

Integratie van werk en privé

Er is al zoveel geschreven en gedebatteerd over de werk-privébalans dat je bijna zou vergeten dat mensen uit vrije wil werken. Natuurlijk zijn er ook financiële redenen en heeft niet iedereen een droombaan, maar rond werken heerst ook heel wat onterechte negativiteit. Zelfs als je niet met je werk getrouwd bent, zou het wel erg jammer zijn dat een werkdag je zo weinig doet dat je er buiten je ‘verplichte’ werkuren nooit over nadenkt. Je werk is hoe dan ook een deel van je leven, dus zorg ervoor dat het een leuk deel is.

AUTEURS: ELKE GERAERTS & MIET LEIJSEN

Keer eens terug naar de tijd toen je deze baan aannam en je sollicitatie succesvol doorstond. Was je niet blij? En die vreugde had wellicht niet alleen te maken met je loon, maar ook met de inhoud van je job, de omgeving, je collega's en het bedrijf waar je voortaan je naam aan kon verbinden. Misschien was je pas afgestudeerd en kon je niet wachten om te starten, of misschien kwam je uit een andere sector en had je zin in een nieuwe omgeving. Dat dit beginnersenthousiasme afneemt na verloop van tijd is niet meer dan normaal. In elke baan ga je eerst door de fase van de wittebroodsweken voor je aan het echte huwelijk begint – met goede en slechte tijden. Maar net zoals in een huwelijk moet het van twee kanten komen: je werkgever moet je aandacht blijven trekken en omgekeerd moet je zelf ook

bereid zijn om een compromis te sluiten of extra moeite te doen. Om van een gelukkig huwelijk te kunnen spreken, is er meer nodig dan wederzijds respect of opofferingsbereidheid. Je moet ook vreugde kunnen vinden bij elkaar en dat is waar de schoen maar al te vaak wringt.

Denkfouten

Hoeveel blijer zouden we niet door ons leven kunnen gaan als we wat meer vreugde in ons werk stoppen? Net zoals problemen op je werk je hele leven in de war kunnen sturen, zo kan je arbeidsvreugde je hele leven naar een hoger niveau tillen. Onderzoek bevestigt: geluk in het werk is geluk in je leven. Mensen die zich goed voelen in hun baan zijn gezonder, gelukkiger, lachen meer en hebben

stabielere relaties. Hoeveel plezier je beleeft op je werk is dus niet alleen belangrijk voor je baas, maar ook en vooral voor jezelf.

En toch blijft het voor velen een moeilijk punt omwille van werkdruk, omgeving, collega's, en ook omdat we met een aantal overtuigingen leven die niet kloppen.

Denkfout 1. Werk staat los van privé

Maar uiteraard leg je je persoonlijkheid ook in je werk en omgekeerd word je ook gevormd door wat je doet.

Denkfout 2. Fiftyfiftyverdeling is het ideaal

Dit concept is gebaseerd op het idee dat 'werk' geen deel is van het leven. Daarnaast suggereert balans dat de 50/50-verdeling universeel is, terwijl bij sommige mensen een 60/40-verdeling eerder als evenwichtig zal aanvoelen. Ook impliceert een balans dat je van de ene kant moet afnemen om de andere kant aan te vullen. Dat zorgt voor problemen in de praktijk. Als er ontevredenheid heerst op de werkvloer, hebben mensen de neiging om alles op een schaal te plaatsen.

Denkfout 3. Plezier is verplicht

Alsof alles van werk verplicht is en alles wat privé is vrij te kiezen valt. Hoe meer je je job ziet als iets wat je moet doen, hoe moeilijker het is om je job graag te doen. Maar ook privé creëert dat druk: je hebt al zoveel verplichtingen op je werk dat je daarna niet ook nog eens 'verplicht' wil zijn om te sporten, vrijwilligerswerk te doen of zelfs maar een was te draaien. Plezier beleven is bijna een morele verplichting in je vrije tijd, en omgekeerd mag je niet te veel fun hebben op je werk. Dat soort denken maakt ons niet bepaald gelukkiger.

