



7 tips voor het thuiswerken tijdens de Corona-crisis

Inderdaad: Rare tijden. Nu we zo'n twee weken in deze onduidelijke Corona-situatie thuis zitten te werken, wordt het steeds belangrijker om waar mogelijk structuur en regelmaat in onze dagen aan te brengen. De wereld is al stressvol genoeg, dus is het fijn om dat in eigen huis een beetje in toom te houden.

Zoals Mark Rutte al zei: we moeten hier samen doorheen zien te komen. Aan extra toiletrollen kan ik je niet helpen, maar ik heb wel verstand van thuiswerken en die kennis wil ik graag met je delen. Je zult niet alles kunnen toepassen, want iedereen zit in een unieke situatie. Maar, voor alle thuiswerknieuwelingen zijn hier, in samenwerking met de collega-zzp'ers van het Ondernemershuis Hanzegilde, een aantal beproefde tips die het jou de komende tijd een stukje makkelijker gaan maken.

Pyjama uit, broek aan!

Ook al zit je thuis, het is belangrijk om toch 'naar je werk te gaan'. Normaal gesproken geef je je partner een afscheidskoen (zo niet, dan zou ik daar maar eens mee beginnen), trek je de voordeur achter je dicht en overdenk je op de fiets vast even wat je die dag allemaal moet gaan doen. Dat ochtendritueel helpt je van de thuismodus over te stappen naar je werkmodus.

Probeer dat nu ook voor elkaar te krijgen. Doe de slaapkamerdeur dicht, zet je werktelefoon pas aan als je echt aan het werk gaat en al gebruik je maar 1 van de tips in deze blog, laat het dan deze zijn: Ga niet in je pyjama of joggingbroek achter je laptop zitten. Je superzakelijke outfit mag natuurlijk in de kast blijven hangen, maar zorg in ieder geval dat je je aankleedt in een outfit waarin je ook op zondag bij je oma op bezoek zou kunnen gaan (normaal gezien dan, he). Trek een paar schoenen aan. Al die dingen zorgen ervoor dat je 'aan' gaat.

Meer over [kleding en thuiswerken](#) lees je in deze blog van vriendin van het ondernemershuis Hanzegilde, Stijl Op Peil!

Richt een werkplekje in

Het is belangrijk om werk en privé te scheiden. Probeer, hoe klein ook, een werkplekje af te bakenen. Zo blijft je werk op die plek en kan je je werkdag beter afsluiten, in plaats van deze overal in huis mee naar toe te nemen. Niet iedereen heeft daar de ruimte voor, maar met een beetje creativiteit is een klein tafeltje snel neergezet. Een collega-ondernemer zit momenteel verschanst achter een bureau naast de cv-ketel.

Ga in ieder geval niet op de bank of op je bed zitten werken. Die plekken zijn voor de ontspanning, en je werkplek is om te werken.

Stel een schema op

Een belangrijk probleem bij thuiswerken is het kwijtraken van je ritme. Plan voor zover dat momenteel mogelijk is de week en de dag in. Blokkeer tijden voor werk en privé en houd je daar ook aan. Koffie drinken op een vast tijdstip bijvoorbeeld. Regelmaat en duidelijkheid geven rust en zorgen er ook voor dat je überhaupt nog werk gedaan krijgt.

Communiceer & Maak afspraken

Irritant dat je echtgenoot de hele tijd aan de telefoon zit? Of heeft je huisgenoot keihard muziek aanstaan terwijl jij net even keihard moet concentreren? Spreek het uit en spreek af dat bellen in de keuken gebeurd (Of in de tuin. Of de bezemkast.)

Zijn jij en je partner de hele dag in de weer met werk en de thuisblijvende kids? Vergeet dan niet om 's avonds ook wat tijd met z'n tweeën door te brengen en bespreek hoe het gaat. Je moet het samen nog even uitzingen en wilt niet voor het eind van de week elkaar de kop inslaan.

Wees ook duidelijk naar collega's. Laat bijvoorbeeld weten hoe laat je begint en hoe laat je stopt. Sommige bedrijven hebben een scala aan communicatietools geïmplementeerd, zoals Slack, Teams, WhatsApp, Skype, e-mail, Zoom, telefoon en soms zelfs alles tegelijk! Technologie is handig, maar die overvloed kan ook enorm afleiden.

