



Hoe sta je ervoor?

Zeven vragen over hoe het nu met je gaat. Vink aan wat de afgelopen weken klopte.

- ☐ Ik ben moe, ook na een vrij weekend
Uitrusten helpt even, maar maandag begin je alweer met een achterstand.
- ☐ Ik pieker op momenten dat ik dat niet wil
's Avonds op de bank, of wakker om vier uur, met dezelfde kring van gedachten.
- ☐ Dingen die me energie gaven, doe ik al weken niet
Sporten, afspreken, muziek, wandelen: het is er stilletjes uit geglipt.
- ☐ Ik zorg voor iemand anders en kom aan mezelf niet toe
Een ouder, partner of kind die je nodig heeft, naast je werk.
- ☐ Ik meld me wel eens ziek terwijl het iets anders is
Je bent niet ziek, je kunt het alleen even niet meer opbrengen.
- ☐ Ik ben korter van lont of juist stiller dan normaal
Thuis of op het werk merken ze het eerder dan jij.
- ☐ Ik stel het gesprek hierover al een tijd uit
Tegen je leidinggevende, je huisarts, of tegen jezelf.

Deze lijst is geen test en geen diagnose. Hij helpt je alleen om eerlijk te kijken hoe je ervoor staat.

En dan: de eerste stap

Wat je zelf kunt doen, en wat een gesprek je kan brengen.

Wat zeggen je vinkjes?

- 1 of 2 Houd het in de gaten. Zet deze week twee dingen terug in je agenda die je energie geven.
- 3 of 4 Praat erover met iemand die je vertrouwt. Niet om het op te lossen, wel om het hardop te zeggen.
- 5 of meer Wacht niet tot het niet meer gaat. Dit is het moment om hulp te vragen, en je hoeft daar niet ziek voor te zijn.

Vier dingen die je deze week zelf kunt doen

- ♦ Schrijf op wat er precies zwaar is. Vaak zijn het twee dingen, niet tien.
- ♦ Zet één ding terug in je week dat je energie geeft, hoe klein ook.
- ♦ Vraag op je werk iets concreets: een andere starttijd, een dag thuis, een taak tijdelijk bij iemand anders.
- ♦ Vertel één iemand hoe het echt gaat. Je hoeft er geen oplossing bij te vragen.

Wat een gesprek met Life@Work is

- ♦ Een half uur, kosteloos en vrijblijvend, om te kijken wat er speelt.
- ♦ Vertrouwelijk. Wat je vertelt, blijft tussen ons.
- ♦ Betaalt je werkgever mee, dan hoort hij alleen wat nodig is om het werk te laten werken. Wat dat is, spreken we samen af voordat we beginnen.
- ♦ Vaak een paar gesprekken, geen traject van maanden.

Wat het niet is

Geen behandeling en geen therapie. Heb je klachten waarvoor medische of psychologische zorg nodig is, dan denk ik graag mee over wat wél past.

Je hoeft niet ziek te zijn om hier te mogen zitten. Juist niet.