

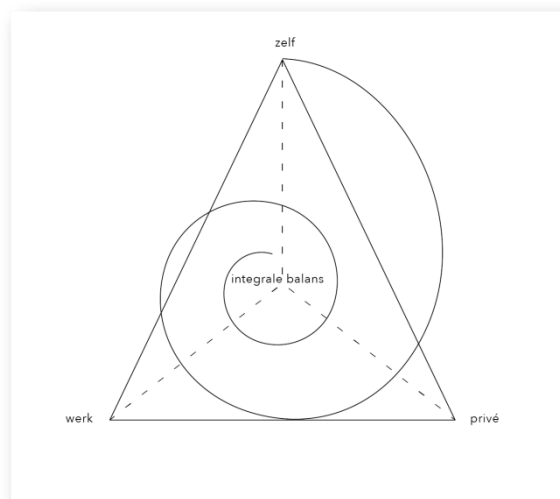
Corona thuiswerkcrisis? Desondanks in balans!

door: dr. Alex Klein

Het thuiswerken door Corona, de afwezigheid van sociale contacten, de inkomensonzekerheid en de gezondheidsangst door dit virus zorgen ervoor dat veel Nederlanders gespannen en ongerust zijn. Met een paar tips kunt u deze thuiswerkcrisis-overspannenheid afbouwen of helemaal voorkomen.

Waar normaliter een op de vijf of zes Nederlanders met stress kampt, zou dat op dit moment oplopen naar een op de drie. Bij zowel oud als jong! Van gespannenheid naar overspannenheid naar burn-out is een trits dat u wilt voorkomen. Maar de oorzaak van deze ontwikkeling (het Corona virus) is voorlopig de wereld nog niet uit, dus misschien is het verstandig om over uw integrale balans na te denken.

Door het werken in uw eigen huis wordt de balans tussen werk en privé danig verstoord. Er is geen duidelijk verschil meer tussen thuis en kantoor, uw partner en kinderen lopen regelmatig door het werkbeeld heen en de focuskracht van een eigen kantoor is thuis ver te zoeken. Met alle klachten van dien, uiteindelijk ook op het front van gezond zijn en blijven.



figuur 1: integrale balans tussen werk / privé / zelf

Hoe blijft u mentaal gezond?

In de driehoek werk/privé/zelf betekent de verstoorde werk/privé balans dat bovenaan (bij zelf) uw gezondheid onder druk komt te staan. Uw mentale gezondheid heeft het zwaar te verduren (druk van het werk, gespannenheid om deadlines wél te behalen en afwezigheid van concentratie), waardoor uw emotionele gezondheid het ook zwaarder heeft. Al dit komt uiteindelijk in de vorm van spanning in uw lijf terecht. Met kribbigheid, spierspanning, hoofdpijn, non-focus of slecht slapen als gevolg. Herkenbaar?

In principe gaat het bewaken van uw gezondheid over genoeg rust, goede voeding en voldoende beweging. Dat is de basis; dat was het altijd al, maar dat is nu alleen meer belangrijk. Ik zal in de volgende drie categorieën een paar tips geven:

- werktijd
- werkplek
- werkcontent

Werktijd

Om met de eerste te beginnen, stel voor uzelf een vaste begin- en eindtijd vast. Bepaal hoe vroeg u 's-ochtends start en hoe laat u 's-avonds stopt met werken. Dit klinkt misschien wat eenvoudig, maar het is aan u om dit te bepalen. Zelf begint mijn werkdag niet voor tien uur in de ochtend en na tien uur in de avond wens ik ook niet meer te werken. Ook vind ik de zondag een dag waarbij ik in principe niet werk, bijzondere omstandigheden daargelaten.

Denk ook eens na over het feit dat een dag bestaat uit 'aantijd', 'uittijd' en 'slaaptijd'. Ga uit van acht uur per deel, waardoor u precies op 24 uur per dag uitkomt. Een uurtje meer of minder van de ene of de andere categorie is geen probleem, maar bepaal het voor uzelf bij voorbaat, zodat u zichzelf daar ook aan kunt houden.

In dezelfde lijn zou ik willen adviseren om werktijd en vrijetijd te plannen. Welke uren werkt u en welke uren gebruikt u om even te ontspannen? Dat mogen aangepaste uren per dag zijn, maar plan werk- en vrijetijd in voor uzelf.

Houd uzelf aan de pauzes, die zijn er namelijk voor een reden, niet zijnde het eten van uw boterham of het nuttigen van een kopje koffie... Een pauze gaat over 'uit-tijd'!

En als laatste: doe wat gedaan moet worden en laat de rest voor morgen of overmorgen liggen. Er is áltijd meer werk te doen, werk is nooit af. Aan u om te bepalen wanneer u wat doet en wanneer u wat vooral niet doet!

