In kaart brengen werk-privé balans

Een goede werk-privé balans wordt door mensen met een infectieziekte als zeer belangrijk, maar ook als een uitdaging ervaren. Voor mensen met een infectieziekte kan het werk veel inspanning en energie kosten, waardoor dit soms ten koste gaat van het privéleven thuis. Door middel van deze tool kunt u uw werk-privé balans in kaart brengen.

Sta eens stil bij onderstaande vragen. U kunt uw antwoord onder de vraag invullen zodat u uw antwoord later nog eens terug kunt lezen en kunt gebruiken om uw werk-privé balans nader te analyseren en te bekijken welke aanpassingen u hierin zou willen doorvoeren.

1. Hoe ervaart u over het algemeen de balans tussen uw werk en privésituatie op een schaal van 0 tot 10 (0 is slechte balans, 10 is een uitstekende balans)?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Heeft u als u thuis komt uit uw werk nog voldoende energie om dingen thuis te doen die u moet doen of graag wilt doen?
   ☐ Ja
   ☐ Nee; aan welke dingen komt u thuis niet meer toe?
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……...

3. Heeft u in uw privésituatie voldoende tijd en energie over om te ontspannen?
   ☐ Ja
   ☐ Nee; waardoor komt dat?
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……...

4. Bent u buiten uw werktijd om, thuis nog veel met uw werk bezig? Zo ja, waarom is dat?
   ☐ Nee
   ☐ Ja; waarom is dat?
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……...

5. Heeft u het gevoel dat u in uw weekend ook echt weekend hebt?

☐ Ja
☐ Nee; waarom niet?
……
……
……
……
……
……...

6. Wat is er voor nodig om een goede werk-privé balans te bereiken (of te behouden)? Denk hierbij aan zaken op het werk maar wellicht ook in de thuissituatie.
……
……
……
……
……
……...
……
……
……
……
……
……...

7. Wat kunt u zelf doen om een goede werk-privé balans te bereiken (of te behouden)?
……
……
……
……
……
……...
……
……
……
……
……
……...

8. Welke aanpassingen op uw werk zijn er nodig om een goede werk-privé balans te bereiken (of te behouden)?
……
……
……
……
……
……...
……
……
……
……

……
……....

9. Welke stappen kunt u achtereenvolgens ondernemen om de gewenste situatie te bereiken?
……
……
……
……
……
……....
……
……
……
……
……
……....