

Aan de hand van onderstaande test kunt u bekijken hoe het gesteld is met uw balans tussen werk en privé. De test is gebaseerd op het in kaart brengen van de balans aan de hand van de 'verstoringen' die u in uw privé-leven ervaart als gevolg van uw werk, en de 'verstoringen' tijdens uw werk als gevolg van uw privé-leven.

Test 1: de werkttest

Centrale vraag: verstoort het werk uw gezinsleven?

Ga bij het invullen van de test na in hoeverre de stellingen de laatste drie maanden op u van toepassing waren.

1 nooit	2 soms	3 regelmatig	4 vaak	5 altijd
------------	-----------	-----------------	-----------	-------------

1. Als ik thuis kom van mijn werk ben ik te moe om de dingen te doen die ik graag wil doen.	1	2	3	4	5
2. Door mijn werk mis ik de energie om dingen te doen met mijn gezin of met andere mensen die belangrijk voor mij zijn.	1	2	3	4	5
3. Ik ben thuis erg met mijn werk bezig.	1	2	3	4	5
4. Door mijn werk is de relatie met mijn gezin niet zoals ik zou willen.	1	2	3	4	5
5. Mijn werk slokt zoveel tijd op dat ik moeilijk aan mijn verplichtingen thuis kan voldoen.	1	2	3	4	5
6. Mijn werkrooster maakt het moeilijk om aan mijn verplichtingen thuis te voldoen.	1	2	3	4	5
7. Door mijn werk heb ik te weinig tijd voor leuke ontspannende activiteiten.	1	2	3	4	5
8. Mijn werk zorgt ervoor dat ik me thuis op een onacceptabele manier gedraag.	1	2	3	4	5
9. Gedrag dat effectief en noodzakelijk is op mijn werk, werkt thuis juist niet.	1	2	3	4	5
10. Thuis besteed ik tijd aan taken die met mijn werk te maken hebben.	1	2	3	4	5
11. Door mijn werk kom ik te laat voor privé-activiteiten (bijv. familie, verjaardag, iets leuks doen in vrije tijd)	1	2	3	4	5
12. Vanwege mijn werk heb ik een privé-activiteit volledig gemist.	1	2	3	4	5

Test 2: De gezinstest

Centrale vraag: Verstoort uw gezinsleven uw werk?

Ga bij het invullen van de test na in hoeverre de stellingen de laatste drie maanden op u van toepassing waren.

1 nooit	2 soms	3 regelmatig	4 vaak	5 altijd
------------	-----------	-----------------	-----------	-------------

1. Door mijn verplichtingen thuis ben ik te moe om mijn werk goed te kunnen doen.	1	2	3	4	5
2. Mijn gezins- of persoonlijke leven slokt de energie op die ik voor mijn werk nodig heb.	1	2	3	4	5
3. Op mijn werk ben ik in gedachten steeds bezig met mijn huiselijke beslommeringen.	1	2	3	4	5
4. Door mijn verplichtingen thuis is de relatie met mijn baas en mijn collega's niet zoals ik zou willen.	1	2	3	4	5
5. Mijn persoonlijke verplichtingen vergen zoveel tijd dat ik minder uren aan mijn werk kan besteden dan ik zou willen.	1	2	3	4	5
6. Mijn privé-rooster leidt ertoe dat ik mijn werk niet op tijd afkrijg.	1	2	3	4	5
7. Mijn persoonlijke verplichtingen zorgen ervoor dat ik me op mijn werk op een onacceptabele manier gedrag.	1	2	3	4	5
8. Gedrag dat thuis effectief en noodzakelijk is, werkt op mijn werk juist niet.	1	2	3	4	5
9. Tijdens mijn werk regel ik via de telefoon allerlei privé-aangelegenheden.	1	2	3	4	5
10. Ik kom te laat op mijn werk vanwege privé-aangelegenheden, of ik ga eerder van mijn werk weg vanwege privé-aangelegenheden.	1	2	3	4	5
11. Ik kan een dag niet werken vanwege problemen in de privé-sfeer.	1	2	3	4	5

Tel per test uw scores op en kijk snel op de volgende pagina hoe het gesteld is met uw balans tussen werk en privé!

Uw score op de werkttest:

Score 12 – 24:

U slaagt er goed in al uw taken te combineren. Uw werk staat uw gezinsleven niet in de weg. Als u weggaat van uw werk, laat u de beslommeringen van uw werk achter u.