Werkplek

Rondom de werkplek zou ik u willen adviseren om zo nu en dan eens een andere werkplek te nemen. Misschien heeft u de luxe van een eigen werkkamer in huis, zelfs dan is het goed om regelmatig eens aan de keukentafel te gaan zitten. Of op de bank. Afwisseling van werkplek is aan te raden; verandering van spijs doet eten, toch? Denk daarbij ook eens aan een werkplek buitenshuis, in een restaurant, hotel of gehuurde plek voor een dagdeel. Echt even weg zijn uit de thuisleur.

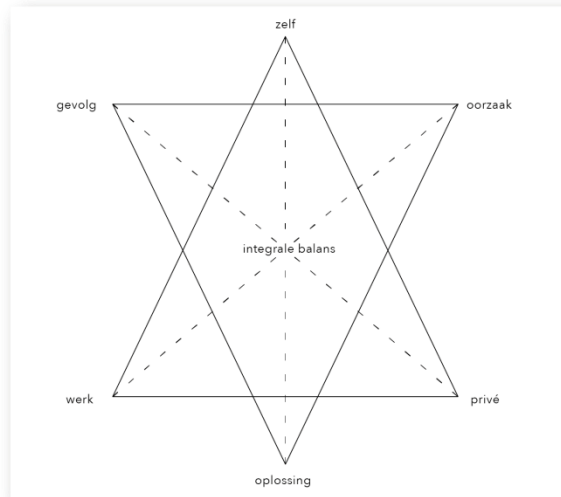
En als u toch met collega's wilt afspreken, denk dan eens aan een gezamenlijke wandeling. Bos, heide of strand, dat zijn de moderne werkplekken... Veilig, gezond, beweging, afwisseling; kopje koffie aan het eind en de vergadering was nog nooit zo enthousiasmerend. Wordt wandelvergadering het woord van 2020?

Werkcontent

Met betrekking tot de inhoud van uw werk zou ik adviseren om qua werkzaamheden regelmatig af te wisselen. Leeswerk na schrijfwerk, administratie afgewisseld met belwerk. Maak een schema om vooral niet in een sleur te geraken. Pak de kookwekker, zet 'm op anderhalf uur en wissel daarna van werkcontent.

Maak af wat u moet doen en complimenteer uzelf met uw resultaat. Waar u normaliter een collega zou hebben om een schouderklopje te geven, moet u dat nu toch echt zelf doen. Bepaal ook voor wie u het werk doet, want als u de eindklant in beeld houdt, weet u waarvoor u aan het werk bent. En ja, genoeg is genoeg is genoeg! Neither overdo nor underdo - doe wat gedaan moet worden.

Uiteindelijk komt het neer op mijn term '*mind-voel-ness*', een aanpassing op het sleetse begrip mindfulness. Want u wilt helemaal geen 'vol hoofd' (full mind), u wilt juist uit uw hoofd om beter te voelen in uw lijf. Leer luisteren naar uw lichaam en laat uw gedachtestroom eens los. Denken is het nieuwe dom, voelen is het nieuwe groen!



figuur 2: Ster van Verbetering en Genezing

Over de driehoek werk/privé/zelf heb ik de gevolg/oorzaak/oplossing driehoek geplaatst. Als eerste ervaart u de gevolgen (onrustig wakker worden, hoge ademhaling, rommelige ingewanden, hoofdpijn) en mogelijk dat u niet meteen kunt plaatsen waar dit vandaan komt. Nu wel natuurlijk, want daar gaat dit artikel nou juist over. De oorzaak is redelijk evident en ik heb ook al een aantal handvatten gegeven als oplossing. Door de oorzaak aan te pakken, verdwijnen de gevolgen en verbetert zowel uw werk als uw gezondheid.

Sterker uit de storm!

Gebruik de aankomende maanden om stil te staan bij wie u bent buiten uw werk om. Laat uw sociale contacten niet alleen bepalen wie u denkt te zijn. Sta eens stil (letterlijk en figuurlijk) bij wat u wél heeft in plaats van halfhartig te roepen wat u zogenaamd allemaal wordt afgepakt.

Als u zichzelf hervindt, dan kunt u vanuit rust handelen, kunt u veel liefdevoller naar deze moeilijke periode kijken en over een jaar terugblikken op een periode van ware transformatie. Van lege buitenkant naar betekenisvolle binnenkant. Van brulaap naar stilteplek, van vernietigende bosbrand naar meditatief bosmeertje.

Binnen in u zit een rustoord, een prachtige plek om vanuit te mogen leven. Gebruik de Corona periode om deze prachtplaats te (her-)vinden; u zult sterker uit deze crisis komen. Geloof me!