

Tref balans tussen werk en gesin

Donderdag, Mei 28th, 2015

Anna-Marie Uys

<https://jouwerk.solidariteit.co.za/kry-die-balans-tussen-werk-en-gesin/>

In vandag se produktiwiteitsgedrewe gemeenskap met dubbelinkomstegesinne is dit dikwels moeilik om 'n balans tussen werk en gesin te vind. Hierdie probleem is al in verband gebring met 'n aantal disfunksionele uitkomstes – gespanne gesinsverhoudings, ondoeltreffendheid by die werk en swak fisiese en geestelike gesondheid. Om die regte balans te verkry, is nie altyd maklik nie en kan baie dissipline en organisasie verg.

Wikipedia omskryf die “werk-lewe”-balans as die behoorlike prioritering tussen loopbaan en ambisie of werk en leefstyl, soos gesondheid, vrye tyd en gesin.



Soos met alle moeilike lewensveranderinge en -uitdagings, is dit die beste om te begin met 'n bewuste besluit om 'n balans tussen jou loopbaan en jou gesin te vind. Volgens die leefstyl-blogger Kara Heisman is dit belangrik om 'n poging aan te wend en jouself die geleentheid te gun om 'n balans te vind. As jy wyse besluite oor die belangrikste dinge in jou lewe neem, sal dit nie moeilik wees om balans te vind nie.

WIKIHOW gee 'n paar gedagtes of wenke om jou te help om daardie balans tussen werk en lewe te vind:

1. Dit is nie nodig om een deel van jou lewe af te skeep om 'n ander deel te voed nie; bepaal watter een op daardie stadium die belangrikste is. Net jy kan besluit wat nodig is om jou werk en gesin te voed.
2. Stel 'n gesinsdoelwit en -spertyd om dit te bereik. Jy moet elke dag jou verantwoordelikhede by die werk nakom, maar jy doen dit dalk nie altyd by die huis nie. Ons maak dikwels planne om dinge met en vir die gesin te doen, maar daar kom nooit iets van nie. Deur hierdie doelwitte neer te skryf en te skeduleer, verbind jy jou daartoe om hulle te bereik. Maak net seker dat jy

hulle deurvoer ten einde jou te help om 'n balans tussen werk en lewe te verkry.

3. Hersien jou kalender tot jou gesin se voordeel na gelang van jou werkverpligtinge verander. As jy meer tyd saam met jou gesin kan deurbring omdat jou werk dit toelaat, benut die geleentheid. Daar kan tye kom wanneer jou werk veeleisend is en jy voel dat jy jou gesin afskeep. Maak net seker dat jy vir hierdie tye van wanbalans vergoed en die balans tussen jou gesin en loopbaan so gou moontlik herwin.
4. As jy jouself goed organiseer, is daar geen rede waarom jy nie tyd aan jou gesin kan bestee nie. Tydbestuurvaardighede beteken ook om te leer om jou dag by die werk af te sluit en jou dag by die huis te begin. Stel grense tussen jou werk en jou gesin; moet byvoorbeeld nie e-posse beantwoord terwyl jy met verlof is nie.
5. Hou die kommunikasielyne tussen jou en jou gade oop. Moenie bang wees om jou gevoel van stres oor hoe moeilik dit vir jou is om jou loopbaan en jou gesin met mekaar te balanseer te deel nie. Hierdie "openheid" geld na weerskante, so moenie bang wees om na jou gade te luister wanneer hy of sy sy of haar gevoelens met jou deel nie. Werk-huis-balans moet deur albei partye gerespekteer word ten einde suksesvol te wees. Bespreek jou werkverpligtinge met jou gesin en vra hulle wat hulle van jou verwag. Op dié wyse kan jy beter begrip tussen jou en jou gesin ontwikkel.

Soms is dit onvermydelik dat die balans tussen werk en lewe of gesin versteur word en daar is nie 'n maklike oplossing nie. Elke persoon en gesin moet sy eie spesifieke oplossing vind wat op hulle behoeftes en voorkeure gebaseer is. Ten einde jou loopbaan en gesin te balanseer, kan dit nodig wees om sekere leefstylveranderinge aan te bring of om op 'n eenvoudiger lewe te fokus.

Werk en gesin word gebalanseer as mens jou gesinsverpligtinge kan nakom en suksesvol by die werk is. Daar is niks daarmee verkeerd om hard te werk om van die mooi dinge in die lewe te bekom nie, maar mens moet ook nie die waarde van dinge en mense wat werklik saak maak geringskat nie.

Verwysings

HEISMANN, K. 2012. Secrets To Balancing Work and Family Life.
[Web:] <http://www.lifehack.org/articles/lifehack/secrets-balancing-work-and-family-life.html> [Datum van gebruik: 26 Januarie 2015].

WIKIHOW. 2015. [How to Balance Work and Family](http://www.wikihow.com/Balance-Work-and-Family).
[Web:] <http://www.wikihow.com/Balance-Work-and-Family>
[Datum van gebruik: 26 January 2015].

WIKIPEDIA. 2015. Work-life balance.
[Web:] http://en.wikipedia.org/wiki/Work%E2%80%93life_balance
[Datum van gebruik: 26 Januarie 2015].