

TIPS

WERK-PRIVÉBALANS

Het werk in de agrarische en groene sector kan gepaard gaan met pieken, bijvoorbeeld door extra drukte in bepaalde seizoenen. Als je tijdens of na zo'n periode te weinig ontspanningsmomenten hebt, loopt je stressniveau op, waardoor het steeds lastiger wordt weer écht goed te ontspannen. Daardoor herstellen je lichaam en geest niet goed, met allerlei lichamelijke en mentale klachten tot gevolg.

Een voorbeeld is Jan, inkoper bij een bloembollengroothandel, die we laatst spraken: omdat hij 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar moest zijn, kwam hij niet meer tot rust. Continu "aanstaan" wordt dit weleens genoemd. Dat leidde ertoe dat hij niet meer goed sliep en daarmee in een negatieve stress-spiraal terecht kwam.

Misschien klinkt dit voor jou als een extreem voorbeeld, maar het toont wel aan hoe belangrijk voldoende rustmomenten zijn. Denk aan een veer die als je hem lang genoeg voortdurend ingedrukt houdt, op den duur niet of veel lastiger terugveert. Hoe je ontspant kan heel persoonlijk zijn, maar we geven hieronder graag wat algemene tips.

Tips voor een goede werk privé balans:

1. Stel grenzen en baken werk af

- Werkuren: Beperk je werktijden en houd je zoveel mogelijk vast aan deze tijden. Probeer werk niet mee naar huis te nemen of buiten deze werktijden te doen.
- Werkplek: Als je thuis werkt, creëer dan een specifieke werkruimte. Sluit je werkplek af na werktijd.
- Laat je werk achter op het werk. Het klinkt misschien gek: maar draag thuis bijvoorbeeld geen werkkleding. Vaak kan het ook goed zijn de werkdag met een bepaalde routine af te sluiten. Denk aan een to-do lijstje voor de volgende dag, het nemen van een douche of het afspelen van een vrolijk muzikje als afsluiting van de dag. Veel mensen hebben baat bij een fysieke activiteit, zoals naar huis fietsen.

2. Stel prioriteiten

- Takenlijst: Gebruik een takenlijst om je werk te organiseren. Dit helpt je om overzicht te houden en prioriteiten te stellen. Bedenk daarbij wat voor jou, ook op langere termijn, echt belangrijk is.
- Gebruik daarbij bijvoorbeeld onderstaand ezelsbruggetje:

"Moet ik dit nu doen?"

"Moet ik dit nu doen?"

"Moet ik dit nu doen?"

"Moet ik dit nu doen?"

"Moet ik dit nu doen?"



3. Leer 'Nee' zeggen

- Bewaak je grenzen: Veel mensen raken overbelast doordat ze geneigd zijn automatisch "ja" te zeggen en in de actiestand te gaan als er iets wordt gevraagd. Oefen is met "nee" zeggen in je vertrouwde kring. Of vraag om bedenktijd als iemand je iets vraagt te doen.

4. Gebruik schermen verstandig

- E-mail en meldingen: schakel meldingen uit buiten werktijden en controleer je e-mail niet continu.
- Digitale Detox: plan regelmatig tijden zonder schermen om te ontspannen en op te laden. Gebruik tijdens je pauzes geen smartphone of andere schermen: die prikkels belemmeren dat je tot rust komt.

5. Plan ontspanningsmomenten

- Vrije dagen: vrij is vrij. Plan dat ruim van te voren in.
- Ontspannende activiteiten: plan activiteiten die je leuk vindt en die je energie geven, zoals hobby's, sporten of tijd doorbrengen met familie en vrienden. Vind uit wat jou energie geeft en pas het toe, want juist op momenten dat je er geen tijd voor denkt te hebben, is ontspanning extra belangrijk.
- Ontspan en pauzeer. Zorg ervoor dat je vaak genoeg (kort of langer) ontspant. Natuurlijk is een vakantie heerlijk, maar een paar keer per jaar langer ontspannen is minder effectief dan ervoor zorgen dat je gedurende een (werk)dag tot rust komt. Zorg daarvoor voor steeds korte ontspannende momenten op een dag. Kijk bijvoorbeeld even naar buiten, luister naar een ontspannend muziekje of ga een rondje wandelen. Alles wat jou helpt je hoofd even goed leeg te maken.

6. Communiceer

- Met je werkgever: bespreek je behoefte aan een betere balans met je leidinggevende. Misschien kunnen er aanpassingen worden gemaakt in je werkrooster of takenpakket. Of is het mogelijk om, al dan niet tijdelijk, wat minder te gaan werken. Als de thuissituatie hier bijvoorbeeld om vraagt.
- Met je familie: zorg ervoor dat je familie op de hoogte is van je werk-privébalans doelen en ondersteun elkaar hierin.

Deze tips zijn samengesteld door Stigas op basis van verschillende bronnen en ervaring vanuit de praktijk en is bedoeld ter inspiratie en ondersteuning van jouw vitaliteit. De inhoud is informatief en vervangt geen professioneel advies.



Stigas

Korenmolenlaan 2 | 3447 GG Woerden | 085 - 044 07 00, optie 1 | info@stigas.nl | www.stigas.nl