

## Aanvullende tips bij thuiswerken

### De indeling van de werkdag

Door het thuiswerken komt de indeling van de werkdag er ineens anders uit te zien. Misschien zijn er kinderen thuis of woon je samen met je partner of huisgenoten. Dit is allemaal van invloed op het verloop van de werkdag en de concentratie die je nodig hebt om je werkzaamheden uit te voeren.

### Regelmaat en rust

Zorg er om te beginnen voor dat je regelmaat houdt. Verwacht niet van jezelf dat je elke dag exact dezelfde werktijden aanhoudt als je op kantoor doet, maar vind een begintijd die voor jou werkt en start elke werkdag op ongeveer hetzelfde tijdstip. Wissel bovendien de werkzaamheden af met koffie- en/of theepauzes. Houd bewust een lunchpauze en maak na de lunch een korte wandeling om weer vol energie aan de slag te kunnen. Zorg daarnaast (waar mogelijk) voor een rustige werkomgeving. Zet de kinderen aan het werk aan de keukentafel als dit in jouw geval mogelijk is, terwijl jij zelf op een andere werkplek gaat zitten. Maak hierbij duidelijke afspraken wanneer je wel en niet gestoord kunt worden en plan je werkzaamheden hier ook naar.

### De dagindeling

Maak nu voor jezelf een dagindeling op basis van jouw focusmomenten. Werk in activiteitenblokken (denkwerk, email beantwoorden of regelklusjes) van 30 tot 45 minuten. Begin de dag met complexe en urgente taken tijdens je eerste focusmoment. Zet je telefoon op de stille modus en schakel je email en NOS meldingen uit, om switchen tussen taken te voorkomen. Wanneer je dit niet doet, kost het je minimaal 25 minuten om je taak weer volledig op te pakken. Als je na je focusmoment schakelt naar een andere taak, neem dan een kort moment van 2 tot 10 minuten pauze. Sta op, pak een kopje thee, koffie of een glas water en beweeg ondertussen rustig je nek, schouders en polsen.

De meeste mensen ervaren na de lunch even een dipje in hun energie en focus. Gebruik dit moment daarom voor taken waarbij minder focus nodig is. Voer bijvoorbeeld al wandelend een telefoongesprek met je collega's door gebruik te maken van oortjes. Zo blijf je op de hoogte van hoe het met elkaar gaat, ben je even in beweging en kun je ook nog wat frisse lucht opdoen om daarna weer gefocust aan de slag te kunnen.

Eindig je dag met een bewuste afsluiting. Dit is nog meer van belang nu je de fysieke werkomgeving niet zult verlaten. Noteer wat je gedaan hebt en wat er morgen op de agenda staat. Sluit je computer af en zet je telefoon op de stille modus. Zo kun je alsnog de werkdag afsluiten en tot rust komen buiten werktijd.



## Blijf in beweging!

Een goede manier om tot rust te komen buiten werktijd, is door in beweging te blijven. Geregeld is Erik Scherder (hoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam en hoogleraar bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen) in het nieuws verschenen over het belang van bewegen. Hij geeft aan hoe belangrijk dit juist nu met de Corona uitbraak is: *'Het gevaar is dat mensen het 'thuis zitten' letterlijk gaan nemen. Door stilzitten verslechtert je weerstand en dat is precies wat je nu niet wilt.'*

## Onder werktijd

Zorg er daarom voor dat je ook nu voldoende in beweging blijft. Sta elk half uur even op van je werkplek. Om jezelf hieraan te herinneren, kun je gebruikmaken van gratis pauzesoftware, zoals *Workrave* of *EasyFWD* (voor Windows) en *MacBreakZ* of *Dejal Time Out* (voor Mac). Ook kun je een wekker zetten of gebruik maken van pauze apps, zoals *work/break*, *Stand Up!* of *Be Focused*. Probeer daarnaast elke dag een half uur te wandelen (zoek hierbij het liefst de natuur op, als dit mogelijk is). Wandelen in de natuur verlaagt je stressniveaus, zorgt ervoor dat je creatiever wordt en verbetert je immuunsysteem.

## Na werktijd

Verder zijn er allerlei andere manieren om vanuit huis ook na werktijd nog in beweging te blijven. Met name in tijden waarin stressniveaus op kunnen lopen, kunnen beweegvormen als yoga uitkomst bieden. In verband met de Corona uitbraak zijn enkele apps tijdelijk gratis verkrijgbaar, zoals *Down Dog*, maar ook via YouTube zijn yoga instructies beschikbaar, bijvoorbeeld *Yoga with Adriene*. Mocht yoga je niet aanspreken, dan zijn er genoeg andere gratis work-outs online beschikbaar, zoals via de app *Seven – 7 Minute Workout* of via YouTube *FitnessBlender*. Op deze manier kun je alsnog zorgen voor rust en ontspanning en is het hopelijk voor je het weet weer tijd om je collega's in het echt te zien in plaats van via een videocall.