

Soms wordt er aan mij gevraagd om taken uit te voeren die eigenlijk niet tot mijn job behoren. Meestal weiger ik, maar dan voel ik me schuldig ten opzichte van mijn collega. Hoe kan ik hier het best mee omgaan? (Rachida, 24 jaar)

Meredith Van Overloop, auteur van 'Niet perfect, toch content' en 'Het Overloop Effect, 7 hefboomen voor een betere werksfeer' en zaakvoerder van Triangis Coaching & Training Solutions: 'Eigenlijk gaat je vraag over de balans tussen assertief voor jezelf opkomen en flexibel openstaan om af te wijken van afspraken of je takenpakket. Vanaf een afstand is het natuurlijk niet makkelijk om je situatie in te schatten, omdat ik niet precies weet over welke taken het gaat. De volgende vragen komen in mij op: Wat waren de afspraken toen je in dienst kwam? Hoelang is dat geleden? Hoe reageert je collega op jouw afwijzingen? Heb je er al met je leidinggevende over gepraat? Wat ik je aanraad, is een gesprek aan te vragen met je collega en je leidinggevende samen, dus met jullie drietjes. Leg tijdens dat gesprek je dilemma voor. Vertel dat je wel wil tegemoetkomen aan de vragen, maar dat je anderzijds natuurlijk ook graag je eigen taken tot een goed einde wil brengen. Luister goed naar hun beider reacties. Zij zullen je wellicht

nuttige feedback kunnen geven en het helpt je ook om een beeld te krijgen van hun perceptie van deze situatie. Het is enerzijds niet leuk om het gevoel te hebben dat er van jou geprofiteerd wordt. Sommige mensen komen te weinig op voor zichzelf, en worden zo een 'vuilbakje' waar iedereen zijn vervelende klusjes bij kan dumpen. Misschien ben je daar wel bang voor en kan je hen dat ook voorleggen. Anderzijds is het ook niet leuk om met een collega te werken die heel star is en altijd nee zegt als er eens iets extra's gedaan moet worden. Je kan inderdaad uitgaan van de jobomschrijving, maar tegelijkertijd moet iedereen weleens iets doen wat niet echt tot de kerntaken behoort. Het zou kunnen dat zij jou vragen om die flexibiliteit toch aan de dag te leggen. Om op lange termijn een goede relatie te behouden met je collega's, is het belangrijk dat je een goede balans vindt tussen grenzen afbakenen en openheid. Waar die grens ligt, kunnen jullie het best samen uitmaken, in open dialoog met elkaar. Veel succes!

'HOE ZIET EEN GEZOND ONTBIJT ERUIT?' *Nora, 51*

Nina Van Den Broecke, voedingsdeskundige en oprichtster van Voedselfeit: 'De basis van een gezond ontbijt bestaat meestal uit een mix van een graanproduct, een stuk fruit en een zuivelproduct. Die combinatie zorgt ervoor dat je al de nodige voedingsstoffen binnen hebt om de voormiddag door te komen. Kies je voor brood, dan mag je daar een mespuntje margarine of minarine op smeren. Als beleg kan je het best iets plantaardigs kiezen. Denk aan fruit, groenten (rauw, gegrild, als spread), een notenpasta of een peulvruchtenspread. Of wissel eens af met een ei, plattekaas of mozzarella. Je kan ook kiezen voor vleeswaren, maar weet dat je je het best kan beperken tot één keer vlees per dag.' 'Gewoon fruit eten als ontbijt kan ook, maar is niet altijd aangeraden. Vooral het ontbreken van andere voedingsstoffen is een nadeel, zoals complexe koolhydraten uit graanproducten en calcium uit zuivel. Compenseer die dus voldoende bij je andere maaltijden als je voor een fruitontbijt kiest. Hou het ook bij twee tot drie stukken en verwerk ze niet tot sap of een smoothie. De suikers worden dan sneller opgenomen en de verzadigingswaarde ligt een pak lager.'

VOOR GROOT EN KLEIN TEAMGELUK

Een op de drie werknemers is ongelukkig in zijn job. Toch zijn gelukkige werknemers productiever en creatiever, maken ze minder fouten en zijn ze minder vaak ziek. Daarom ontwikkelde Leo Bormans, auteur over liefde en geluk, het geluksspel 'Team Geluk'. De methodiek? Positief roddelen en reflectie omzetten in actie om

meer zin in het werk te creëren. Wij zijn alvast fan!

'Team Geluk', Leo Bormans (Lannoo, € 24,99).



'HOE KAN IK HET BEST SCHIMMELVLEKJES OP DE RUBBERTJES IN DE DOUCHE VERWIJDEREN?'

Nathalie, 37

Liesbeth Verboven, schoonmaakdeskundige bij Het Poetsbureau en medeauteur van 'De grote schoonmaakbijbel' en 'De poetsplanner': 'Schimmels nestelen zich meestal door een slechte ventilatie. Het beste wat je kan doen om ze te vermijden, is dan ook je badkamer na elke douchebeurt goed verluchten. Laat bij een douchecabine ook altijd de deur op een kier staan. Als je geen raam kan openzetten, zorg er dan voor dat je een goed ventilatiesysteem hebt. Waar veel mensen vaak geen tijd voor hebben, is het droogmaken van de douche. Nochtans is het water vanzelf laten opdrogen ook een belangrijke oorzaak van schimmel. Probeer dus na het douchen altijd de douchecabine, het glaswerk en de douche zelf droog te maken met een doekje. Want ook hier geldt: voorkomen is beter dan genezen. Schimmels van siliconen verwijderen is namelijk geen makkelijk karwei. Meestal raad ik te agressieve middeltjes af, maar helaas is bleekwater de enige remedie die werkt tegen schimmels. Vul een plantenspuit half met water en half met bleekwater. Spuit op de schimmelvlekken, laat even intrekken en wrijf dan met een spons of doek de vlekken weg. Draag altijd rubberen handschoenen en een mondmasker, want bleekwater is schadelijk voor je gezondheid. Vermijd het gebruik van schimmelvlekreinigers. Die zijn erg agressief en kunnen nog extra vlekken veroorzaken. Pak het probleem ook zo snel mogelijk aan, want als de schimmels er al jaren zitten, dan moet je de grove middelen bovenhalen en een nieuwe siliconenlaag spuiten of de muur overschilderen.' >>