

# THUIS-TOPPERS- TIPS



Als je er zelf niet voor hebt gekozen, maar ineens thuis moet werken, dan moet je omschakelen. De een heeft hier grote moeite mee, terwijl de ander soepel nieuwe manieren ontdekt en inzet. Er is hoe dan ook sprake van een ongeplande verandering. Hoe ga je hier mee om?



OPENBAAR  
ONDERWIJS  
GRONINGEN

**Of je nu alleen bent, met partner, een gezin met kinderen hebt. Wat werkt voor jou in die situatie? Accepteer zo veel mogelijk de nieuwe omstandigheden en durf nieuwe dingen te doen. Niet alles hoeft perfect. Er zijn altijd dingen die moeten gebeuren, in het onderwijs, in lessen en vakken en in het streven naar voortgang en resultaten. Dat geldt voor leerlingen, maar ook voor ons. Maar binnen deze kaders kun je flexibel zijn in de uitvoering!**

Ook op je normale werkplek, op school of kantoor, heb je een eigen stijl en dat is thuis niet anders. Dingen zullen anders gaan dan normaal maar daar kun je creatief mee omgaan, en voel je daar vooral niet schuldig over. Alles is momenteel anders dan normaal. Voorlopig gaan we uit van tijdelijk thuiswerken, dat biedt kansen op nieuwe inzichten en ervaringen. Maak er het beste van en houd moed met de volgende tips!





### Kies je plek bewust

Zorg voor zo weinig mogelijk prikkels in je omgeving, maar een beetje aankleding zoals een plantje kan nooit kwaad. Kun je goed zitten zonder last van je rug te krijgen? Gebruik een bureau of keukentafel met een goede stoel. Hou je werkplek overzichtelijk en maak er als dat kan echt jouw plek van.



### Omarm je routines

het is een grote valkuil van thuiswerken: het gevoel dat het werken nooit echt ophoudt. Een goede balans tussen werk en privé is - juist met alle hectiek van deze tijd - extra belangrijk. Zorg dat je zo veel mogelijk de routine houdt zoals je die gewend bent. Zet je wekker, dat kan misschien iets later omdat je geen reistijd hebt, maar stap wel iedere werkdag rond hetzelfde tijdstip uit bed. Stem werktijden af die passen voor je werkzaamheden, je gezin en jezelf en houd je daar aan. Heb je terugkerende taken? Kies daarvoor dan een vast moment op de dag. Een uurtje eerder starten dan de rest van het gezin kan heerlijk rustig werken. Maar: dan ook niet tot laat in de avond doorgaan.



### Begin de dag goed en neem tijd om te pauzeren

Start je dag met een goed ontbijt. Een goed ontbijt zorgt ervoor dat je de dag met energie en volle concentratie kunt beginnen. Plan in je dag genoeg pauzes en wandel een rondje buiten, frisse lucht doet een mens altijd goed. Denk hierbij wel om de afstand die je houdt tot anderen. Zorg er ook voor dat je de tijd neemt om even lekker te lunchen.



### Benut je productiviteit

Ben je een ochtend- of avondmens? Benut je productieve momenten door dan de belangrijke to-do's af te werken. Wat zijn je werk-doelen? Maak een takenlijst, dat motiveert en geeft houvast. Probeer niet 8 uur achter elkaar te werken. Plan blokken van 1 of 2 uur in, waarin je je concentreert op een taak en neem daarna een korte break. Doe één ding tegelijk.

Lukt het even niet of raak je afgeleid? Ga even iets anders doen wat je nieuwe energie en concentratie geeft. Gun jezelf die ruimte.



### Maak het gezellig (maar niet té)

Nu je thuis moet blijven, kun je de gezelligheid van je collega's missen. Maak het thuis gezellig en spreek af om regelmatig te bellen of FaceTimen met collega's en vrienden. Probeer een balans te vinden tussen ontspanning en gezelligheid in je vrije tijd of werktijd.



