

Balans-teamoefening: De Balansbarometer.

Oorsprong/stroming: Gebaseerd op teamcoaching, intervisiemethodiek en het concept van *psychologische veiligheid* (Amy Edmondson), met invloeden uit welzijnsgericht HR-beleid en preventieve burn-outzorg.

Inleiding:

In veel teams blijven thema's als werkdruk, balans en mentale belasting onder de radar, terwijl ze wél collectief gevoeld worden. Individuen ervaren stress of vermoeidheid, maar denken dat ze "de enige" zijn, of dat het niet veilig is om het bespreekbaar te maken. Dit is zonde — én risicovol.

De Balansbarometer is een laagdrempelige oefening waarmee teamleden op een visuele manier hun huidige balans kunnen aangeven. Niet in cijfers of harde KPIs, maar in beleving. Het werkt als een emotionele "thermometer": waar staat het team als geheel? En wat leeft er onder de oppervlakte?

Inzichten voor teamleiders:

Voor leidinggevendenden is deze oefening bijzonder waardevol, omdat:

- Je **signalen oppikt vóórdat ze leiden tot uitval**
- Je teamleden de ervaring krijgen dat balans **bespreekbaar en legitiem** is
- Je leert zien **waar structurele knelpunten** zitten in taakverdeling, verwachtingen of ritme
- Je bijdraagt aan een cultuur van **openheid, vertrouwen en gedeeld eigenaarschap**

Teamleden die het gevoel hebben dat hun welzijn er mag zijn, zijn niet alleen gezonder, maar ook loyaler, creatiever en meer betrokken bij hun werk.

Uitleg van de Balansbarometer:

De Balansbarometer helpt teamleden op een eenvoudige manier inzicht te geven in hun **energie- en stressniveau**. Elk niveau is gekoppeld aan een kleur en een omschrijving. De barometer werkt als een **gespreksstarter** — geen diagnose, maar een hulpmiddel voor open dialoog.

● Overbelast

Je ervaart hoge werkdruk of emotionele belasting. Je voelt je opgebrand, uitgeput of niet in staat om bij te benen. Er is dringend herstel nodig.



Signaal: "Ik kan dit niet lang meer volhouden."

Op de grens

Je bent bijna overbelast. Je houdt het nog net vol, maar voelt je gespannen, vermoeid of geïrriteerd. Er is weinig marge voor extra druk.

Signaal: "Ik zit aan mijn limiet."

Druk maar haalbaar

Er is werkdruk, maar het lukt je om het te hanteren. Je hebt focus, maar moet opletten dat het niet te veel wordt.

Signaal: "Ik voel druk, maar ik red het nog wel."

In balans

Je voelt je in evenwicht. De werkbelasting is goed afgestemd, je ervaart controle, en je hebt voldoende ruimte voor herstel.

Signaal: "Ik zit goed in mijn energie."

Veel energie

Je zit in een flow. Je voelt je vitaal, betrokken en productief. Er is ruimte om anderen te ondersteunen of nieuwe dingen op te pakken.

Signaal: "Ik barst van de energie!"

Wat kun je met deze barometer doen?

- Laat teamleden anoniem of zichtbaar hun eigen plek kiezen.
- Kijk samen naar de **spreiding**: Waar zitten de meeste mensen? Zijn er uitersten?
- Start een gesprek over **oorzaken** van disbalans én over **wat helpt** om terug in balans te komen.



Oefening (30-45 minuten):

Vorbereiding:

- Print de barometer (zie bijlage).
- Geef elk teamlid een sticky note of laat digitaal stemmen (via tools als Mentimeter of Miro).

Stappenplan:

1. **Uitleg** (5 min): Leg kort uit wat de barometer is, en dat het doel geen 'meting' is, maar *inzicht en dialoog*.
2. **Plaatsing** (5 min): Ieder teamlid plaatst zijn/haar sticky note op het niveau dat voor hen persoonlijk klopt (anoniem of met naam, afhankelijk van de groepsveiligheid).
3. **Stilteobservatie** (2 min): Laat het team even in stilte naar het geheel kijken. Wat valt op? Wat voelt verrassend?
4. **Dialoog in kleine groepjes** (15 min): Laat mensen in duo's of trio's kort bespreken:
 - Wat heeft invloed gehad op jouw balans?
 - Wat helpt je momenteel om in balans te blijven?
 - Wat zou je graag anders zien in de samenwerking of planning?
5. **Gezamenlijke terugkoppeling** (10 min): Verzamel inzichten zonder dat individuen zichzelf hoeven bloot te geven. Focus op patronen of terugkerende thema's.
6. **Actie (optioneel)** (5 min): Vraag: "Wat kunnen we als team of leidinggevende aanpassen om betere balans te ondersteunen?"



Reflectie:

Gebruik als afsluitende ronde of als individuele reflectie:

Wat verraste me toen ik naar de balansbarometer keek?

In welke mate voel ik me veilig om mijn balans te delen in dit team?

Wat is één kleine aanpassing die mijn energie deze week zou verbeteren?

Hoe kunnen we als team signalen van disbalans eerder herkennen én ondersteunen?

BALANSBAROMETER

