



Veerkracht in tijden van thuiswerk

› Context

Door de nieuwe maatregelen van de overheid zullen de komende dagen en weken veel mensen van thuis uit hun werk verder zetten. Voor sommigen ondertussen reeds een gewoonte, voor anderen een heel nieuw gegeven. Omdat thuiswerk wel een aanpassing kan zijn, geven we hierbij graag enkele tips over hoe je dit aangenaam en productief kan maken.

› Wat kan je doen?

1. Balans

Het lijkt makkelijker om de thuis – werk balans te bewaren wanneer je aan thuiswerk doet, maar dit kan uiteraard ook een valkuil zijn. Door een **werkschema** op te stellen, waarin je aangeeft wanneer je zal werken en wanneer het tijd is voor de nodige ontspanning, creëer je duidelijkheid en structuur. Hierdoor stel je deadlines op voor jezelf, zonder van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat te werken. Behoud structuur in je dag, door je 's morgens aan te kleden, te ontbijten en 'naar je werkplek te gaan'.

Het is daarom belangrijk om thuis een duidelijke **werkplek** te maken. Als je dit kan in een afgesloten ruimte, ideaal! Lukt dit niet, dan kan je hiervoor natuurlijk ook gewoon je keukentafel gebruiken. Belangrijk is wel dat je elke dag je werkplek opruimt, opdat je zowel mentaal als fysiek het werk kan loslaten.

Zorg tot slot voor **duidelijke regels met je leidinggevende en collega's**: wanneer ben je bereikbaar, wanneer start en eindigt je werkdag, welke flexibiliteit is mogelijk in je werkrooster?

Uiteraard is structuur behouden en focussen niet gemakkelijk wanneer ook je **kinderen en partner** thuis zijn. Voor leuke en praktische tips: zie ons artikel '*Thuiswerk met schoolgaande kinderen*'.

2. Sociale contacten

"*Blijf in uw kot*" betekent niet dat we ons moeten afsluiten van alle vormen van sociaal contact. Social distancing betekent geen sociale ontkoppeling. Het is evenwel belangrijk om fysiek contact zoveel als mogelijk te beperken, maar andere vormen van sociaal contact is in tijden als deze zeer belangrijk! Mensen hebben nood aan steun, een luisterend oor, of welgekomen afleiding door een fijn gesprek. Naast familiale en vriendschappelijke contacten is **contact onderhouden met je collega's** daarom ook zeer belangrijk: bespreek taken, wissel tips uit over hoe om te gaan met deze situatie en blijf elkaar ondersteunen waar nodig, zoals je ook op andere momenten zou doen. Wees creatief! Je kan bijvoorbeeld je **koffiepauzes of lunchpauze** doorbrengen met je collega's via Skype, zoals je dit anders ook zou doen. Door de digitale wereld zijn er veel mogelijkheden om in contact te blijven met elkaar: telefoon, chat, mail, whatsapp, ...! Organiseer bijvoorbeeld een digitale stand-up meeting na de lunch. waar elke dag een ander teamlid een tip of vrolijke noot deelt over hoe omgaan met thuiswerk, gezin, de combinatie van beiden, voeding, beweging, etc. in tijden van deze coronacrisis.

Daarnaast kan je deze alternatieve manier ook gebruiken om in contact te blijven met je familie en vrienden. Ook al kan je niet fysiek bij hen terecht, ook hier blijft **sociale steun** cruciaal! Leer je grootouders skypen, doe een e-peritief (lees: aperitief via sociale media) met een jarige vriendin of sport samen via videochat.

Als je in de mogelijkheid bent, kan je ook altijd een **goede daad** doen: contacteer een buur of familielid die je hulp kan gebruiken en vraag of je iets kan meebrengen vanuit de winkel. Het contact zal er alleen maar door verbeteren en je krijgt er steevast een goed gevoel van!

3. Digitale detox

Naast de voordelen van de digitale wereld, kan het in tijden als deze ook angst in de hand werken: door de veelheid aan berichten over de crisis, de beangstigende foto's die gedeeld worden en de foutieve informatie die soms via sociale media verspreid wordt. Laat de FOMO (Fear Of Missing Out) niet de bovenhand nemen, de belangrijke informatie krijg je ook door slechts enkele keren per dag, bijvoorbeeld op **vaste momenten**, de nieuwssite en sociale media te checken. Het beperken en afgrenzen van de informatiestroom is tevens belangrijk om de focus te kunnen bewaren op het werk en jezelf af en toe de nodige mentale rust te bezorgen. Zoals je voor kinderen **schermtijd** beperkt, kan je hier ook voor jezelf regels stellen.

Om angst onder controle te houden, is het belangrijk om voldoende op de **positieve momenten** te focussen: hou een 'wat heb ik al gedaan'-lijstje bij, schrijf elke dag enkele positieve zaken op die je verbaasd hebben, neem voldoende rust (gemiddeld 8u per nacht) en beweeg. Vooral wandelen of fietsen in het groen werkt rustgevend. Dieren opzoeken en observeren kan ook dat effect hebben. Muziek luisteren of spelen werkt ook ontspannend, hoog tijd dus om die stembanden nog eens de vrije loop te laten.

4. Gezonde levensstijl

De tijd die je wint door te kunnen thuiswerken, kan je gebruiken om voldoende te blijven bewegen! Fysieke activiteit blijft ook nu heel belangrijk. Enerzijds om fysiek gezond te blijven, maar zeker ook voor je mentale gezondheid.

Zoek **de buitenlucht en het zonlicht** op en maak een wandeling tijdens je pauze. Frisse lucht, beweging en zonlicht zorgen allemaal voor een positiever gevoel en helpen om je terug te concentreren nadien. Daarnaast kan je ook tijdens het werken actief blijven, door bijvoorbeeld te bewegen of rond te wandelen als je aan het telefoneren bent, of af en toe stretch-oefeningen te doen achter je stoel. Daarnaast kan je online programma's van fitnesscentra gebruiken of gaan fietsen om ook aan intensieve fysieke activiteit te doen. Naast het bewegen, zorgt dit ook voor voldoende **afwisseling** in je dag.

En natuurlijk blijft ook **gezonde voeding** belangrijk. Ook hier geldt de boodschap, gebruik de tijd die je wint door thuis te werken: wees creatief met wat je in de winkel kan vinden en kook zoveel mogelijk vers. Drink daarnaast voldoende water of thee en kies zoveel mogelijk voor gezonde tussendoortjes, zoals fruit en noten. Uiteraard moet een zoete of hartige lekkernij op gezette tijden kunnen en kan het alleen maar deugd doen om jezelf af en toe een pleziertje te gunnen. Probeer hierin wel mate te houden en pas de hoeveelheden aan in functie van je huidige bewegingschema.

› Nuttige info

Cohezio, je externe dienst voor preventie en bescherming op het werk, kan psychosociale ondersteuning bieden aan werknemers die daar nood aan hebben.

Aarzel niet om tijdens deze moeilijke periode een beroep te doen op onze diensten, via ons e-mailadres sec.rim@cohezio.be of op het nummer 02/533.74.44. Cohezio is er voor je.

Zorg goed voor jezelf en voor de mensen in je omgeving.