Score 25 – 30:

U slaagt er weliswaar nog in werk en privé gescheiden te houden, maar voorzichtigheid is geboden. Zorg dat u dat moeizaam bereikte evenwicht behoudt. De balans slaat nooit van de ene op de andere dag door; dat gaat beetje bij beetje. Neem daarom op tijd maatregelen. In een vroeg stadium is dat nog vrij gemakkelijk. Maar als de weegschaal eenmaal uit het lood is, wordt dat een stuk lastiger.

Score 31-42:

Het lukt u niet zo goed een evenwichtige balans te vinden tussen uw professionele verantwoordelijkheden en die van uw gezin. Uw werk is een storende factor in uw privé-leven. Als deze situatie nog een tijdje voortduurt, loop u het risico opgebrand te raken. Kijk uit dat u niet in een vicieuze cirkel terechtkomt: hoe lastiger u het vindt om aan de verkeisen te voldoen, hoe zwaarder ze op u drukken en hoe ingewikkelder het wordt uw privé-leven af te schermen. Andersom leidt dat er weer toe dat u minder aan kunt op uw werk. Met zo'n scenario raakt u lichamelijk en psychisch uitgeput.

Score 43-62:

U bent het slachtoffer van uw eigen onvermogen om werk en privé goed op elkaar af te stemmen: pas op voor een burnout! Onderzoek heeft uitgewezen dat hoe meer beroepstaken/zorgtaken gaan overheersen, hoe groter de kans op emotionele uitputting; hoe cynischer en ongelukkiger u wordt over zowel uw werk als uw privé-leven en hoe meer u de neiging krijgt om u op beide fronten aan uw verplichtingen te onttrekken. Op lange termijn kan het ontbreken van een juiste balans leiden tot allerlei psychosomatische en lichamelijk klachten. Herkent u dit? Voelt u zich inderdaad vaak moe of zelfs uitgeput? Dan is het de hoogste tijd om veranderingen door te voeren in uw werk. Flexibiliteit, een efficiënte werkplanning en een passende werkdruk zijn daarbij sleutelwoorden. Dat houdt ook in dat u af en toe 'nee' moet zeggen als er weer een extra taak uw kant opkomt.

Uw score op de gezinstest:

Score 11 - 22

U kunt uw zakelijke en persoonlijke verplichtingen uitstekend met elkaar combineren. Werk en gezin komen bij u niet in de knoop. U laat zich niet door allerlei privé-aangelegenheden van het werk afhouden.

Score 23 – 27:

Tot nu toe lukt het u nog om de balans tussen uw taken binnen- en buitenshuis te behouden, maar het is wel een wankel evenwicht. Pas op dat uw rol in uw thuissituatie uw baan niet overschaduwet. Als u daar nu wat aan doet, voorkomt u stress op uw werk én thuis.

Score 28 – 38:

U slaagt er slecht in te jongleren tussen uw verschillende rollen. Uw privé-leven doorkruist dat van uw beroep. Op uw werk komt u niet los van de huiselijke zorgen. U piekert, regelt en bent er doorlopend mee bezig. Het kost moeite om aan professionele verplichtingen te voldoen, waardoor de druk steeds groter wordt. U dreigt in een neergaande spiraal te komen; u maakt zich zorgen over uw werk, neemt uw werk mee naar huis zodat het ook daar niet gaat zoals u wilt. Omgekeerd zorgen toenemende privé-beslommeringen er weer voor dat uw baan steeds meer in de knel komt. Doorbreek die spiraal voordat u allerlei psychische of fysieke klachten ontwikkelt en opgebrand raakt.

Score 39 – 55:

U solliciteert naar een burn-out. Voortdurende vermoeidheid, het gevoel emotioneel en lichamelijk volledig op te zijn, een cynische en ontevreden houding ten opzichte van zowel uw werk als uw privé-leven, de behoefte u terug te trekken om maar overal van af te zijn: het zijn allemaal signalen die daarop wijzen. Gelukkig kunt u wat aan die onevenwichtigheid doen door uw gezinsleven te reorganiseren. Denk daarbij aan een eerlijke verdeling van het werk thuis tussen u en uw partner, een goed tijdsmanagement en het delegeren van huishoudelijke taken aan derden. Misschien een werkster? En de boodschappen maar eens per week