ORGANIZING IN TIJDEN VAN CORONA

OK, het is even slikken dat de maatregelen om zelf niet ziek te worden én anderen niet ziek te maken zijn verlengd tot 1 juni. Maar het geeft ook duidelijkheid en rust. Vooral in het hoofd. Ons wereldje wordt kleiner, maar ook rijker, intenser.

Na een week wennen ontwikkel ik nieuwe gewoontes die horen bij deze periode. Hierbij een paar 'nieuwe' gewoontes die voor mij werken. Gebruik ze en bekijk of ze ook voor jou werken.

Komen ze:

Stuur eens een kaartje
We hebben alle ansichtkaarten uit het hele huis verzameld. En bijna elke dag schrijven we kaartjes.
Aan vrienden die werken onder moeilijke omstandigheden. Aan dierbaren die jarig zijn.
Aan bekenden die ziek zijn of echt in quarantaine zitten.
Of ons nichtje die onder zware omstandigheden per vandaag géén eindexamen hoeft te doen.
Of zomaar omdat we een toepasselijk kaartje vinden.

Werk in de tuin of op je balkon
Yep, ik werk in de tuin. Eerst onder protest, m'n hoofd stond er niet naar. Er zijn veel belangrijker wereldzaken. En toch doe ik het. En het werkt. De zon schijnt op mijn gezicht, ik zwaai naar wandelaars aan de andere kant van de sloot. Ik beweeg, sjouw met aarde, wied onkruid. Ik heb ook zaadjes gevonden die ik al een hele tijd heb bewaard. Nu ik niet naar het tuincentrum kan gaan deze de grond in. Ik verzet zo mijn zinnen en maak mijn hoofd leeg van al die belangrijke wereldzaken. Heerlijk.

Heb je geen tuin? Plant wat zaadjes (in enkele supermarkten te koop) in een pot in de vensterbank of op je balkon. Kijk dan hoe het groeit en bloeit.

Oorverdovende stilte
Zo buiten aan het werk ben ik me meer bewust van de oorverdovende stilte die er heerst.
De continue dreun van het vliegtuiglawaai is verdwenen, ook 's nachts. De buzz van het autoverkeer in de stad om ons heen is minder. En wat maken die vogels toch een herrie! Onze vaste roodborstje in het donker bij de lantaarnpaal. Onze straatmerel en zijn vrienden 's morgens vroeg. De tsjilpende familie mus, de discussiërende halsbandparkieten en de druk, druk, druk mezen. Zo hoort het eigenlijk te zijn denk ik dan.

Digitale en online tools
We rekken ons kleiner wordende wereldje ook een beetje op. We gebruiken andere online tools. Met goed effect. Met mijn ouders heb ik videobel werkoverleggen over de mondkapjes die ze maken voor Buurtzorg. De verjaardag van mijn neefje vierden we via FaceTime. We zwaaien naar de verschillende buren in de straat.
En gisterochtend had ik mijn eerste live yogales via ZOOM. Dat was lekker.
Verder worden er eindeloos grapjes en filmpjes uitgewisseld via WhatsApp, Facebook, Instagram, Messenger. Mijn werk gaat door op de Mijn Huis Op Orde mail. Vergaderen en werkoverleggen gaan via Skype. Wat ben ik blij met de ongekende mogelijkheden die we nu hebben.

Kleinere biotoop
Kortom ik wen aan de kleinere biotoop waarin we leven en werken. Maar ik blijf wel actief. Dus als uitsmijter nog wat organizing tips om mentaal gezond te blijven in deze bijzondere tijd:

- ✓ Ook al heb je een 'lege' dag of werk je thuis: sta op je gewone tijd op en ga op tijd naar bed.
- ✓ Op week- en werkdagen: kleed je aan, blijf niet in je pyjama rondhangen. In het weekend is dat natuurlijk geen probleem.
- ✓ Ik zelf kijk even geen journaals meer en sla de radiojournalen over. Mijn man vertelt mij kort over de belangrijkste zaken. Die stortvloed aan nieuws komt te veel binnen en vermoeit me.
- ✓ Ik lees niet meer alle artikelen in de krant(en) het zijn er te veel.
- ✓ Zelf werk ik online met mijn klanten. Via de mail, telefonisch videobellen of wat werkt.
- ✓ Ik ga bewust naar buiten en probeer voldoende te bewegen. En yoga is weer (online) begonnen. Dus er zijn geen excuses meer!

Ik wens je alle goeds in deze tijdelijke nieuwe wereld waarin we leven.
En heb je tijd over? Wil je echt gaan opruimen? Ik ben en blijf bereikbaar. Dus je kunt nog steeds contact opnemen voor hulp en advies. Organizing is **mijn vak** én ik vind het leuk om te doen.

Take care, your health matters, Irma

IRMA SPAANS
PROFESSIONAL ORGANIZER

Mail irma@mijnhuisoporde.nl
Website www.mijnhuisoporde.nl
Telefoon 023 7852345

Meer weten over het thuis naaien van mondmaskers voor Buurtzorg en ander organisaties? Lees mijn blog op mijn website