

## 10 tips voor een beter evenwicht tussen werk en privéleven

*Vraag jij je ook soms af of je wel genoeg tijd met je familie en vrienden doorbrengt? Veel mensen vinden moeilijk een evenwicht tussen hun werk en hun privéleven. En zodra er kinderen zijn, wordt dat nog moeilijker. Wat kan je nu doen als de balans tussen jouw werk en privéleven verstoord is?*

### 1. **Praat erover met je manager**

Probeer manieren te vinden om je privéleven beter met je werk te combineren. Praat met je manager over wat de mogelijkheden zijn. Misschien kan je wel één dag per week thuis werken of kan je je uurrooster aanpassen? Zo kan je elke avond je kinderen van school gaan halen bijvoorbeeld. Misschien zijn er wel filialen in andere regio's dichterbij huis?

### 2. **Bepaal je prioriteiten**

Wat is voor jou het belangrijkste? Veel tijd hebben voor je familie en je vrienden, of carrière maken? Kan je niet kiezen, maak dan voor jezelf uit welke gebeurtenissen of activiteiten in je privéleven je zeker niet wil missen en zorg ervoor dat je die kan combineren met je functie.

### 3. **Geef jezelf een deadline**

Je kan je uurrooster of manier van werken misschien niet onmiddellijk morgen veranderen. Stel voor jezelf een deadline vast. Beslis wanneer jij een bepaald doel in je privéleven bereikt wil hebben en doe al het mogelijke om dat te bereiken. Zo kan je bijvoorbeeld proberen om binnen een maand minstens twee keer per week te sporten of minstens één keer per week de kinderen van school te halen. Zo verplicht je jezelf al om op korte termijn een betere balans te krijgen tussen werk en privé.

### 4. **Kiezen is verliezen**

Als je te veel dingen wil doen, zal je nooit een evenwicht vinden tussen werk en privé. Bepaal wat belangrijk is voor jou en schrap je andere activiteiten. Dingen die je eigenlijk niet écht moet doen of die je kan uitbesteden aan iemand anders op het werk, moeten gelijk van je lijst!

### 5. **Doe niet alles zelf**

Er zijn ongetwijfeld een aantal dingen die je nu zelf doet in je privéleven, maar die je kan uitbesteden. Overweeg bijvoorbeeld om een schoonmaakster te nemen of een hondenuitlaatservice. Vraag aan de buurvrouw of ze jouw kinderen niet kan meebrengen van school of kijk eens of je partner iets van jou kan overnemen. Dit zorgt voor minder stress in je privéleven.

### 6. **Baken de grens tussen werk en privéleven duidelijk af**

Krijg je vaak 's avonds telefoons in verband met je werk? Vraag dan aan je collega's om je niet te bellen buiten de werkuren of schakel je telefoon gewoon uit als je niet gestoord wil worden. Lees ook je mails niet 's avonds, maar concentreer je dan op je privéleven.

### 7. **Vraag raad**

Vraag eens aan andere collega's hoe zij er in slagen om hun privéleven en hun werk te combineren. Er zijn mensen die daar blijkbaar geen problemen mee hebben, misschien kunnen zij je met een paar eenvoudige tips helpen.

**8. Verlies geen tijd**

Als je op het werk bent, zorg er dan voor dat je zo efficiënt mogelijk werkt. Vermijd ellenlange vergaderingen waar je eigenlijk niet echt bij hoeft te zijn. Vraag je steeds af of wat je doet wel absoluut noodzakelijk is en of je het niet kan delegeren aan iemand die minder werk heeft. Je zal zien dat je al heel wat tijd wint en dat je workload minder hoog zal zijn.

**9. Werk je in een gezinsvriendelijk bedrijf?**

Veel bedrijven stellen maatregelen voor die je helpen bij het verbeteren van de balans tussen werk en privé. Check eens of er bij jou op het werk geen stomerijdienst of kinderopvang georganiseerd kan worden. Ben je van plan om van werk te veranderen? Ga dan op zoek naar een gezinsvriendelijk bedrijf.

**10. Werk minder**

Slaag je er echt niet in om een evenwicht te vinden tussen je werk en je privéleven? Ga dan eens na of je niet deeltijds kan gaan werken. Dan houd je nog voldoende tijd over voor je gezin. Je verdient minder, maar mensen met kinderen kunnen bijvoorbeeld besparen op naschoolse kinderopvang enz. Weeg voor jezelf goed af wat de kosten en de baten zijn. Het is zeker het overwegen waard!