



Vind de combinatie werk/privé die bij je past

Ken je flextype

Flexwerken is steeds meer in opkomst. Het biedt kansen om werk en privé gemakkelijker te combineren, maar zorgt ook voor nieuwe fenomenen als technostress. Hoe ga je hier op een goede manier mee om? Volgens de auteurs van *CEO of Me* is het belangrijk om te weten wat jouw flextype is en vervolgens je eigen strategie te bepalen om werk en privé slim te combineren.

Tekst Linda van der Wal en Roos Woltering

Door technologische ontwikkelingen is het steeds vaker mogelijk om plaats- en tijdonafhankelijk te werken. Daardoor wordt thuiswerken voor veel meer werknemers een optie. Dat biedt de mogelijkheid om je eigen tijd in te delen en werk en privé beter met elkaar te combineren. Je kunt gemakkelijker aanwezig zijn als de loodgieter langs moet komen, je drinkt een kop thee als de kinderen uit school komen en in de koffiepauze gooi je nog snel een was in de machine. Ondanks het feit dat veel werkgevers aangeven

WIST JE DAT...

- 50 procent van de secretaresses wel oren heeft naar thuiswerken, vooral omdat ze het idee hebben dat ze hierdoor werk en privé beter kunnen combineren?
- 20 procent van de medewerkers hun mail zes keer per dag checken buiten werktijd om? (FNV)
- 1 op de 3 medewerkers vindt dat het werk complexer en intensiever is geworden door komst van smartphones? (FNV)

Bron: Onderzoek FNV uitgevoerd door de Universiteit van Amsterdam (www.fnv.nl/nieuwsberichten/technostress)

dat ze hun secretaresse graag fysiek op kantoor willen hebben, is ook hier een duidelijke beweging zichtbaar.

Flexwerken lijkt op deze manier ideaal, maar er zitten ook schaduwkanten aan. Het vraagt discipline om thuis aan het werk te gaan, terwijl er in huis nog legio klusjes wachten. Bovendien maken flexwerkers vaak meer uren. Vooral de mail op de smartphone maakt de verleiding om te werken erg groot. De druk om altijd bereikbaar te zijn, kan resulteren in technostress.

Drie flextypes

Iedereen heeft een strategie om om te gaan met de combinatie van werk en privé. Voor veel mensen is dit vaak geen bewuste keuze. Voor sommigen geldt dat ze blij zijn met de manier waarop het gaat. Voor anderen hangt er een voortdurende spanning. De Amerikaanse wetenschapper dr. Ellen Kossek, auteur van *CEO of me*, onderscheidt drie flextypen, die ieder op een andere manier omgaan met de uitdagingen van werken en privéleven. Voor elk type geldt dat er mensen zijn voor wie deze strategie werkt en mensen die er ongelukkig van worden.

Flextype 1: de Integrator

De integrator is het type dat werk en privé volledig in elkaar over laat lopen. Er zijn geen duidelijke grenzen tussen waar werk begint en privé ophoudt

Annelieke, 36 jaar, PA: *Mijn leven bestaat uit reageren op wat er op dat moment belangrijk is. Vaak zijn dat ad-hocklussen, maar dat kan ook een dringende thuissituatie zijn. Mijn bazin is vanaf het begin duidelijk geweest over wat ze van mij verwacht: veel inzet en goede prestaties. Hoe ik dat bereik maakt haar weinig uit, ze geeft me alle mogelijke vrijheid om mijn uren in te delen en te bepalen vanaf waar ik werk.'*

Annelieke krijgt energie van het multitasken. Voor Karin, 56 jaar, secretaresse, ligt dat volkomen anders. Ze heeft voortdurend het gevoel dat ze achter de feiten aanloopt. Heeft ze het ene probleem opgelost, dan meldt de volgende lastige situatie zich. Hierdoor voelt ze zich voortdurend gespannen.

Flextype 2: de separator

Dit type persoon houdt werk en privé graag strikt gescheiden. Het is voor haar heel duidelijk

TIPS BIJ FLEXIBEL WERKEN

1. Maak duidelijke afspraken met je omgeving. Bespreek met je leidinggevende wanneer je wel en niet bereikbaar kunt zijn. Ook in je gezin kan het handig zijn af te spreken wanneer je werkt en wanneer je niet werkt. Als je van het type integrator bent is het ook handig dat je omgeving dat weet.
2. Zorg dat je tijd maakt voor de dingen die echt belangrijk voor je zijn. In de drukte van alledag laten we ons snel leiden door de dingen die onze aandacht vragen. Dan kun je vergeten om tijd te maken voor de dingen die er voor jou echt toe doen, of dat nu een nieuw werkproject is, genieten van je kind in de speeltuin of een lunch met een vriendin.
3. Zet je telefoon af en toe uit. Rustmomenten zijn heel belangrijk om fysiek en mentaal in balans te blijven. Door je telefoon uit te zetten kun je jezelf hersteltijd, zodat je daarna weer flexibel kunt zijn.



delijk wanneer werk begint en wanneer het ophoudt.

