

Draagkracht & draaglast

Bekijk ook de tool 'praktische oplossingen' voor concrete tips

De combinatie tussen werk en privé is voor veel medewerkers een uitdaging. Logisch ook. Er wordt vaak op beide vlakken veel van hen gevraagd. Wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht is iemand uit balans, en dit kan leiden tot stress. Als je medewerker hier niets aan doet, ligt overspannenheid op de loer.

Het is dus belangrijk om dit goed in te gaten te houden én je te richten op deze twee pijlers: draaglast & draagkracht.

Ongezonde stress **herkennen**

Zie je signalen van stress bij je medewerker ontstaan? Dan kun je vragen of hij of zij de onderstaande invuloefening thuis of op werk maakt. Plan alvast een volgende afspraak in om de uitkomst te bespreken en te kijken wat je voor de medewerker kunt betekenen.

DRAAGLAST

Voldoende veerkracht **opbouwen**

Hoe je medewerker meer drive, energie en veerkracht krijgt? Door de batterij op tijd op te laden, en dat effectief te doen. En genoeg activiteiten te ondernemen die energie geven.

DRAAGKRACHT

Wat betekenen draagkracht & draaglast?

DRAAGLAST

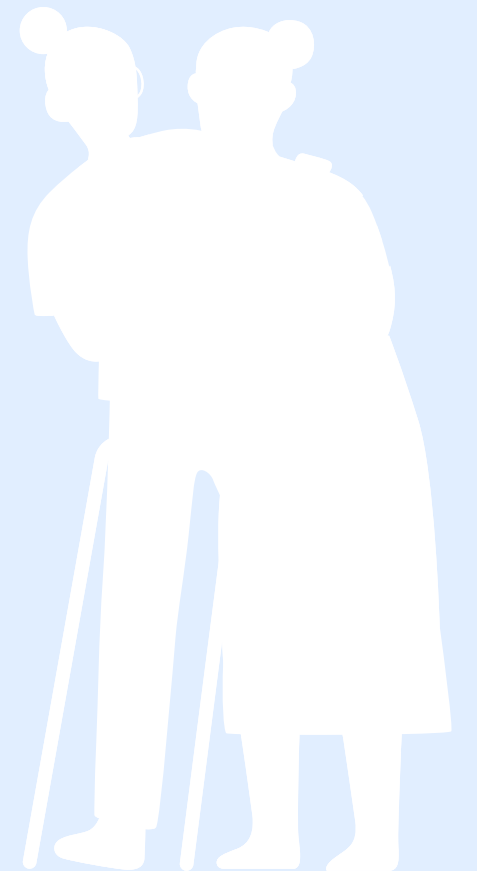
In de psychologie wordt onder draaglast verstaan: de dingen die je voor je kiezen krijgt in het leven. Dat kan van alles zijn. Denk aan:

- Werkbelasting (werkdruk, conflict met leidinggevende, reorganisatie/onrust, geen uitdaging meer)
- Privébelasting (**mantelzorg**, relatieproblemen, verhuizing)
- Persoonlijke eigenschappen (veeleisend, perfectionistisch, geen nee durven zeggen)
- Ingrijpende gebeurtenissen (verkeersongeluk, overlijden van een naaste)

DRAAGKRACHT

Aan de andere kant hebben we de draagkracht. Die bestaat uit dingen die ervoor zorgen dat je veerkrachtiger bent. Bijvoorbeeld:

- Werk (voldoening, leuke collega's, ervaring met werkzaamheden, afwisselend werk)
- Lichamelijke conditie (sporten, bewegen)
- Ontspanning (boek lezen, meditatie, sauna)
- Sociale steun (contacten, relatie, familie, hobbies)



Hoe werkt de invuloefening?

Het model van de draagkracht/draaglast-analyse maakt inzichtelijk waarom een situatie te veel kan worden voor je medewerker. Als de draaglast groter wordt dan de draagkracht ontstaan problemen. De weegschaal slaat door naar één kant.

Hoe het werkt

STAP 1: Schrijf in de kolom **Draagkracht** alles op wat je veerkracht vergroot, waar je energie van krijgt.

Voorbeelden: sport, boek lezen, mediteren, sauna, familie bezoeken, afwisselend werk, leuke collega's, etc.

STAP 2: Schrijf in de kolom **Draaglast** alles op wat je energie kost.

Voorbeelden: werkdruk, gevoel van onrust, relatieproblemen, moeilijk nee zeggen, veeleisend zijn, etc.

STAP 3: Bekijk de balans.

Lees op de laatste pagina meer over het resultaat.

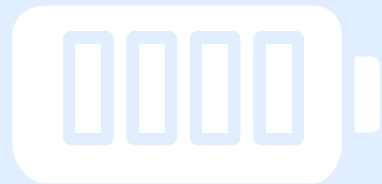
Invuloefening:

DRAAGLAST



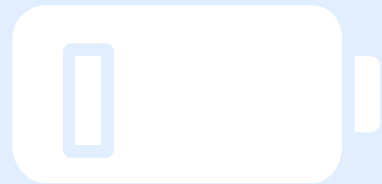
DRAAGKRACHT

Wat weegt zwaarder: draaglast of draagkracht?



Is de draagkracht groter dan de draaglast?

Dan is er niet veel aan de hand. Je medewerker voelt zich meestal prettig, kan goed met tegenslagen omgaan en heeft ruimte voor andere mensen. Heel goed, houden zo!



Is de draaglast groter dan de draagkracht?

Voor korte tijd is dat niet zo erg. Pas als je medewerker langdurig meer moet dragen dan hij of zij aankan, ontstaan problemen. In deze periodes voelt iemand zich niet zo goed, is een kleine tegenslag al te veel en heeft je medewerker weinig ruimte voor andere mensen. Adviseer hem of haar wat los te laten van de dingen die tot last zijn. Of juist wat meer te doen van de dingen die hem of haar goed doen.



Is de draaglast gelijk aan de draagkracht?

Dat is prima. Dit kan een goed moment zijn om wat reserves op te bouwen, bijvoorbeeld door meer tijd te maken om te genieten van de dingen die goed gaan.



Let op: de balans kan omslaan doordat er vervelende gebeurtenissen bij komen, maar ook doordat er positieve dingen wegvallen. Je medewerker krijgt dan niet zozeer meer te dragen, maar het netwerk is kleiner geworden en daardoor heeft iemand minder om op terug te vallen. Is de balans even zoek? Dan kan er dus aan beide kanten ingegrepen worden.