijd van je kind en stuur geen werk e-mails terwijl je bij je familie bent, adviseert Brooks. Maak kwaliteitstijd ware kwaliteitstijd. Door niet te reageren op de updates van het werk, ontwikkel je een sterkere gewoonte van veerkracht. "Veerkrachtige mensen voelen een groter gevoel van controle over hun leven," zegt Brooks, terwijl reactieve mensen minder controle hebben en meer gevoelig zijn voor stress.



3. Oefen en mediteer

Zelfs als we bezig zijn, maken we tijd voor de cruciale dingen in het leven. We eten. We gaan naar de badkamer. We slapen. En toch is een van onze meest cruciale behoeften - oefening - vaak het eerste wat je moet doen als onze agenda's vullen. Oefening is een effectieve spanningsreductie. Het pompt endorfine door je lichaam. Het helpt je stemming te verbeteren en kan je zelfs in een meditatieve staat brengen, volgens de Mayo Clinic. Puder-York raadt aan om een paar stukjes tijd per week aan zelfverzorging toe te wijzen, of het nu oefening, yoga of meditatie is. En als je echt weinig tijd wilt vrij maken, start je kleine ademhalingsoefeningen tijdens je reis, een snelle vijf minuten meditatie sessie ochtend en nacht, of vervang alcohol met een gezondere vorm van stressreductie. 'Als ik over balans praat, moet het niet de voltooiing en het verwezenlijken van een taak zijn, maar moet het ook zelfzorg bevatten, zodat je lichaam, geest en ziel worden vernieuwd', zegt Puder-York. Deze oefeningen vereisen kleine inspanning, maar bieden grote beloningen. Psychotherapeut Bryan Robinson, die ook professor emeritus aan de Universiteit van North Carolina is in Charlotte en auteur van het boek gebonden naar het bureau, legt uit dat ons autonome zenuwstelsel twee takken omvat: het sympathische zenuwstelsel (stressrespons van ons lichaam) en het parasympathische zenuwstelsel (onze rust en vertelingsrespons). "De sleutel is om iets te vinden dat je in je leven kan bouwen, dat je parasympathische zenuwstelsel zal activeren," zegt Robinson. Korte, meditatieve oefeningen zoals diepe ademhaling of het begrenzen van je zintuigen in je huidige omgeving, zijn geweldige oefeningen om mee te beginnen. Hoe meer je dit doet, hoe meer je je parasympathische zenuwstelsel activeert, dat "alles kalmeert, (en) niet alleen in het moment," zegt Robinson. "Met verloop van tijd begin je dat in je leven te zien en zal je parasympathische zenuwstelsel je sympathieke zenuwstelsel starten."



4. Beperk tijdsverliesactiviteiten en mensen

Identificeer eerst wat het belangrijkste in je leven is. Deze lijst zal voor iedereen verschillen, dus zorg ervoor dat het uw prioriteiten echt weerspiegelt, niet die van iemand anders. Geef daarna vaste grenzen aan, zodat je de kwaliteitstijd kunt geven aan deze belangrijke activiteiten en mensen in jouw leven.

Van daaruit is het makkelijker te bepalen wat uit het schema moet worden afgewerkt. Als e-mail of internet surfen je in een tijdrovende spiraal stuurt, stel regels vast om je aan de taak te houden. Dat kan betekenen dat je e-mailberichten stuurt en beantwoordt op vaste momenten. En als je je tijd doorbrengt met minder constructieve mensen, vind dan manieren om deze interacties diplomatiek te beperken. Excuseer jezelf tijdens een nutteloos gesprek bij de koffiemachine en bedank vriendelijk voor de uitnodiging om na werk de kroeg in te gaan. Kies eens voor een goede nacht slapen. Focus op de mensen en activiteiten die je het meest belonen.

Voor sommigen lijkt dit egoïstisch. 'Maar het is niet egoïstisch', zegt Robinson. 'Het is de hele vliegtuigmaatregel. Als je een kind hebt, zet je het zuurstofmasker eerst op jezelf, niet op het kind. 'Als het gaat om het zijn van een goede vriend, echtgenoot, ouder of medewerker,' hoe beter je zelf bent, hoe beter je bent voor je naasten.



5. Verander de structuur van je leven

Soms vallen we in een puinhoop en gaan we ervan uit dat onze gewoonten in steen zijn gezet. Neem een vogelvlucht van je leven en vraag jezelf af: welke veranderingen kunnen het leven makkelijker maken?

Puder-York heeft zich de kennismaking met een senior executive vrouw onthouden die gedurende 20 jaar van haar huwelijk elke avond een diner voor haar man maakte. Maar als kostwinnaar met een veeleisende baan, waren de reizen naar de supermarkt en dagelijkse maaltijdvoorbereidingen te veel stress in haar leven. "Mijn antwoord op haar was: "Misschien is het tijd om de gewoonte te veranderen," herinnert Puder-York. De dame maakte zich zorgen over haar man, maar Puder-York drong erop aan dat deze structurele verandering zou kunnen leiden tot vermindering van stress, dus doe dat gewoon.

Dus, in plaats van alles te proberen, richt je op activiteiten die je specialiseren en die je het meest waardeert. Delegeer of uitbesteden. Delegeren kan een win-win situatie zijn, zegt Stewart Freidman, een management professor aan de Universiteit van Pennsylvania Wharton School en auteur van *Leading the Life You Want*: vaardigheden voor het integreren van werk en leven. Freidman beveelt aan om te praten met de "belangrijkste belanghebbenden" op verschillende terreinen van je leven. Dat kunnen werknemers of collega's op het werk, een echtgenoot of een partner bij een vereniging zijn. "Ontdek wat je kan doen om op andere manieren te profiteren, door hen kansen te geven om te groeien," zegt hij. Dit geeft hen de mogelijkheid om iets nieuws te leren en jou tijd vrij te maken, zodat je de aandacht kunt schenken aan andere prioriteiten.



6. Start klein. Bouw daarvandaan.

We zijn er allemaal geweest: crash diëten die afzwakken, goede voornemens die we in februari alweer zijn vergeten. Het is hetzelfde met het evenwicht tussen werk en leven als we veel te snel gaan, zegt Brooks. Veel van de workaholics willen drastische veranderingen: hun uren snijden van 80 uur per week naar 40, hun dagelijkse workout van nul kilometer per dag tot vijf kilometer per dag. Het is een recept voor mislukking, zegt Brooks. Toen een cliënt, die altijd tijdens het avondeten afwezig was, beloofde om elke maaltijd aanwezig te zijn, vroeg hij hem kleiner te beginnen. Dus begon hij met een avond per week. Uiteindelijk breidde hij dit uit naar twee tot drie diners per week.

“Als u een bepaald script in uw leven probeert te veranderen, begin klein en beleef wat succes. Bouw daarvandaan, “zegt Brooks.

BRON:

<https://www.forbes.com/sites/deborah-lee/2014/10/20/6-tips-for-better-work-life-balance/2/#45f71b0752a1>

Carrera Engineering

Houtzaagmolen 109
2986 GE Ridderkerk

info@carrera-engineering.nl
www.carrera-engineering.nl

T. 0180 - 422 585
F. 0180 - 427 543