Marieke, 44 jaar, secretaresse: *'Op mijn werk ga ik altijd vol enthousiasme aan de slag. Toch vind ik het fijn als ik de deur aan het einde van de werkdag achter me dicht kan trekken. Recent heb ik een telefoon van de zaak gekregen, maar ik heb meteen tegen mijn leidinggevende gezegd dat ik mijn telefoon op mijn vrije dag absoluut niet aanzet.'*

Suzan, 41 jaar, secretaresse, voelt zich echter opgesloten in de vaste werktijden. 'Als ik een uurtje later binnenkom, noteert mijn baas meteen een vrije ochtend. Ook al blijf ik vaak na vijven nog een uurtje zitten om het werk af te maken.'

De strakke regels op kantoor maken dat Suzan zich gevangen voelt in het werk. Meer flexibiliteit zou voor haar juist een oplossing zijn.

Flextype 3: de volleyer

Dit type wisselt van stijl al naar gelang de omstandigheden.

Jacob, 34 jaar, managementassistent:

'In maart en april hebben wij op het werk een duidelijke piek. In die periode werk ik vaak meer dan 60 uur per week. Ik doe dat met plezier, omdat ik weet dat ik daarna weer meer ruimte heb.'

Voor Marcella, 51 jaar, ligt dat anders. De pieken in haar werk komen zo vaak, dat ze zichzelf vaak te kort voelt schieten naar haar puberzoon. 'Ik weet dat hij mijn aandacht nodig heeft, maar ik kan er geregeld niet voor hem zijn.'

Boekentips

Fuck. Ik ben een feminist. Roos Wouters, www.augustus.nl/result_titel.asp?Id=2228

CEO of me. Ellen Kossek, www.amazon.com/CEO-Me-Creating-Flexible-paperback/dp/0132480581

Grip op je leven

Als je weet wat jouw flextype is, heb je de eerste en belangrijkste stap te pakken. Als je tevreden bent, weet je dat deze stijl goed voor je werkt. Heb je meer moeite om werk en privé op een goede manier te combineren, dan biedt inzicht kansen om er op een andere manier mee om te gaan. De volgende stap is dan om de controle te pakken, keuzes te maken en slimme oplossingen te vinden om de gewenste combinatie van werk en privé te bereiken.

Alternatieve oplossingen

Een handige manier om meer grip te krijgen op je de uitdagingen van flexibel werken, is in kaart te brengen welke lastige situaties je tegenkomt. Je beschrijft dan wat het conflict is en wat alternatieve oplossingen kunnen zijn. Een voorbeeld is het moment dat je je realiseert dat de monteur langskomt, terwijl je je zoon moet ophalen van de crèche en een deadline moet halen. Alternatieve oplossingen voor de toekomst zouden kunnen

zijn om nieuwe 'back-ups' te vinden, bijvoorbeeld een buurvrouw die je op lastige momenten uit de brand kan helpen. Een andere mogelijke oplossing is te onderhandelen met je man zodat hij de monteur opvangt. Of je kunt in gesprek gaan met je werkgever om te kijken naar manieren om je werk op een flexibeler manier in te vullen.

Motivator

In de praktijk van alledag kunnen goede voornemens echter lang in de koelkast blijven liggen. In *CEO of Me* wordt de situatie van Sally beschreven. Door drukte op het werk moet ze het optreden van haar zoontje missen. Ze trekt uit deze situatie de les om echt te veranderen. Dit soort momenten zijn vaak een bron van schuldgevoel, maar ook een motivator om te veranderen.

Roos Wouters vertelt in haar boek *Fuck! Ik ben een feminist* openhartig hoe ze vergat haar zoon van school op te halen. Naar aanleiding van deze ervaring is ze groot voor-

stander van Het Nieuwe Werken geworden. Meer flexibiliteit biedt volgens haar mogelijkheden om werk en privé gemakkelijker te combineren.

Conclusie

Nieuwe technologische ontwikkelingen maken het voor steeds meer mensen mogelijk het werk op hun eigen manier in te delen. Dat biedt ongekende mogelijkheden om werk en privé te combineren. Sommige types, zoals de integrator, zien dit als een paradisijs. Voor anderen kan het leiden tot stress en burn-out.

Als je weet wat je flextype is, kun je aan de slag met het vinden van die combinatie van werk en privé die bij jou past. Door geregeld te reflecteren op wat goed gaat en wat je graag anders zou willen zien, krijg je de teugels in handen en kun je actief jouw werk-/privéleven veranderen. Zodat je je werk steeds meer op jouw manier kunt vormgeven. <

(advertentie)

nice to meet!

Woudschoten Hotel & Conferentiecentrum in Zelst is centraal gelegen op een bosrijk eigen landgoed van 45 hectare. Tussen al dit groen blieden wij, in een sfeervolle accommodatie met 30 vergaderzalen en 140 hotelkamers, een compleet product met diverse faciliteiten en een helder prijsbeleid.

We zijn uitstekend geschikt voor één- en meerdagse bijeenkomsten: zowel voor trainingen en congressen als voor onze weekendhotelgasten.



Woudschotenweg 54 T 0543-494 492 ■ info@woudschoten.nl
3707 HK Zelst P 0543-494 494 ■ www.woudschoten.nl