

# CHECKLISTA

Har du balans mellan arbetet och  
resten av livet?

---

01 Brukar du vara den första som kommer till  
arbetet? JA NEJ

---

02 Ringer du kollegor och medarbetare på  
kvällar och helger för att diskutera arbetet? JA NEJ

---

03 Arbetar du samtidigt som du fikar/äter? JA NEJ

---

04 Har någon i din familj beklagat sig över  
hur länge du arbetar? JA NEJ

---

05 Tycker du att det är svårt att inte göra  
någonting? JA NEJ

---

06 Arbetar du hemma på kvällarna? JA NEJ

---

07 Åker du till arbetet på lediga  
dagar/lördagar och söndagar? JA NEJ

---

08 Gör du dagligen "att göra listor" och  
försöker klara av dem? JA NEJ

---

---

09	Föredrar du att göra de viktigaste jobben själv istället för att delegera?	JA <input type="checkbox"/>	NEJ <input type="checkbox"/>
10	Tycker du att de flesta är slöfockar?	JA <input type="checkbox"/>	NEJ <input type="checkbox"/>
11	Läser du till största delen arbetsrelaterad litteratur/tidskrifter på din fritid?	JA <input type="checkbox"/>	NEJ <input type="checkbox"/>
12	Har du någonsin fått förslag av din läkare att ta det lugnare?	JA <input type="checkbox"/>	NEJ <input type="checkbox"/>
13	Har du någonsin tackat nej till fester eller andra sociala tillställningar på grund av arbetet?	JA <input type="checkbox"/>	NEJ <input type="checkbox"/>
14	Är du allt oftare trevlig på arbetet men sur hemma?	JA <input type="checkbox"/>	NEJ <input type="checkbox"/>
15	Brukar du säga hemma: "Det blir bättre sen..."?	JA <input type="checkbox"/>	NEJ <input type="checkbox"/>
16	Tror du dessutom på det själv, att det blir bättre?	JA <input type="checkbox"/>	NEJ <input type="checkbox"/>
17	Är du tolerant mot dem som inte matchar ditt tempo? Tex. talar långsamt	JA <input type="checkbox"/>	NEJ <input type="checkbox"/>

---

---

18	Har du svårt att säga nej?	JA <input type="checkbox"/>	NEJ <input type="checkbox"/>
19	Är det många som vill ha med dig i olika projekt/föreningar/styrelser/på fester?	JA <input type="checkbox"/>	NEJ <input type="checkbox"/>
20	Har du svårt att vara "här och nu" – tankarna är redan på nästa punkt i din personliga agenda?	JA <input type="checkbox"/>	NEJ <input type="checkbox"/>
21	Har du någonsin missat eller låtit bli att närvara vid en familjehögtid/händelse pga pressen från arbetet?	JA <input type="checkbox"/>	NEJ <input type="checkbox"/>
22	Har du ofta en känsla av tidsnöd och "bråttomkänsla"?	JA <input type="checkbox"/>	NEJ <input type="checkbox"/>

---

*Har du svarat ja på flera frågor kan det innebära att det finns en obalans.*

Vill du lära dig mer eller ha hjälp, så finns VarnumHälsan som stöd för dig.

VarnumHälsan är en företagshälsa som hjälper företag, organisationer och människor att förbättra den fysiska, psykiska och sociala hälsan.