

HR special: Met deze tips kun je veilig en gezond thuiswerken

Zorg goed voor jezelf en zorg (daardoor) ook goed voor elkaar.

Inmiddels werken we ruim drie weken vanuit huis. En we hebben nog zo'n periode te gaan. Op sociale media vind je veel informatie over thuiswerken. De rode draad is: zorg goed voor jezelf. En wij willen daaraan toevoegen: zorg ook goed voor elkaar, als collega's. En juist door goed voor jezelf te zorgen, kun je er voor elkaar zijn.

In deze HR special hebben we tips en informatie voor je verzameld.

Tips om mentaal goed voor jezelf te zorgen

1. *Met stip op 1: Vang het gebrek aan sociale contacten op.*
Sociaal contact is iets wat mensen nodig hebben. Doe regelmatig met je team een rondje waarin iedereen even vertelt hoe het gaat, los van het werk. Geef extra aandacht aan collega's die dit meer nodig hebben of thuis geen klankbord hebben. Geef ook buiten het werk om extra aandacht aan vrienden en familie. Luister actief naar elkaar.
2. *Zorg voor structuur in je werkdag.*
Veel mensen vinden het alleen maar thuiswerken, vermoeiend. Vaste routines worden doorbroken. Onze hersenen hebben tijd nodig om zich aan te passen. Dat kost energie. Wat helpt is je dagelijkse structuur aan te passen aan jouw situatie. Dat biedt houvast. Bijvoorbeeld: sta op tijd op, ontbijt zoals je altijd doet, kleed je aan etc.
3. *Scheid werk en privé van elkaar: werkplek creëren en dagschema*
Creëer een werkplek, al is het een hoekje in de kamer, of een deel van de eettafel. Zit je daar, dan werk je. Werk je niet, dan zit je ergens anders. Of leg je spullen weg.
4. *Heb je een gezin, maak een dagschema en hou een dagboek bij.*
Zeker als je thuisonderwijs moet geven, biedt een dagschema houvast. In [dit](#) artikel vind je handzame tips. Meer verdieping vind je in de informatie van het [impact kenniscentrum](#). Ook is het leuk om met je gezin een soort dagboek bij te houden. We maken een heel bijzondere tijd in de geschiedenis live mee. Stel je voor dat je dat dagboek aan je kinderen of kleinkinderen kunt laten lezen!
5. *Contrasteer activiteiten*
Het dagelijkse leven op de HU biedt veel afwisseling. Thuis is dat minder, maar je hebt het wel nodig voor je mentale fitheid. Dus creëer zelf contract tussen je activiteiten. Wissel af: binnen/buiten, ontspanning/inspanning, video-call/concentratieklus, mentale inspanning/fysieke inspanning, enzovoort.
6. *Last but not least: Vier je successen!*
Wees je bewust van wat je op een (werk)dag bereikt. Wat gelukt is, wat je goed hebt gedaan. Sta er even bij stil en vier je successen. Dit is ook leuk om met elkaar in je team te doen. Een andere leuke tip is het maken van een TaDa lijst: letterlijk een lijstje met wat je hebt bereikt die dag.

Tips om fysiek goed voor jezelf te zorgen

De belangrijkste tips een op rij:

1. *Zorg voor een goede werkplek.*
Met kussens, een paar boeken en een los toetsenbord, kom je een heel eind. In dit [filmpje](#) vind je in een paar minuten een goede uitleg hoe je je thuiswerkplek inricht.
2. *Wissel zitten en bewegen met elkaar af*

Het is heel belangrijk om tijdens je werkdag zitten en andere bewegingen met elkaar af te wisselen. Je kunt pauzesoftware installeren of een wekker zetten.

3. *Bewegen en ontspannen*

Thuiswerken zorgt ervoor dat we minder bewegen. Daar komt bij dat sportscholen en –clubs zijn gesloten. Het is zowel voor ons lijf als ons brein belangrijk om te (blijven) bewegen.

[Olympos](#) en andere sportscholen, bieden online trainingen aan. Maar ook dagelijks een half uur stevig wandelen is slim om te doen.

4. *Houd je weerstand op peil: eet gezond*

Juist nu is het belangrijk om te zorgen voor een goede weerstand. En dat is nog niet gemakkelijk met alle verleidingen die thuis dichterbij zijn dan op het werk. Leg de snacktomaatjes net iets dichterbij dan de paaseitjes 😊. Je voelt je er ook mentaal fitter door.

Tips om emotioneel goed voor jezelf te zorgen

Veel mensen ervaren in deze tijd gevoelens van angst. Je kunt je zorgen maken over jezelf of je naasten. Je kunt je alleen voelen. Of onveilig. Ook ‘moodswings’ kunnen vaker voorkomen omdat veel dingen anders zijn en je minder houvast hebt.

1. *Een vaste structuur biedt houvast*

Regelmaat en voorspelbaarheid geven een positief gevoel van controle.

2. *Doseer het volgen van nieuws en updates. Plan een of twee vaste momenten per dag*

Telkens informatie leidt af van je werk en maakt onrustig.

3. *Hou een dagboek bij.*

Of het nou uitgebreid is, of krabbels in je agenda, veel mensen hebben er baat bij. Mogelijk ben je sombere gedachten kwijt, of zie je een opgaande lijn in hoe je je voelt. Het is een bijzondere tijd in de geschiedenis die we meemaken.

Het impact kenniscentrum heeft uitgebreider [informatie](#) over emotionele zelfzorg op een rij gezet.

Tenslotte

Ervaar je fysieke of mentale klachten die het veilig en gezond werken in de weg staan, bespreek dit met je leidinggevende. Je kunt altijd een (preventieve) afspraak maken met de bedrijfsarts. Zij denken graag met je mee en geven je advies.