

A woman with short, wavy brown hair and glasses is sitting at a dark wooden desk in a home office. She is wearing a white turtleneck sweater and a brown cardigan. She is holding a black smartphone to her ear with her right hand. In the background, there is a white shelving unit with various items like books, pens, and a small Buddha statue. A laptop is partially visible on the desk to her right.

Miniguide

# 6 tips til at skabe en god work-life- balance

# Opnå balance og trivsel:

## 6 praktiske tips til at skabe en god work-life-balance

Har du svært ved at balancere dine karriere-drømme med et meningsfuldt liv, hvor arbejdet ikke sluger al din fritid? Eller trives du bedst med at blande arbejdsliv og privatliv, men savner du alligevel en lidt bedre balance mellem de to ting? Så er du ikke alene.

**Vi har samlet 6 gode råd til, hvordan du kan skabe en god balance mellem arbejdet og dit privatliv:**

### 1. Få styr på dine værdier

Først og fremmest er din opgave at finde ud af, hvad der er vigtigst for dig. Vil du gerne tilbringe så meget tid som muligt med dine børn, mens de er små? Drømmer du om at blive fagspecialist, eller satser du på at blive leder, inden du fylder 40? Uanset hvad dine ambitioner er, er det afgørende, at du er bevidst om, hvad du vil prioritere højest – og at den prioritering også betyder fravalg.

### 2. Udarbejd en prioriteringsliste

Næste skridt er, at du udarbejder en liste over, hvad du bruger dine 24 timer i døgnet på. Skriv alt det ned, som du skal nå i løbet af en uge, hvad angår arbejde, transport, indkøb, sport, madlavning, osv.

Det kan måske lyde skørt og for de skemaforskrækkede direkte klaustrofobisk – men ikke desto mindre er det for langt de fleste et godt redskab til at finde ud af, hvordan de bruger deres timer. Mange oplever at få en ahaoplevelse, fordi det bliver tydeligt, hvor enderne ikke mødes.

Når du har udfyldt dit skema, er dit næste skridt at lave en prioriteret liste: Får du brugt tid på det, der er vigtigst? Eller er der noget, der skal ændres i dit skema, så det kommer til at flugte med dine drømme og håb for din hverdag?

### 3. Tal med dine kollegaer om balancen

Du er langt fra alene, hvis du synes, at det er svært at få dit arbejde og din fritid til at gå op i en højere enhed. Mange af dine kollegaer kæmper sandsynligvis med samme problematik. Det kan i sig selv være rart at vide, at der er andre, der er i samme båd som dig.

Et godt råd er sammen med dine kollegaer at tage en snak om, hvad I kan gøre for, at der bliver skabt gode rammer for at få en sund balance. Derudover kan det også være en god idé at tage en åben snak omkring jeres forventninger til, hvornår man skal og ikke skal svare på mails.

#### 4. Tal med din chef om balancen

En anden vej til at skabe en bedre work-life-balance er at tale med din chef. Her er det en god idé at være åben omkring dine ambitioner på arbejdspladsen, og ligeledes være åben omkring, at du synes, det er svært at holde en sund balance mellem dit arbejde og din fritid. Sammen kan I forventningsafstemme og skabe klare rammer for din arbejdstid, ansvarsområder, m.v.

#### 5. Øv dig i at slippe arbejdsrelaterede grublerier

Det har næsten aldrig været sværere at give slip på sit arbejde. Takket være moderne teknologi er mange af os i stand til at arbejde hvor som helst – også hjemme fra sofaen. Selvom det mentalt kan være en svær opgave, så øv dig i at give slip på dit arbejde og lade arbejdsrelaterede tanker blive på arbejdspladsen. Her kan du med fordel øve dig i at opdage, når du tænker på arbejdet og derefter give slip på tankerne og ikke dyrke dem. Hvis du konstant dyrker de arbejdsrelaterede grublerier, forhindrer du nemlig hjernen i at genoplade sig selv.

#### 6. Afinstallér arbejdsrelaterede apps på din telefon

Et andet og meget lavpraktisk råd er at overveje, om det f.eks. er nødvendigt for dig at have din arbejdsmail på din telefon. Hvis du har svært ved helt at afinstallere app'en, kan du i første omgang slå notifikationer fra, så du slipper for at se det lille røde ikon om x antal ulæste mails. Du kan også indstille din telefon til at blokere opkald fra uvedkommende, der ringer til dig efter f.eks. klokken 17.

### Hvor meget fylder arbejdet i dit privatliv?

DM's seneste arbejdsmiljøundersøgelse viser, at

# 44 %

er enige i følgende udsagn:  
*"Jeg føler, at mit arbejde tager så meget af min energi, at det går ud over mit privatliv".*

# 75.000 akademikere er allerede medlem af DM.

## Skal du være med?

Vi er altid klar med rådgivning og vejledning, hvis du har behov for det.

Hvert år afholder vi mere end 35.000 samtaler med vores medlemmer, hvor vi yder juridisk bistand og rådgiver dem om deres karriere, løn, arbejdsmiljø, trivsel og meget mere.

### Som medlem får du en masse fordele, blandt andet:

- Karriererådgivning
- CV- og ansøgningstjek
- Juridisk bistand
- Netværksgrupper
- Hjælp til jobsøgning
- Gratis foredrag og kurser
- Prisvindende og billig forsikring
- Attraktive medlemsfordele hos Lån & Spar bank
- Rabataftaler på museer, måltidskasser og meget mere.

Se, hvad DM kan gøre for dig på:  
[dm.dk/medlemskab](https://dm.dk/medlemskab)



Lige nu får  
du de første  
**3 måneders**  
medlemskab  
gratis