

DE TEVREDEN TANDARTS

BALANS VINDEN TUSSEN WERK EN PRIVÉ

Eigenlijk is het een rare bewoording: werk-privébalans. Alsof je een werkleven en een privéleven hebt, terwijl het steeds vaker in elkaar overloopt. Je hebt tenslotte ook maar één leven. We verwachten steeds meer van onszelf. Een groeiende praktijk, carrièremogelijkheden, sociale contacten en meer tijd met de kinderen. Onbedoeld leggen we onszelf hierdoor veel druk op. Vaak voelen we ons op alle vlakken nét tekortschieten. Maar hoe combineer je een bevredigende carrière én voldoende tijd en rust om kwaliteit in je (privé)leven aan te brengen?

AMBER DENEKAMP

Definitie

Een veelgebruikte definitie tussen de werk-privébalans is: 'de mate waarin een individu zich gelijkmatig bezighoudt - en gelijkmatig tevreden is- met zijn of haar werkrol en gezinsrol (Greenhaus, 2003). Hierin kunnen drie componenten worden onderscheiden.

- *Tijdsbalans*: hoeveel tijd wordt besteed aan werk en hoeveel tijd aan thuis en gezinsleven. Tijd gespendeerd aan de ene rol, kan niet worden besteed aan de andere rol.
- *Betrokkenheidsbalans*: hoe groot is de psychologische betrokkenheid en inzet op het werk en thuis.
- *Satisfactiebalans*: is er een gelijk niveau van tevredenheid met de rollen op het werk en thuis. Is er sprake van bevlogenheid, zingeving en levensgeluk.

Onderzoekers onderzochten daarna de relatie tussen werk-privébalans en kwaliteit van leven bij accountants. Er werd een hoge kwaliteit van leven gemeten bij individuen die fors tijd investeerden in zowel werk als gezinsrollen. Degene die meer tijd aan het gezin besteedden dan werk ervoeren een hogere kwaliteit van leven. De laagste kwaliteit van leven werd gemeten bij degenen die meer tijd in werk investeerden dan in privé. Er werden gelijksortige resultaten gevonden bij de betrokkenheids- en satisfactiebalans.

Conflicten in balans zorgen voor een lagere kwaliteit van leven. Hierdoor blijkt dan ook de samenhang tussen werk en privé. Het een is onafscheidelijk verbonden met het ander, en direct van invloed op het ander. Een holistische benadering, waarbij de

mens als één geheel wordt gezien, is de enige juiste. Als u een ongezonde balans ervaart, zult u beide vlakken goed onder de loep moeten nemen.

