

De weegschaal metafoor

Hoe belangrijk werk ook is, het is van groot belang dat er een evenwicht is tussen dit en de andere gebieden van jouw leven. Al je levensgebieden beïnvloeden namelijk elkaar en ontwikkelingen (positief of negatief) op één ervan kunnen gevolgen hebben op de andere. Bij veel mensen die te maken krijgen met loopbaanproblemen of arbeidsgerelateerde problemen is sprake van een verstoring van het evenwicht tussen draagkracht en draaglast. Om goed te kunnen functioneren is een balans nodig tussen de zaken in je leven die je energie geven (draagkracht) en de zaken in je leven die je energie kosten (draaglast).

Draaglast

verplichtingen (werk en gezin)
ingrijpende gebeurtenissen
problemen
eisen die je aan jezelf stelt

Draagkracht

goede geestelijke conditie
goede lichamelijke conditie
goede relatie
sociale contacten en steun



Draaglast

Draagkracht

Bedenk waar de draaglast voor jou uit bestaat en bestaan heeft de afgelopen maanden. Betrek daarbij de verschillende gebieden zoals die hierboven bij draaglast genoemd zijn en vul die zaken in die voor jou belastend zijn of zijn geweest in onderstaande weegschaal. Denk aan belastende omstandigheden op het werk of in de thuissituatie, maar ook aan eisen die je aan jezelf stelt. Stel jezelf vragen als: Ben ik perfectionistisch? Kan ik goed nee zeggen? Wil ik graag heel goed presteren? Kan ik goed om hulp vragen? Ook bepaalde persoonlijke eigenschappen kunnen belastend zijn voor jezelf. Hetzelfde geldt voor de draagkracht, vul ook daar die zaken in die jouw draagkracht de afgelopen maanden hebben versterkt (denk bijvoorbeeld aan sport en ontspannende activiteiten).



Draaglast

Draagkracht



Werk, negatieve kenmerken

Werk positieve kenmerken

Persoonlijke valkuilen

Persoonlijke kwaliteiten

Ingrijpende gebeurtenissen

Lichamelijke conditie en ontspanning

Verplichtingen

Sociale steun en contacten/ relatie

Verstoring van het evenwicht

Verstoring van het evenwicht de verkeerde kant op, dat wil zeggen als de draaglast zwaarder weegt dan de draagkracht, kan leiden tot verschillende klachten. Vaak ontstaan er na enige tijd spanningsklachten en een gevoel van lichamelijke en geestelijke uitputting. Dit kan gepaard gaan met gevoelens van onzekerheid over het eigen functioneren en een gevoel van distantie (afstand/ afkeer) naar het werk toe. Ook kan er sprake zijn van somberheid. Bij verstoring van het evenwicht tussen draagkracht en draaglast kan de oplossing uit de weegschaal metafoor afgeleid worden; of de draagkracht moet worden vergroot (meer sociale steun en contacten, lichamelijke conditie verbeteren, meer tijd voor jezelf nemen) of de draaglast moet worden beperkt (minder werken, minder verplichtingen, problemen oplossen, minder perfectionistisch). Probeer voor jezelf te bedenken hoe jij jouw persoonlijke draagkracht zou kunnen versterken. Wat zou je bijvoorbeeld kunnen doen om je lichamelijke conditie te versterken en wat zou je kunnen doen om je geestelijke conditie te verbeteren? Probeer de dingen die je opschrijft zo concreet mogelijk te maken.



Schrijf hieronder minstens vijf maatregelen op ten behoeve van het versterken van jouw draagkracht:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Probeer eveneens voor jezelf te bedenken hoe je jouw persoonlijke draaglast zou kunnen beperken. Hoe zou je de eisen die aan jou gesteld worden kunnen verminderen? En hoe zou je de eisen die jij aan jezelf stelt kunnen verminderen? Zijn er problemen die opgelost kunnen worden?

Schrijf hieronder minstens vijf maatregelen of acties op waarmee je jouw draaglast kunt beperken:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