Voorbeeldje. Is er een groeps-app aangemaakt en word je daar gek van? (#herkenbaar) Zet dan de notificaties uit. Laat dat ook weten, zodat iedereen weet dat je niet meteen antwoord, of vraag of je de groep uit mag. Of spreek af dat de groeps-app ook echt alleen voor groepsberichten wordt gebruikt. Als Mark aan collega Hugo wil laten weten dat hij de telefoon niet opnam omdat hij in de schuur stond, doet hij dat ook vast niet in de groeps-app van de ministerraad.

Neem pauze

Blijf jij, nu er niet constant collega's aan je bureau staan, aan één stuk doorbuffelen? Stel dan een alarm in, die ervoor zorgt dat je elk half uur eventjes beweegt. Ren een paar keer de trap op en af, zet een kop thee, of doe wat lichte [kantooryoga](#). Je provisorische werkplek is waarschijnlijk niet erg ergonomisch verantwoord, dus zorg ervoor dat je soepel blijft.

Vind je het in je eentje lastig om aan het werk te blijven? Draai het idee dan om en zet een wekker aan om je aan de slag te houden.

Probeer bijvoorbeeld de Pomodoro-methode:

1. Kies welke taak je gaat doen

2. Stel je alarm in op 25 minuten
3. Werk aan de gekozen taak tot je alarm gaat
4. Neem een pauze van 5 minuten
5. Na de vierde Pomodoro neem je een langere pauze (tussen de 20 en 30 minuten)

Voor deze methode kan je talloze apps vinden. Het leuke is dat die registreren wat jij gedaan hebt en die aanmoediging werkt altijd goed (Denk maar aan je stappenteller!)

Wat te doen met de kinderen?

Ik heb zelf geen kinderen, dus ik heb makkelijk praten hier. Een navraag bij de collega-ondernemers van het Hanzegilde leverde grotendeels oplossingen op die mij niet geheel legaal in de oren klonken. (gaat alles wel goed, collega's...? 😊) Maar, deze klinkt als een haalbaar idee: Ben je met twee ouders? Misschien kan je er even een zesdaagse werkweek van maken: jij werkt er drie, en je partner ook. De dagen dat jij niet werkt, zorg je dat verder alles op rolletjes verloopt.

Verder staan twee zusjes elke middag in de tuin te sporten met filmpjes op YouTube, om zo toch wat energie kwijt te raken. Een andere ouder voedt waarschijnlijk een kunstenaar in wording op: zij zorgt voor genoeg creatieve projecten.

Als boekenliefhebber weet ik dan toevallig wel weer dat de [Jeugdbibliotheek](#) heel veel e-books en audioboeken heeft, en [bol.com](#) tijdelijk e-books voor €0,01 aanbiedt en voorleesvideo's voor de kleintjes heeft. (Nee, ik word niet gesponsord, maar vind het gewoon een leuk idee!)

Ongetwijfeld zijn er nog veel meer van deze goede ideeën en initiatieven, dus als jij er meer weet, vertel het ons in de commentaren!

Sluit je werkdag af

Werktelefoon uit, ruim je werkplekje op en als dat kan: de deur achter je dicht doen. Morgen weer een dag.

Is het vandaag niet helemaal gelopen zoals je in gedachten had? Neem het jezelf niet al te zeer kwalijk. Thuiswerken is in normale tijden al niet voor iedereen de ideale situatie, laat staan wanneer de kinderen thuis zijn, je bejaarde schoonmoeder in het verzorgingstehuis in quarantaine zit en jij tegen een deadline aanhikt. Accepteer dat het niet zo zal gaan zoals je graag zou willen. Het zij zo. Het zijn rare tijden en we moeten er het beste van maken. Hopelijk heb je een werkgever die er net zo over denkt, maar in goed overleg is er vaak veel mogelijk. Met deze tips wordt het hopelijk een stukje makkelijker. Vanuit het Hanzegilde wensen we iedereen veel succes!