



In kaart brengen werk-privé balans

Een goede werk-privé balans wordt door mensen met Q-koorts en QVS als zeer belangrijk, maar ook als een uitdaging ervaren. Voor mensen met Q-koorts en QVS kan het werk veel inspanning en energie kosten, waardoor dit soms ten koste gaat van het privéleven thuis. Door middel van deze tool kunt u uw werk-privé balans in kaart brengen.

Sta eens stil bij onderstaande vragen. U kunt uw antwoord onder de vraag invullen zodat u uw antwoord later nog eens terug kunt lezen en kunt gebruiken om uw werk-privé balans nader te analyseren en te bekijken welke aanpassingen u hierin zou willen doorvoeren.

1. Hoe ervaart u over het algemeen de balans tussen uw werk en privésituatie op een schaal van 0 tot 10 (0 is slechte balans, 10 is een uitstekende balans)?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Heeft u als u thuis komt uit uw werk nog voldoende energie om dingen thuis te doen die u moet doen of graag wilt doen?

☐ Ja

☐ Nee; aan welke dingen komt u thuis niet meer toe?

.....

.....

.....

.....

3. Heeft u in uw privésituatie voldoende tijd en energie over om te ontspannen?

☐ Ja

☐ Nee; waardoor komt dat?

.....

.....

.....

.....

4. Bent u buiten uw werktijd om, thuis nog veel met uw werk bezig? Zo ja, waarom is dat?

☐ Nee

☐ Ja; waarom is dat?

.....

.....

.....

.....

5. Heeft u het gevoel dat u in uw weekend ook echt weekend hebt?

☐ Ja

☐ Nee; waarom niet?

.....

.....

.....

.....

6. Wat is er voor nodig om een goede werk-privé balans te bereiken (of te behouden)? Denk hierbij aan zaken op het werk maar wellicht ook in de thuissituatie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Wat kunt u zelf doen om een goede werk-privé balans te bereiken (of te behouden)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Welke aanpassingen op uw werk zijn er nodig om een goede werk-privé balans te bereiken (of te behouden)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. Welke stappen kunt u achtereenvolgens ondernemen om de gewenste situatie te bereiken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....