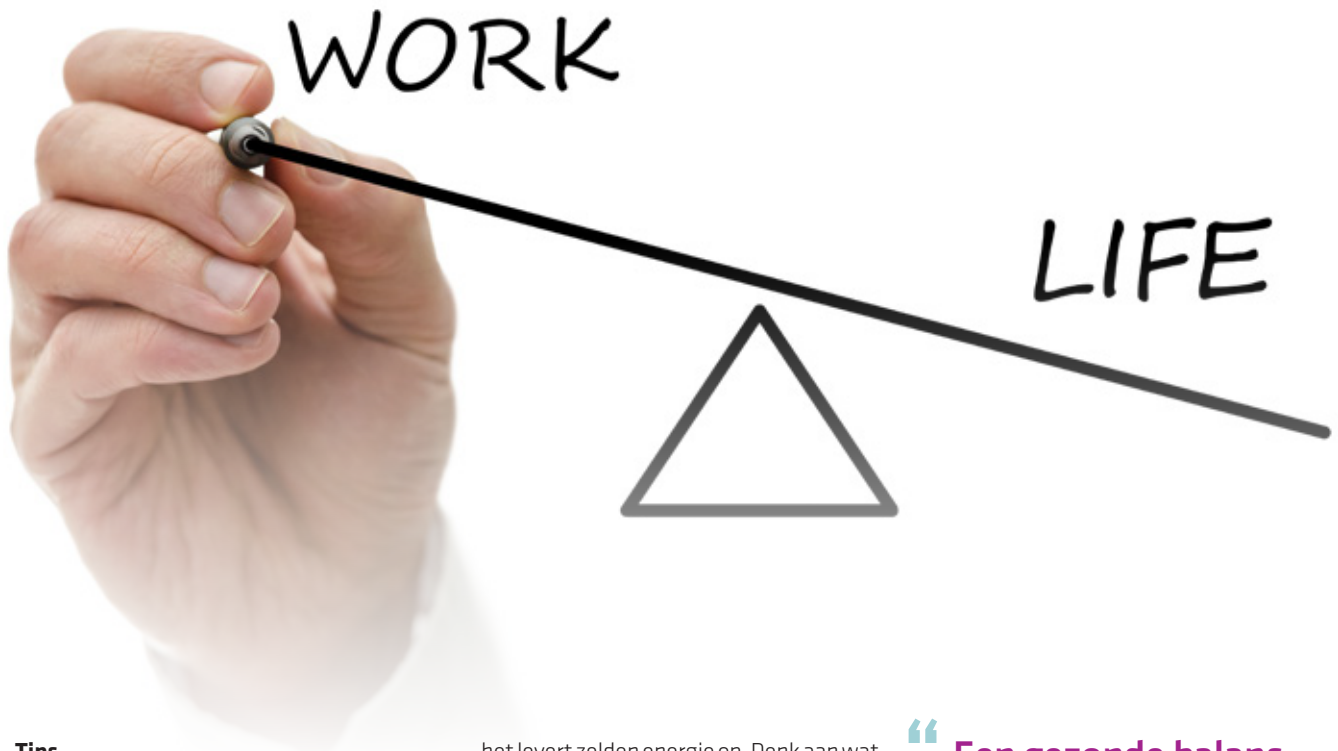
Uit balans

Bij constante conflicten in balans en draagkracht kunnen fysieke klachten en burn-out ontstaan, iets wat veel voorkomt bij tandartsen. Verschijnselen zijn het gevoel opgebrand te zijn, vermoeidheid, emotionele uitputting, lichamelijke klachten en afkeer van het werk of collega's. Er zijn veel redenen waarom een tandarts tegen burn-outverschijnselen aanloopt. Een hoge werkdruk, moeilijke patiënten, regelgeving, overheidsbemoediging, praktijkmanagement, ondernemerschap, omgaan met medewerkers en een gebrek aan loopbaanontwikkeling. Bij tandartsen worden hoge percentages genoemd van 12%, waarvan 3-5% zó lang doorwerkt dat ze geheel opbranden.

Een burn-out is vaak werkgerelateerd, maar het hoeft niet. Factoren als intensieve mantelzorg, slaapproblemen, geldzorgen en een huwelijks crisis kunnen in belangrijke mate bijdragen.

Betrokkenheid

Vitaliteit (veel energie, mentale veerkracht en doorzettingsvermogen) en toewijding (betrokkenheid op het werk, gevoel zinvol werk te doen, trots en enthousiasme) dragen bij tot een hoge satisfactie en bevlogenheid. Tandartsen benoemen als positieve factoren: direct resultaat van werk, langetermijnresultaten, contact met patiënten, ambachtelijke werkaspecten en ondernemerschap. In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, leiden financiële voordelen niet tot bevlogenheid en geluk.



Tips

Een gezonde balans impliceert op zijn minst een evenredige verdeling van tijd, betrokkenheid en satisfactie in de beide domeinen werk en privé. En dat is niet altijd makkelijk gevonden, want gewoontes en sleur slaan vaak snel toe.

- Wees in het hier en nu. Wees niet met het hoofd in twee plaatsen tegelijk. Leg thuis de telefoon vaker weg en doe de administratie op het werk. Hou taken gescheiden en creëer daarmee meer rust en overzicht. Stel thuis een digitaalzone in. Lees hier een boek of luister muziek.
- Wees zowel op het werk als thuis meer betrokken. Vraag uw collega's wat ze bezighoudt, hoe ze precies hun werk uitvoeren en hoe ze hun rol zien in de praktijk. Doe meer activiteiten met uw gezinsleden. Ga samen uit lunchen, samen sporten en praat met elkaar.
- Zeg vaker nee. Doe alleen dat wat energie oplevert. Dat betekent dat u vaker moet delegeren of wellicht bepaalde taken moet uitbesteden. Is het echt nodig dat u zelf de administratie doet? Kan het huishouden worden uitbesteed?
- Zorg voor scholing, beroepsontwikkeling, eventueel een specialisatie en een duidelijk en realistisch carrièrepad, om het werk afwisselend en uitdagend te houden.
- Hou het initiatief in eigen handen, zelfbeschikking en het maken van gezonde keuzes geven energie.
- Zoek een hobby. Na een drukke dag is een avond bankhangen soms erg fijn, maar

het levert zelden energie op. Denk aan wat u vroeger leuk vond om te doen, grote kans dat dit nog steeds uw interesse heeft. Doe een schildercursus, ga op pianoles of begin een kookclub. U komt zo even los van de dagelijkse taken.

- Mens sana in corpore sano; een gezonde geest in een gezond lichaam. Zorg voor uzelf, eet gezond, beweeg, en slaap genoeg.

Ondanks een drukke baan en intensieve praktijkvoering, ligt de grootste kwaliteit van leven in de privésfeer, terwijl we juist daar vaak concessies doen. Om op de lange termijn beter in balans te zijn en uiteindelijk gelukkiger, is het belangrijk hierin te investeren. Niet pas na uw pensioen, maar nu. Maak voor uzelf een inventaris naar de balans in beide domeinen en wees eerlijk. Zet een eerste stap met bovenstaande tips. Ik wens u veel geluk.

Bronnen: Greenhaus et al (2003); *the relation between work family balance, and quality of life; journal of Vocational Behaviour*; 63 510-531. Gorter et al, *Werkdruk en gezondheid bij tandartsen*, NTvT 54-58, 2001; Stassen et al, *Werkgerelateerde overbelastingklachten bij Vlaamse tandartsen*, Belgian Ergonomics Society 2008;

“ Een gezonde balans impliceert op zijn minst een evenredige verdeling van tijd, betrokkenheid en satisfactie in de beide domeinen werk en privé ”



Amber Denekamp is bedrijfsfiofentherapeut en gespecialiseerd in dentale ergonomie. Ze geeft werkplekadvies en lezingen aan praktijken en organisaties.
www.aeflexdental.nl