

Om werk en gesinslewe te balanseer

Donderdag, Julie 30th, 2015

Nico Strydom

<https://jouwerk.solidariteit.co.za/om-werk-en-gesinslewe-te-balanseer/>

Dis nooit maklik om 'n voltydse werk en 'n gesinslewe te harmonieer nie, maar dit is noodsaaklik.

Volgens Nicolien Welthagen, 'n navorsingsielkundige by die Solidariteit Navorsingsinstituut (SNI) en 'n getroude ma met 'n hoërskoolseun, is dit baie belangrik om die hoë verwagtinge en eise van 'n loopbaan met die eise van 'n gesinslewe te balanseer. “Dit gaan oor keuses en besluite. As iemand verkies om 'n gesin en 'n suksesvolle loopbaan te hê, moet hy ook die besluit neem dat daar vir sy en die res van die gesin se onthalwe balans moet wees.”

Welthagen sê dis belangrik om doelbewus en analities daarvoor te dink. “As mense nie doelbewus planne maak en besluite neem nie, is die gevolg gewoonlik dat werkomstandighede die gesinstyd nadelig kan beïnvloed. Dit is dus belangrik dat gesinne openlik daarvoor moet praat. Ek dink kinders moet ook insette in sulke besprekings lewer want dit is net so moeilik vir hulle as Pa en Ma oortyd moet werk en vir lang tydperke van die huis af weg is.”

Welthagen gee die volgende raad:

- Gesinne moet realisties wees oor elkeen se behoeftes en verwagtinge. Sê duidelik hoeveel ure oortydwerk aanvaarbaar is.
- Besluit watter tipe gesinstyd vir al die lede van 'n gesin belangrik is. Dit is ook belangrik dat die ouers alleentyd en ontspantyd vir hulself in aanmerking neem.
- As die kinders weet dat Pa vir 'n paar weke sal moet laat werk, kan hulle instem om 'n lekker naweek weg te reël of dalk om oor naweke uitstappies te onderneem om te vergoed vir die min gesinstyd gedurende die week.

Volgens Welthagen is dit ook belangrik om daarop te let dat tyd weg van die gesin nie die enigste gevolg van 'n veeleisende loopbaan is nie. “Baie mense ondervind hoë stresvlakke as gevolg van hul loopbane en sukkel dikwels om te ontspan as hulle by die huis kom. Dit kan op sigself vir kinders en vrouens moeilik wees om te hanteer. Gestresde ouers kan dikwels emosioneel afwesig wees as hulle by die huis is. Ek wil amper sê dat dit meer skadelik vir goeie gesinsverhoudings kan wees.”

Welthagen sê die moeilike ekonomiese situasie dwing soms ma's om voltydse te werk. “Dit is eerder die norm as die uitsondering en baie vrouens en gesinne is gedwing om aan te pas. Dit is nie noodwendig 'n slegte situasie nie maar beslis 'n uitdaging, veral vir vrouens. Dit gebeur dikwels dat vrouens 'n veelvoudige rol moet vervul – sy moet die huishouding hanteer, die gesin emosioneel versorg en ook uitblink in haar loopbaan. Dit kan stresvol wees. As gevolg hiervan is baie mans en pa's meer betrokke by die huishouding en gesinslewe en die tradisionele rolle van mans en vrouens oorvleuel en is meer verweef as in die verlede.”

Volgens Craig Cincotta, visepresident vir handelsmerkkommunikasie by Porch-huisverbeteringsnetwerk, is daar vyf maniere om 'n balans tussen lewe en werk te verkry en behou. "Daar is nie 'n een-grootte-pas-almal-benadering nie, maar hopelik sal hierdie wenke aanleiding gee tot produktiewe besprekings vir bestuurders en werknemers."

1. **Wees openlik oor jou behoeftes.** Ek glo dat mense heel eerste moet identifiseer wat dit is wat werklik vir hulle saak maak en dit moet kommunikeer. Moenie dit wegsteek nie en moenie van andere verwag om te raai wat jou gebalanseer en vervul laat voel nie.
2. **Respekteer grense.** Jy kan nie balans verkry as jy nie die grense respekteer wat jy daargestel het nie. Aan die begin sal dit moeilik wees maar jy moet daarby hou sodat jy 'n roetine kan ontwikkel en 'n kultuur en lewenstyl van voorspelbaarheid kan uitleef.
3. **Verstaan wat werklik saak maak.** Ek het oor die jare te veel mense gesien wat te veel tyd bestee aan goed wat nie werklik saak maak nie. Tyd is die waardevolste kommoditeit in die lewe: dit is iets waarvan jy nie meer kan koop nie. So, moenie tyd mors nie. Fokus op dit wat werklik saak maak.
4. **Gebruik die af-knoppie.** Omtrent elke stukkie tegnologie het 'n af-knoppie. Gebruik dit. Dis nie maklik nie en vir baie mense is dit die moeilikste ding om te doen. Doen dit in fases, net om aan die gang te kom.
5. **Gee jou eie pas aan.** Om 'n lang, gesonde, produktiewe en gelukkige lewe en loopbaan te hê, moet jy die waarde van pas verstaan. Daar is tye wanneer jy moet versnel en daar is tye wanneer jy moet breek aandraai.

Bronne:

Entrepreneur – <http://www.entrepreneur.com/article/235427>