

Sociaal leven

Onregelmatige werktijden kunnen ook gevolgen hebben voor uw sociaal leven. Het kan lastig zijn om uw werk te combineren met uw gezinsleven, verenigingsleven of vrijwilligerswerk. U werkt regelmatig op tijden waarop gezinsleden en vrienden vrij zijn, en bent regelmatig vrij op tijden waarop gezinsleden en vrienden aan het werk zijn. Maar het kan ook voordelen hebben. Zo kunt u bijvoorbeeld winkelen en boodschappen doen wanneer het minder druk is.

Mensen die veel 's nachts werken hebben vaker problemen met de werk-privébalans. De kans op scheiding is hoger dan bij mensen die overdag werken. Ook deelname aan sociale activiteiten buiten het gezin is lastiger voor mensen met onregelmatige diensten.

Tips!

Gezin

- Probeer samen aan tafel te eten. Een gezamenlijke maaltijd geeft de mogelijkheid om met elkaar te praten en activiteiten te plannen. Het maakt daarbij niet uit of u aan het ontbijt zit en de rest van het gezin de avondmaaltijd eet.
- Wanneer u uw gezin weinig ziet, is het goed om op andere manieren contact te houden. Informeer elkaar over activiteiten, maar zet er ook iets persoonlijks bij. Laat bijvoorbeeld briefjes voor elkaar achter of maak een groepsapp aan.
- Zorg voor voldoende “quality time” met uw partner. De intimiteit binnen een relatie heeft er vaak als eerste onder te lijden wanneer de druk van werk, opvoeding en huishouden toeneemt. Plan vooruit en regel eventueel een oppas, zodat u echt tijd heeft voor uw partner.
- Leg aan uw gezin uit waarom het belangrijk is om voldoende slaap te krijgen en overleg met elkaar hoe u er samen voor kunt zorgen dat u de nodige rust krijgt.
- Hang uw dienstrooster op een plek waar iedereen hem kan zien en geef ook in het rooster aan wanneer u wilt slapen.

Vrienden

- Deel uw werkrooster met vrienden, zodat zij weten wanneer u beschikbaar bent en u minder vaak “nee” hoeft te zeggen.
- Plan met vrienden vooruit om samen iets te ondernemen.
- Collega's zijn vaak op dezelfde momenten vrij. Spreek overdag af met collega's om leuke dingen te doen en te gaan sporten.

Plannen

- Maak efficiënt gebruik van tijd waarop u vrij bent, maar uw gezin en vrienden niet. Door actief om te gaan met uw vrije tijd, verhoogt u de kwaliteit van uw leven en bent u beter bestand tegen de negatieve gevolgen van werken op onregelmatige tijden.
- Maak samen met uw gezin plannen voor de jaarlijkse vakanties. Dit is niet alleen leuk om te doen, maar het vooruitzicht kan ook de dagelijkse stress verlichten.
- Blijf tijd vrijmaken voor de belangrijke mensen in uw leven. Wissel van dienst of neem vrij voor belangrijke gebeurtenissen (bijvoorbeeld: verjaardagen, bruiloften).