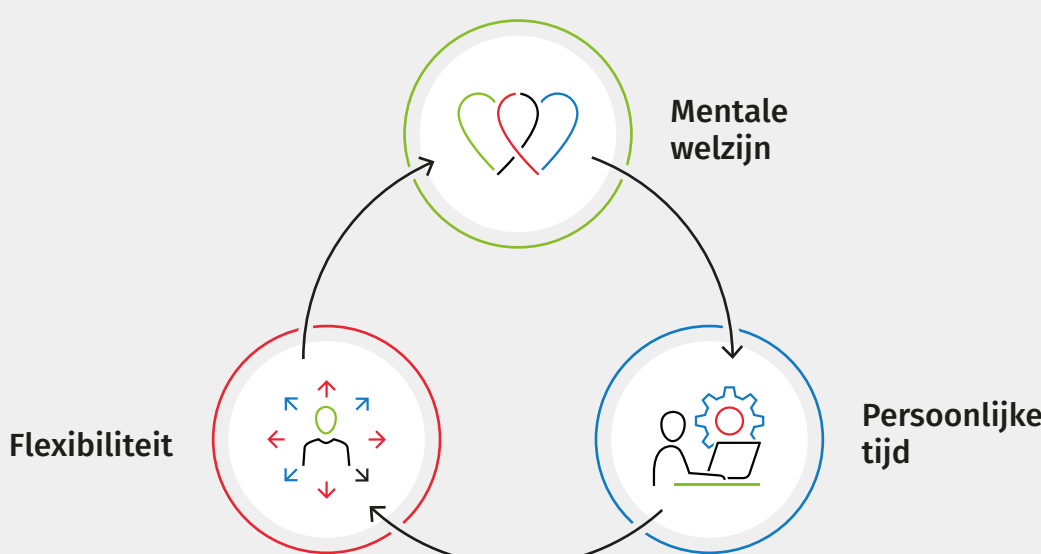


Kunnen advocaten werk en privéleven in balans krijgen?

Inzicht in de balans tussen werk en privé in de juridische sector

De balans tussen werk en privé heeft verschillende betekenissen voor advocaten. Of het nu gaat om **flexibele werktijden**, de mogelijkheid om **op afstand te werken** of tijd vrijmaken voor persoonlijke interesses. Meer dan ooit is er aanpassingsvermogen nodig om te voldoen aan de veeleisende behoeften van cliënten en de strikte deadlines van de rechtbank, terwijl er genoeg tijd moet overblijven voor ontspanning, hobby's en persoonlijke relaties om een burn-out te voorkomen.

De essentiële onderdelen van een goede werk-privébalans



De advocatuur kan heel tijdsintensief zijn en een flexibele werkplek kan een positieve impact uitoefenen op de balans tussen werk en privé.

Janet LeVee, vicevoorzitter en Associate General Counsel voor Wolters Kluwer Legal & Regulatory, in het [Future Ready Lawyer Rapport 2024](#).



Uitdagingen voor advocatenkantoren vandaag

Een rapport van [IBA's Wellbeing Taskforce](#), onthulde dat **een derde van de advocaten** wereldwijd te kennen gaf dat hun werk een negatieve impact heeft op hun welzijn.

Ondanks de voordelen van flexibele werkregelingen hebben advocaten nog steeds te kampen met grote obstakels om een goed evenwicht te bereiken tussen werk en privé, vooral als gevolg van de volgende factoren:

73%

Stijgende workload

73% van de juridische professionals geeft aan zich overweldigd te voelen door de complexiteit en de hoeveelheid informatie die ze moeten beheren.

[Future Ready Lawyer Rapport 2024](#) →

Vage grenzen

Hoewel de flexibiliteit van werken op afstand kan zorgen voor een beter evenwicht tussen werk en privé, is het voor veel advocaten een uitdaging om 'offline' te gaan. Hierdoor werken ze vaak 's avonds laat en in het weekend.

71%

Druk van de factureerbare uren

De permanente focus op declareerbare uren kan chronische stress veroorzaken, omdat het bijdraagt aan lange werkdagen, waarbij vaak tijd voor jezelf wordt opgeofferd.

Volgens de [2023 ALM en Law.com Compass enquête over geestelijke gezondheid in de advocatuur](#), "geeft ongeveer 71% van de bijna 3.000 ondervraagde advocaten aan dat ze met angst kampten - een stijging van 5% ten opzichte van 2022".

Het belang van een evenwicht tussen werk en privé voor succes

Een gezond evenwicht tussen werk en privé heeft niet alleen zijn voordelen, het is een must om verschillende redenen:



Betere mentale en fysieke gezondheid

Regelmatig pauzes nemen, bewegen en tijd voor jezelf zijn een must voor je algehele veerkracht en welzijn en helpen een burn-out te voorkomen.



Verhoogde productiviteit

Een evenwichtige levensstijl zorgt voor een hoger energieniveau en een betere focus, wat uiteindelijk een hogere productiviteit oplevert. Prioriteit geven aan welzijn is vitaal om efficiënt te kunnen werken en weloverwogen beslissingen te kunnen nemen.



Hogere werktevredenheid

Een goed evenwicht tussen werk en privé leidt tot een lager verloop. Dit is cruciaal om toptalent te behouden.

"De meeste juridische professionals (81%) onderstrepen de nood aan een aanvaardbaar evenwicht tussen werk en privé als de belangrijkste factor om talent aan te trekken."

[Wolters Kluwer's Future Ready Lawyer Report 2024](#) →



Sterke relaties met cliënten

Advocaten die prioriteit geven aan hun mentale en fysieke gezondheid kunnen beter relaties opbouwen met cliënten door gericht, aandachtig en empathisch werk te leveren.