**Zo wordt thuiswerken een succes**

YourTalent Masterclass

DOOR DANIËLLE BAKHUIS FOTO'S STOCKSY

COSMO COACHT

Elke maand in Cosmopolitan: slimme masterclasses met need-to-know tips, zodat jij alles uit je leven kunt halen. Deze maand: effectief thuiswerken, hoe doe je dat? Waar wil jij graag meer over weten?



**Zo wordt thuiswerken een succes**

Leuk hoor, thuiswerken. Maar hoe zorg je ervoor dat een thuiswerkdag geen verkapte vrije dag wordt? En hoe voorkom je juist dat je doorslaat en zelfs geen koffiepauze neemt? Nou, zo!

DOOR DANIËLLE BAKHUIS FOTO'S STOCKSY

**COSMO COACHT**

Elke maand in Cosmopolitan: slimme masterclasses met need-to-know tips, zodat jij alles uit je leven kunt halen. Deze maand: effectief thuiswerken, hoe doe je dat? Waar wil jij graag meer over weten? Laat het weten via cosmopolitan@hearst. nl o.v.v. ‘Masterclass’.

**1 BEGIN JE THUISWERKDAG NIET ACHTER JE LAPTOP**

Staat er voor morgen een dag thuiswerken in de agenda? Ha! Dat wordt lekker uitslapen en pas om vijf voor negen achter je laptop kruipen. Euhm, nee dus. Natuurlijk is het heel verleidelijk om in je pyjama te ontbijten terwijl je de eerste mails wegwerkt, maar je zult merken dat je de rest van de dag in die slobbermodus blijft hangen. Je zult ook minder geneigd zijn om tussen de middag even naar buiten te gaan (want: te veel gedoe), waardoor je de hele dag tussen vier muren zit. Laat daarom tussen bed en bureau minstens een half uur zitten: tijd waarin je kunt douchen en ontbijten alsof het just another day at the office is.

**2 CREËER EEN EIGEN WERKPLEK**

Je hoeft echt geen kantoor aan huis te hebben om goed te kunnen thuiswerken. Een klein bureau, keukentafel of zelfs een lege plek in de vensterbank is voldoende. Zolang je maar met jezelf afspreekt dat dát vanaf nu jouw werkplek is. Zodra je billen die ene stoel aan de keukentafel raken, schakelen je hersenen voortaan dus automatisch over op de werkstand. Wat ook helpt, is om je op die plek te installeren met spullen die je vanaf nu met thuiswerken gaat associëren. Een felgekleurd notitieboekje waarin je je planning en aantekeningen opschrijft, bijvoorbeeld. Onmisbaar als je regelmatig thuiswerkt: een XL-mok waaruit je alleen drinkt als je aan het werk bent.

**3 LAAT ANDEREN WETEN DAT JE AAN HET WERK BENT**

“Werk je thuis vanmiddag? Gezellig, dan kom ik even bij je langs!” Helaas denken sommige mensen nog steeds dat een thuiswerkdag een verkapte vrije dag is. Maar wanneer jij ’s middags bezwijkt voor die kop koffie met een vriendin, betekent dit dat je ’s avonds in je vrije uren door moet zwoegen. Baken je thuiswerkuren dus af, net zoals je op kantoor zou doen. Als je met huisgenoten samenwoont, is dat helemaal van belang. Hang een bordje aan je deur met werktijden (‘Vanaf 18.00 uur weer bereikbaar voor onzin en/of een borrel’) om te voorkomen dat mensen ongevraagd binnenvallen. Whatsapp verslaafden passen ook hun status aan, om te laten weten dat ze vanaf een bepaalde tijd weer hun berichten checken.

**4 GA NIET OVERCOMPENSEREN**

Helaas is thuiswerken bij veel bedrijven nog niet zo ingeburgerd dat het als vanzelfsprekend wordt gezien. Het voelt vaak als een gunst, in plaats van iets waar je recht op hebt. Omdat je het vertrouwen van je chef zeker niet wilt beschamen, is de kans groot dat je gaat overcompenseren. Voor je het weet ben je opeens aan het werk op tijden waarop je normaal gesproken zou reizen en stuur je onnodig veel mails naar collega’s om maar zichtbaar te zijn. Probeer een thuiswerkdag net zo in te delen als een gewone werkdag op kantoor en voel je niet schuldig als je even iets anders doet. Niemand is er op gebouwd om acht uur achter elkaar in opperste concentratie te werken.