Denkfout 4. Je moet werk en privé gescheiden houden

Maar het idee dat je na je uren niet meer met je werk wordt geconfronteerd is niet meer van deze tijd. Als ik iets lees in de krant of op internet is er altijd wel iets relevant voor mijn

werk. Omgekeerd doe ik tijdens mijn werk soms ook inspiratie op voor mijn vrijetijdsbeleving. Zo kan mijn collega met een leuke vakantietip op de propfen komen. Kortom, ik geloof niet in een kunstmatige opdeling van dingen die in ons brein onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, of in wiskundige verhoudingen toepassen op zaken die mettertijd vanzelf evolueren. Het concept van balans lijkt zinnig, maar het komt in conflict met neurologische en psychologische fundamente van de mens.

Integratie van werk en privé

Echt helemaal loskomen van je werk in je vrije tijd is in de praktijk moeilijk en op zich hoeft dat geen probleem te zijn, maar vaak wordt het wel zo ervaren. Het lijkt dan alsof onze 'werkschaal' wordt aangevuld zodat die op den duur gaat doorwegen. We beschuldigen dan ons werk of onze werkgever, terwijl het eigenlijk gaat om onze hersenen die overal op zoek gaan naar datgene wat voor hen zo belangrijk is. Wanneer je acht uur per dag met iets bezig bent, zijn die hersenbanen bijzonder goed uitgebouwd, zodat onze hersenen alle informatie die ze daarmee associëren opzuigen als een spons.

Of je het nu wilt of niet, je werk is onlosmakelijk een deel van je leven. Daarom spreken we liever over een integratie van werk en privé. In de plaats van de twee sferen uit elkaar te halen, zoek je beter naar een manier om het vlotter te laten lopen. Het uitgangspunt is dat je weer vreugde gaat scheppen in je werk door het dichter te laten aansluiten bij je persoon en je privé.

Gelukkiger in werk en thuis

Aangezien je niet op elk moment in je leven in balans hoeft te zijn, zul je hier dus geen tips lezen voor een betere werk-privébalans, maar tips om je gelukkiger te voelen op je werk en thuis.

1. Stel jezelf geregeld de waarom-vraag

Als mensen aan je vragen: "Wat doe je voor

werk?" "Welke hobby heb je?", dan kunnen we die vraag redelijk makkelijk beantwoorden. "Hoe doe je het?", is ook vrij snel beantwoord. Maar "Waarom doe je het?" is al heel wat minder evident. Stel jezelf daarom de waarom-vraag. Wat is met andere woorden jouw motivatie om deze job uit te oefenen of om deze vrijetijdsactiviteiten te doen? Ik merk dat deze vraag vaak erg confronterend is. Daarom deze kleine oefening: maak het stil en sluit eventueel je ogen. Denk terug aan een moment waarop je erg gelukkig was op je werk. Wat was je aan het doen? Waar was dat? Wie was er bij jou? Waarom deed je dat zo graag? Kreeg je extra verantwoordelijkheid of was er een goede sfeer, mocht je samenwerken met anderen, kreeg je waardering...? Als je dat ontdekt, weet je waarom je dit werk graag doet en kan je dit bewust meer opzoeken. Vind je bijvoorbeeld de sfeer in het team belangrijk? Trek dan alle activiteiten naar je toe die samenwerking vragen. Je motivatie zal alleen maar toenemen.

2. Sta eens stil bij wat je gelukkig of tevreden maakte vandaag

Onze hersenen kunnen leren om nieuwe

verbindingswegen aan te leggen, de zogenaamde 'neuroplasticiteit'. Evolutionair gezien zijn we getraind om te scannen op gevaar en wat er niet werkt. Door actief te oefenen in tevredenheid of dankbaarheid, kunnen we echter nieuwe verbindingen en dus automatische gedachtegangen creëren. Wanneer deze nieuwe verbindingen regelmatig aangesproken worden en de nieuwe hoofdwegen worden, ben je ook beter in staat om problemen aan te pakken, en te ervaren als uitdaging. Dit in plaats van een brein dat geschaakt wordt door angst. Het gaat hier zowel over de dingen die die dag gebeurd zijn of die je gevoeld, geproefd, gehoord hebt, als over tevredenheid over jezelf en anderen. Wat dit laatste betreft: door je appreciatie uit te spreken naar anderen toe, leer je hen ook wat jou pleziert en kunnen ze dit vaker doen.

3. Maak bewust contact

Alle relaties bestaan uit twee dingen: samen zijn en samen dingen doen. We doen vooral veel, terwijl net het samen zijn de meeste vreugde en emotionele verbondenheid geeft, op het werk en thuis.