### OOK NOG KINDEREN THUIS? DAT KAN EEN UITDAGING ZIJN!



### Begin de dag goed

Laat de dag, net als anders, op een vast moment beginnen. Geef je kinderen de aandacht die ze gewend zijn voordat je aan het werk gaat. Ontbijt samen en zeg tegen elkaar dat je er samen een mooie dag van wilt maken.



### Zorg voor duidelijkheid

Maak (samen met je kinderen) een dag- of weekschema en planning. Het is fijn voor ze om te weten waar ze aan toe zijn. Schooltijden vallen gedeeltelijk weg. Er zijn instructies vanuit school en net als voor jezelf, geldt ook voor kinderen dat concentratie en productiviteit varieert. Zoek naar een evenwicht dat werkt voor het hele gezin. Neem dingen als pauze, lunch, buitenspelen, huiswerk maken en vrije tijd in je schema op. Wees in je eigen planning realistisch. Je bent gewoon minder productief als je kinderen er bij zijn.



### Het gebruik van een werkplek

Creëer een plek die echt voor werk bedoeld is voor ieder gezinslid. Iedereen heeft belang bij een plek die een beetje gezellig is en waar geconcentreerd gewerkt kan worden. Als je partner of een oppas ook thuis is kun je je terugtrekken op de afgesproken plek. Je kunt afspreken dat je daar niet gestoord wordt. Zo zorg je dat je je goed kunt concentreren, en sneller klaar bent. Heb je een partner? Spreek af hoe je de ruimte en tijd verdeelt en dat je beide afwisselend tijd krijgt om in te werken. Slapen je kinderen nog in de middag? Maak hier dan samen gebruik van om je volledig te focussen. Dit kan ook een geschikt moment zijn voor een telefonisch overleg of ontspanning.



### Werk samen waar dat kan

Heb je een broer, zus, moeder of buren die ook thuiswerken met kinderen? Maak een deal. De kinderen kunnen de/het ene dag(deel) bij hen zijn, en de andere bij jou. Zo heb je allebei tijd vrij om meters te maken. Je kunt dan ook meteen afspraken maken om voor elkaar boodschappen te halen! Zorg er wel voor dat hierdoor niet te grote groepen mensen ontstaan.



### Accepteer de chaos

Thuiswerken met kinderen is een stuk lastiger dan niet thuis, of zonder kinderen. Je bent misschien snel afgeleid, krijgt minder gedaan dan je zou willen. Misschien voelt het als een complete chaos. Het is nu even niet anders. Een schuldgevoel hierover is nu niet nodig. Je kind wat langer dan normaal achter de tv of iPad zetten is ook niet erg. Zorg ervoor dat je het samen gezellig houdt en goed voor elkaar zorgt. Ga zo nu en dan ook lekker even samen naar buiten. Dat is goed voor jouw focus en afleiding, en je kinderen kunnen zich even uitleven. Denk natuurlijk wel aan de maatregelen van de overheid.



### Ervaar je stress?

Plan iedere dag een moment in voor ontspanning. Mindfulness kan hierbij helpen, maar ook even je hoofd legen door een wandeling te maken of te gaan sporten. Voor mindfulness zijn een aantal handige apps zoals VGZ Mindfulness met kalmte-oefeningen, of Prana Breath, gericht op je ademhaling.

Sporten is ook belangrijk om gezond, fit en vrolijk te blijven. Amsterdam UMC heeft samen met NOC\*NSF, KNVB en de Vereniging voor Sportgeneeskunde adviezen opgesteld om de komende weken veilig en verantwoord te sporten. Je vindt deze tips [hier](#).

*Heb je zelf tijdens de afgelopen twee weken andere handigheidjes ontdekt? Laat het ons weten! Je foto's, huidige werkplek en ideeën kun je met ons delen via de hashtag #thuisstopper of door ze te mailen naar [coronaloket@o2g2.nl](mailto:coronaloket@o2g2.nl). Misschien zie je jouw bijdrage binnenkort wel voorbij komen op onze kanalen of in een nieuwe 'Thuis-Toppers-Tips'.*



OPENBAAR  
ONDERWIJS  
GRONINGEN