**5 MAAK VAN JE MIDDAGPAUZE EEN MINI-FEESTJE**

In plaats van gezellig te lunchen met collega’s kun je best je boterham boven je toetsenbord opeten. Dat scheelt je zomaar een half uur en dus ben je eerder klaar. Een win-winsituatie, zou je denken. Maar juist bij thuiswerken is het belangrijk om pauze te nemen en zo op andere gedachten te komen. Omdat je gewend bent om thuis je vrije tijd door te brengen, vereist thuiswerken meer discipline dan een normale werkdag. Een groot voordeel van thuiswerken is dat je niet afhankelijk bent van de kleffe boterhammen uit de kantine. Maak van je lunch daarom iets bijzonders, door bijvoorbeeld een omelet of een gezonde salade voor jezelf te maken. Wil je je lunchpauze gebruiken om een aflevering van je favoriete serie te kijken? Geen probleem. Verschuif je laptop dan wel naar een andere plek in huis om jezelf op die manier los te koppelen van je werkplek en je brein het duidelijke sein ‘pauze’ te geven.

**6 KEN JE VALKUIL … en gooi ’m dicht.**

Iedere thuiswerker kent het wel: die persoonlijke valkuil waardoor je minder productief bent dan je zou willen. De verleiding van onbeperkt internet en het huishouden zijn de meest voorkomende. Om je favoriete websites te blokkeren onder werktijd kun je met gratis software (Getcoldturkey.com bijvoorbeeld) een tijdslot instellen waardoor je niet meer op die websites kunt. En om je thuiswerkdag niet te gebruiken voor achterstallige huishoudelijke klussen, zorg je ervoor dat de plekken waar je die dag komt in elk geval opgeruimd zijn. Je werkplek, het toilet en de keuken zijn dus in elk geval (voor het oog) schoon. Dat werkt een stuk lekkerder.

**7 ZOEK DE GEZELLIGHEID OP**

Alle vrijheid en ruimte hebben om je tijd zelf in te plannen is fantastisch, totdat het gaat aanvoelen als leegte. Het kan erg lekker zijn om tewerken in je eentje, maar na te veel dagen achter elkaar thuis zitten kan alleen zijn ook omslaan in eenzaamheid. Natuurlijk kunnen social media die eenzaamheid even voor je oplossen (Facebook en Twitter zijn tenslotte voor thuiswerkers wat de koffieautomaat voor kantoormensen is), maar niet voor niets vinden veel mensen dat juist collega’s hun werk extra leuk maken. Heb je veel thuiswerkdagen in je agenda, dan is het belangrijk om die tijd zonder te collega’s te compenseren met quality time met vriendinnen. Ook een goed plan: doe een drankje met andere thuiswerkers. Succes gegarandeerd.

**8 SLUIT JE DAG AF MET EEN RITUEEL**

Aangezien de scheidslijn tussen werk en privé bij thuiswerken flinterdun is, is het belangrijk om die werktijd duidelijk te markeren. Op kantoor sluit je de dag automatisch af door je computer af te sluiten en naar huis te rijden. Thuiswerkers zijn vaak geneigd langer door te werken en pas te stoppen als hun vriend of huisgenoot thuis komt (of als ze opeens beseffen dat het buiten donker is). Sluit je thuiswerkdag telkens op dezelfde manier af, om jezelf niet meer in de verleiding te brengen dat ene mailtje te beantwoorden. Dat afsluiten kun je op elke denkbare manier doen. Zet bijvoorbeeld je favoriete nummer op, was je thuiswerkmok af en trek je joggingbroek aan om daarna lekker op de bank te ploffen. Eindelijk thuis!

**Werkplekken die niet werken**

**KOFFIETENTJES**

Er zijn maar heel weinig mensen met zo’n superconcentratie dat ze alle gesprekken om zich heen kunnen wegfilteren en écht gaan werken. Ben je genoodzaakt om buitenshuis aan de slag te gaan? Kies dan liever voor de bibliotheek of huur een flexplek (zoals via Deskbookers.com).

**VANUIT BED**

Als je bed nog lekker warm voelt, is het verleidelijk om je laptop in bed te trekken en daar te werken. Maar zo blijf je in een passieve hangmodus hangen.

**MET EEN BABY IN DE BUURT**

Hoe schattig, snoezig, lief, gezellig en leuk je pasgeboren baby ook is, je écht concentreren op dat moeilijke telefoontje gaat lastig in de wetenschap dat je kleintje elk moment kan gaan huilen.