

# Thuiswerken Do's-and-don'ts

Het was misschien twee dagen nog lekker, dat thuis zijn, maar de quarantainetijd begint eigenlijk nu pas. Hoe blijven we gezond thuiswerken waarbij we het liefst het gezin niet de tent uitvechten? En wanneer ben je vrij als je thuiswerkt? Psychosociaal therapeut Ellis Elzinga uit Groningen geeft raad.

ROSA TIMMER

**V**eel van wat we doen, steunt op sociale controle", zegt psychosociaal therapeut Ellis Elzinga. Ze werkt al twaalf jaar vanuit huis met haar eigen praktijk Nuver waarin ze psychosociale hulp biedt aan kinderen, jongeren en volwassenen. Daarnaast zet ze zich in als onderwijsconsulent.

Haar echtgenoot, die wiskundeleraar is, werkt deze week voor het eerst thuis. Ze ziet daardoor precies wat er misgaat bij mensen die dit niet gewend zijn. „We doen heel veel omdat een ander ons gaat zien. Je kleedt je netjes aan omdat je collega's je gaan zien, je komt op tijd op je werk omdat je verwacht wordt. En nu valt dat weg. Dan gaat het erom: hoeveel vind je jezelf waard?"

En nog zoiets: wie een partner heeft – met of zonder kinderen –, kan wel eens een heel andere kant van diegene gaan zien nu ieder huishouden zo op elkaars lip zit en er weinig afleiding is. Vanuit haar beroepskennis én haar ervaring geeft Elzinga tips om elkaar zo lang mogelijk niet de tent uit te vechten.

## NIET DOEN

### DE HELE DAG PYJAMA BLIJVEN ZITTEN

„Een echte no-go vind ik dit. Dit is echt het allerergste dat je kunt doen en het is tegelijkertijd een groot risico dat je loopt. Ik zie het bij mijn zzp-vrienden gebeuren. Die vinden het in eerst instantie heerlijk dat ze niet meer naar kantoor hoeven en in pyjama aan het werk kunnen gaan, maar dat gaat snel over. Je gaat je erg snel slecht voelen als je er slonzig bij loopt en je jezelf begint te ruiken. Het is niet erg om in een gemakkelijk zittend pak aan het werk te gaan, een nette joggingbroek bijvoorbeeld, maar zorg dat het schoon is. Als je hebt geslapen in een pyjama en je loopt daar de hele dag in, dan ben je niet schoon. En uiteindelijk moet je bedenken: als de pakketbezorger komt, wat wil ik dat hij ziet? Je hoeft niet de knapste van de straat te zijn, maar een slons is het andere uiterste."

### IN BED OF OP DE BANK WERKEN

„In bed al aan je werk beginnen of op de bank met je laptop is niet goed. Als je thuiswerkt moet je zorgen dat je werk en privé gescheiden houdt. Als je niet de luxe hebt van een aparte studeerkamer, zet dan je laptop op de uiterste hoek van de eettafel. Dan kun je je spullen er laten liggen en kun je er ook letterlijk bij weglopen. Dan ben je vrij. De bank houd je voor een telefoongesprek met je vrienden en je bed is voor je liefde. Als je dat niet doet gaat het ook vaak snel negatief voelen."

### TOEGEVEN AAN ALLE VERLEIDINGEN

„Het ontbreken van sociale controle is ook hier weer essentieel. Als je rechts op het bureau een pot snoep hebt staan, kijk je op het werk wel uit dat je er niet te veel van neemt. Thuis kun je

ongelimiteerd je gang gaan. Hetzelfde geldt voor roken, of misschien een biertje steeds vroeger op de middag. Denk heel bewust na over je slechte gewoontes: hoe ga je ermee om?"

### 'S NACHTS WERKEN

„Het verschuiven van dag en nachtritme is wat heel snel kan gebeuren als je thuiswerkt. Bijvoorbeeld omdat je langer door wil werken. Op de korte termijn lijkt het misschien niet zo erg, maar je wordt er uiteindelijk niet gelukkiger van als je om 3 uur 's middags pas je bed uitkomt. Kijk, ik stap ook niet om 7 uur 's ochtends mijn bed uit maar mijn partner en ik staan om 9 uur op en zorgen dat we om half 10 aan het werk zijn."

## WEL DOEN

### BELAFSPRAKEN MAKEN

„Belafspraken zorgen voor structuur in je dag. Dan weet je: ik moet er gewoon zijn. Tegelijkertijd is het goed om bijvoorbeeld bij zakelijk videobellen te zorgen dat je alleen zit, al is dat voor ouders van kinderen lastig. Overigens vind ik dat zakelijk videobellen altijd op afspraak zou moeten."

### EEN BUSINESSWHATSAPP NEMEN

„Ik zie dat mijn echtgenoot nog tot 's avonds laat appjes van leerlingen beantwoordt. Stel grenzen daarin en wees duidelijk. Een aparte whatsapp nemen voor het werk, kan daarbij helpen. Die kun je na 6 uur 's avonds een bericht laten sturen dat je de volgende dag om 9 uur weer aanwezig bent. Ook kun je die whatsapp gewoon uitzetten na een bepaald tijdstip terwijl je je privéwhatsapp kunt blijven gebruiken. Daarvoor moet je dan wel een dual-sim telefoon hebben."

### MET PARTNER AFSPREKEN WIE WELKE UREN VOLLEDIG VOOR DE KINDEREN ZORGT

„Als je kinderen thuis hebt, wordt thuiswerken nog veel lastiger. Spreek daarom met je partner af wie welke uren voor de kinderen zorgt zodat je ieder telkens twee uur volledig in isolatie aan het werk kunt gaan. Wie voor de kinderen zorgt moet er dan ook voor zorgen dat je niet gestoord wordt. Dan kun je je beter concentreren en het is ook duidelijker naar het gezin toe. Die structuur zorgt ervoor dat je elkaar niet de tent uitvecht. Na die afgesproken uren moet je wel weer naar buiten komen, en niet nog even doorwerken. Dan mag je partner aan de slag."

### NAAR BUITEN

„Ik weet dat er discussie over is, maar zeker in deze tijd is het belangrijk om even buiten te zijn, zo lang je maar zorgt dat je niet in elkaars ademruimte komt. Het is de valkuil van thuiswerken, en ik doe dat na twaalf jaar nog steeds weleens, dat je de hele dag onafgebroken achter elkaar doorgaat en vergeet naar buiten te gaan. Als je zo'n werkpaard bent, dan moet je daar op letten."

