

De nieuwe maatregelen tegen de verspreiding van Corona blijven voorlopig van kracht. En dat betekent voor sommigen van jullie structureel thuis werken, met alle knelpunten van dien.

Voor alle thuiswerkers heb ik tips verzameld. En werk je niet (meer)? Dan kun je deze tips prima gebruiken als je bijvoorbeeld je administratie doet of je papieren wilt uitzoeken. En zoals jullie gewend zijn pas ik deze tips zelf ook toe.

Komen ze:

Woonplek & werkplek

Het liefst gun ik iedereen een eigen 'kantoor aan huis'. Helaas past dit niet in ieder huis. En dat betekent een combi-plek creëren. Met deze simpele tips kom je al een heel eind:

- Creëer een vaste werkplek, bij voorkeur in een andere ruimte dan de woonkamer. Zeker als er meerdere mensen thuis zijn.
- Werk je op je slaapkamer? Orden aan het eind van elke dag je werkplek. Zodat je niet op/in je werkplek slaapt.
- Zorg voor een werktafel op de juiste hoogte en een fijne stoel waarin je goed rechtop kan zitten.
- Verzamel al je werkspullen op je werkplek. In een kast als het kan, maar een krat op wielen met mappen, boeken en andere spulletjes kan ook prima.
- Pas op met het werken achter een laptop, daarmee 'hang' je in je nek. Zet je laptop hoger op een standaard of een stapel boeken en typ op een los toetsenbord.

En vergeet deze werkplekverbeteraars niet:

- Zorg voor voldoende daglicht. Dit zorgt ervoor dat je niet indut. Lukt dit niet: schaf een daglichtlamp aan.
- Zorg voor voldoende frisse lucht. Dus ventileer. Niet aan het werk? Zet de ramen tegen elkaar open.
- Houd de boel opgeruimd en schoon. Aan het eind van mijn werkdag ruim ik 5 minuten op: Boeken weer op hun plaats, losse aantekeningen op m'n to-do lijst. Aan het eind van de week maak ik schoon, ook dat hoort bij m'n werk.

Tijd & energie

Waar zit je energie? In de ochtend? Of kom je 's middags pas op gang? Pas je werkindeling daarop aan. Als ochtendmens doe ik mijn taaie ontwikkelklussen 's morgens. 's Middags doe ik de routineklussen zoals administratie, belletjes, overleggen, verslagen en (standaard)mails.

Het kan zijn dat je zo vanuit je bed, na je ontbijt achter je laptop op de eettafel kruipt. Daar word je niet echt wakker van. Zeker op donkere dagen. Kleed je aan alsof je een werkdag hebt. Overweeg dan ['naar je werk' te wandelen of te fietsen](#). Even er tussenuit om je energie aan te wakkeren. En dan aan de slag. Het is helemaal niet erg om tijdens dit rondje oud papier of lege flessen weg te brengen. Sla je 2 vliegen in 1 klap.

Plan pauzes in! Ook op kantoor ben je niet 8 uur continu aan het werk. Dan heb je je loopje naar de koffiemachine of eet je in het bedrijfsrestaurant of ga je naar buiten. Doe dit thuis ook. Mijn man en ik hebben een 'koffiecorner' op de overloop. Daar kletsen we over het nieuws of onze klussen. Eten doen we in 'de kantine' aan de eettafel. Virtueel koffiedrinken met (een van je) collega's kan natuurlijk ook.



Verleidingen & valkuilen

Dit zijn de verleidingen en valkuilen waar je mee te dealen hebt als je thuis werkt. Gelukkig zijn ook daar oplossingen voor:

- Je komt niet op gang. Helpen de tips bij *Tijd en energie* niet? Zoek dan een collega waar je dagelijks mee opstart en de taken van de dag bespreekt. Koppel aan het eind van de dag terug wat wel/niet is gelukt. Accountability heet dat met een mooi woord. Voor mij werkt dat goed als ik een klus heb waar ik tegenaan zit te hikken. Het maakt het minder zwaar.
- Het huishouden trekt. Dat kan. Doordat je thuis werkt word je geconfronteerd met de afwas, de was, de vuilniszakken en alles wat je ook nog wilde opruimen. Heel begrijpelijk. Wat ik daartegen doe: 's Avonds doe ik een routinerondje door de woonkamer en keuken. Dan zijn die bij.
- Overdag moet ik soms even achter mijn laptop weg en nadenken. Wandelen of uit het raam staren werkt. Ben ik daar te onrustig voor? Dan stop ik een was in de machine, of ik hang de was op. Of ik veeg de vloer. Even wat anders. Vaak kom ik dan op de beste ideeën!
- Ik schreef het al eerder: zet je digitale afleiding(en) uit. Heb je een klus af en trekken de 'socials'? Beloon jezelf met 5 minuten social media. Zet de wekker, zodat je niet een uur later weer aan het werk gaat.
- Je werkt te lang door. Héél herkenbaar. Spreek een eindtijd met je zelf af, houd je daaraan. Stop eerder met inhoudelijk werk en ruim op zoals beschreven bij *werkplekverbeteraars*. Zorg ervoor dat je geen werkmails/appjes meer kunt lezen na werktijd. Morgen is er weer een dag.

Heb je hulp nodig bij het inrichten van je werkplek thuis? Wil je meer halen uit jouw 'thuiswerkdag'? Heb je een zetje in de rug nodig of wil je gewoon even overleggen?

Neem gerust [contact](#) voor een vrijblijvend gesprek of stel je vraag. Ik help je graag verder. Dat is **mijn vak** én ik vind het leuk om te doen.

Succes, Irma



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

Meer weten over wat 'thuis zitten' doet met je brein? Bekijk [deze uitleg van Erik Schreder](#), daar zaten voor mij wel een aantal eyeopeners in.

Ik schreef al eerder over chaos (in huis), tijdsbewaking en Corona. Lees ze nog een keer na: [Van chaos naar rust](#) – [Waar blijft de tijd](#) – [Corona](#) – [Zeeën van tijd](#).

Leuke thuiswerk tips vind je ook op [Thuiswerkdinsdag](#) en [Pure Energie](#) of bij het [Arboportaal van de Rijksoverheid](#).