Hoe echt contact maken en samen zijn?



We doen vooral veel, terwijl net het samen zijn de meeste vreugde en emotionele verbondenheid geeft

Zet telefoons uit of uit het zicht tijdens meetings op je werk, eten met je gezin en activiteiten met vrienden. Baken bewust technologie en televisievrije uren af.

4. Aandacht in plaats van tijd

Meer tijd is zeker niet de oplossing. Iedereen heeft even weinig tijd. Het draait om kwaliteit. Onderzoek toont aan dat we beter af zijn als we onze relaties verdiepen met een kleiner aantal mensen, dan dat we met grote groepen mensen oppervlakkige contacten onderhouden. Bedenk welke vijftien mensen het dierbaarst en het belangrijkste voor jou zijn. Hoeveel tijd breng je met hen door? Hoeveel aandacht schenk je aan elk van deze vijftien mensen? Mensen bij wie je veel tijd doorbrengt, krijgen niet per se ook je meeste aandacht.

5. Ga singletasken

Ons brein kan immers niet multitasken. Het switcht constant van de ene naar de andere taak. Als de kinderen er zijn, maak dan tijd voor hen en niet tussendoor nog bellen voor het werk, mails checken, enzovoort. Even offline zijn, maar 'onlife'.

6. Druk op de pauzeknop

Zet je thuissituatie en je werk soms eens in de pauzestand. Ben je aan het werk en je vierjarige zoon met een aandachtsspanne van maximaal drie minuten komt je wat vragen, luister dan even en help hem op weg. Daarna werk je rustig verder. Heb je daarentegen in het weekend een uur nodig om iets af te werken, waardoor je minder stress ervaart en vervolgens beter kunt genieten? Durf dit uit te spreken in je privékring en maak hierover duidelijke afspraken.

7. Ga voor 'butterfly moments'

Butterfly moments zijn korte betekenisvolle momenten in je leven die misschien zeldzaam of veraf lijken, maar het neemt je uit je dagelijkse sleur van naar het werk gaan en deadlines halen, de kinderen naar school brengen, hobby's uitoefenen, rekeningen betalen; routineuze handelingen waaraan we niet kunnen ontsnappen – ze moeten nu eenmaal gebeuren. Maar

die routines kunnen zeker wel meer betekenis krijgen als we soms aan die momenten meer kleur, meer appreciatie of meer waarde hechten. Zo had ik onlangs een butterfly moment zonder dat ik het goed en wel besepte. Op vrijdagmiddag ging ik mijn zoon om half vier ophalen van school, in plaats van de gewoonlijke routine van naschoolse opvang. We besloten naar het speelplein te gaan naast de school. Er waren blijkbaar nog enkele ouders op hetzelfde idee gekomen en we ontmoetten elkaar op het speelplein, in gezellige sfeer; ouders met hun kinderen die er samen voor gingen. Daarna besloot ik met mijn zoon frietjes te gaan eten. En 's avonds in bed stelde ik hem de vraag wat hij het leukst vond en hij zei tegen me: "Mama, dit was de beste dag van mijn leven!" Ik schrok, want ik had hem niet naar Disneyland of Legoland meegenomen, maar het betrof een normale schooldag met daarna nog wat samen spelen op het plein... ■

Elke Geraerts is doctor in de psychologie en bekleedde verschillende academische posities bij universiteiten van Harvard, St. Andrews, Maastricht en Rotterdam. Haar onderzoek naar stress en mentale veerkracht is internationaal erkend. Ze is founding partner bij Better Minds at Work, een internationaal consultancybedrijf dat het mentaal kapitaal op de werkvloer versterkt. Elke schreef de bestsellers *Mentaal Kapitaal* en *Het Nieuwe Mentaal*.

Miet Leijssen is arbeidssociologe en expert op vlak van work-lifethema's, veerkracht en focus. Ze is senior trainer bij Better Minds at Work. Miet is geboeid door de invloeden van omgevingen en prikkels op individuen en organisaties en ze wil een bijdrage leveren aan het verhogen van het engagement, productiviteit en veerkracht van individuen, teams en bedrijven. 'Doe maar van wat werkt!' is haar motto.

Meer informatie:
www.bettermindsatwork.com

Reageren? redactie@tvc.nl