

The background of the entire page is a lush, close-up photograph of numerous pink roses. The roses are in various stages of bloom, with some showing deep pink edges and lighter centers. Green leaves are interspersed among the flowers. A semi-transparent white rectangular box is centered over the image, containing the title and author information.

Bijna 80 tips voor

Succesvol thuiswerken

met kleine kinderen

Herziene versie, december 2021
Marthe Renders, www.ficino.nl

A background image of pink roses with green leaves, slightly out of focus. The text is overlaid on a semi-transparent white box.

77 tips voor succesvol thuiswerken met kleine kinderen

THUISWERKEN: GEEN REISTIJD, JE EIGEN GOEDE KOFFIE....

Klinkt heerlijk, maar als je gedwongen wordt, is het toch anders. Je moet in een ander ritme komen, je mist het contact met je collega's bij de koffie-automaat en je bent per ongeluk ook veel tijd kwijt aan de was. Ook al heb je er ervaring mee, dat het al zoouou lang duurt, levert wrijving op. Dit ebook neemt je mee terug naar de basics, maar daagt je ook uit groter te denken. En mochten je (jonge) kinderen onverhoopt ook thuis zijn, ook daarvoor vind je in dit ebook veel tips. Succes!!!

HET BELANGRIJKSTE

De 77 tips zijn onderverdeeld in 4 categorieën. Ze zullen niet allemaal op jouw situatie toepasbaar zijn, maar je doet er allicht heel veel ideeën mee op! Het allerbelangrijkste in deze onzekere periode is dat je goed voor jezelf zorgt. Kort door de bocht, lees je dit na 22:00u, ga slapen. Ben je in voor meer to-the-point coaching op dit vlak, mail me via martherenders@ficino.nl.

WIE HEEFT DIT EBOOK VOOR JE SAMENGESTELD?

Hoi, ik ben Marthe. Ik ben 39, getrouwd, en moeder van vier schatten van jongens tussen de 4 en 8 jaar oud. Ik run Ficino Consulting & Coaching, en het Ficino Netwerk. Dat doe ik op basis van ruim 15 jaar ervaring als coach, project- en interimmanager, een MSc. in Beleid en Beheer van de Gezondheidszorg, een MBA en een post-HBO opleiding tot Coach Practitioner. Ficino Consulting & Coaching bestaat sinds november 8 jaar.



Mijn klanten zijn zorginstellingen, hun toeleveranciers, en ambitieuze werkende ouders, vaak werkend in of voor de zorg.

Zoals iedere moderne vrouw draag ik veel verschillende petten. Wat hierbij helpt, en wat ik jou graag leer in mijn coaching, zijn deze stappen:

1. Los komen van belemmerende overtuigingen en contact maken met je gevoel (dat doe ik bij voorkeur 1 op 1)
2. Optimaal energiemangement en zelfzorg (zie hoofdstuk 1)
3. Flexibiliteit, veerkracht en een CEO mindset (zie hoofdstuk 2)
4. Routines opbouwen, die ook je gezin helpen (zie hoofdstuk 3)
5. Heldere doelen stellen en plannen op impact (zie hoofdstuk 4).

Wil je hier meer over weten dan nodig ik je van harte uit op mijn website te kijken of met me te connecten op LinkedIn. Via [deze link](#) kun je ook een Zoom-afspraak plannen om nader kennis te maken. Ik hoor je graag!

TIPS ROND ENERGIEMANAGEMENT EN ZELFZORG 1-7

Energiemanagement en zelfzorg vormen voor mij de basis waarop wij idealiter ons leven inrichten. Je bent als werkende ouder de gans met de gouden eieren. De eieren wil je mooi rond en glanzend hebben, dat is jouw impact. Maar omdat te kunnen doen, moet je als gans ook gezond zijn, goed uitgerust en in de optimale omstandigheden om die eieren uit te poepen. Daar beginnen we dus mee.

- 1 Let op je slaap. Ga op een vaste, vroege tijd naar bed en sta op een vaste tijd op. Dat is superbelangrijk voor je ritme, voor je productiviteit, en voor je gezondheid.
- 2 Kom je niet goed in slaap of lig je 's nachts malend wakker door de toestand in de wereld of je to-do-lijst, verdiep je daar dan een poosje in en doe er echt wat aan. Maak je slaapkamer goed donker, vermijd blauwe schermen 's avonds, neem een lekker warme douche (of bad) voor het slapen gaan, probeer bewust te ontspannen, leg een opschrijfboekje + pen naast je bed (op papier is uit je hoofd). Kijk wat voor jou werkt om beter te slapen.
- 3 Werk met je eigen energieritme. Ben je een ochtend- of een avondmens? Heb je een enorme na-de-lunch-dip? Kom je erachter dat je bij supergefocust werken in 3 uur tijd hetzelfde doet als normaal op een hele kantoor dag? En hoe voel je je daarna? Leer jezelf beter kennen en ga ermee aan de slag. Bekijk dit per dag, per week en per maand!
- 4 Je kinderen hebben op school een ochtendpauze, of twee, en een fruitpauze middags. Jij nam op kantoor wellicht ook een vaste pauze. Wat je doet in je pauze, geeft het meeste nieuwe energie als je het leuk vindt. Dus neem thuis ook pauzes en eet dan fruit en groente, wat je je kinderen ook mee geeft naar school.
- 5 Neem een multivitamine die in jouw straatje past. De R zit weer in de maand en alle beetjes helpen. Placebo-werking werkt ook.
- 6 Beperk het checken van nieuwssites tot enkele vaste momenten per dag. Niet meteen als je op staat en zeker ook niet vlak voor bedtijd. Bijvoorbeeld in je middag-dip. Vermijd information overload, en slecht nieuws zuigt energie dus ben er zuinig mee.
- 7 Maak onderscheid in taken die veel of weinig energie vragen. Maak een plan om die te doen op bijpassende tijdstippen, dus veelvragende taken als je veel energie hebt. En andersom: sommige taken geven energie, sommige kosten het. Combineer dat met bovenstaande. Bellen kan je activeren en kun je dus juist in de dip na de lunch doen. Ga dan geen vakliteratuur lezen want dan val je in slaap.

TIPS ROND ENERGIEMANAGEMENT EN ZELFZORG 8-14

- 8 Houd, als zij ook thuis zijn, rekening met de energie van je kids. Doen ze een middagslaapje of hebben ze dan een rustmoment? Dan kan jij even rustig werken! Of mee dutten. Gebruik het iPad-halfuurtje van je kinderen als werkmoment. Maak het avondeten samen eerder in de middag, en als zij dan bankhangen net voor het eten, ga jij niet koken maar juist nog even werken.
- 9 Het mooie is, je kan nu breder kijken. Werkte je (nog) aanwezigheid-gebaseerd, dan waren je kantoordagen bijvoorbeeld vier keer van 8:30 tot 17:00. Nu heb je eigenlijk de hele week (van 168 uur) om die 32 uur werk in te verspijkeren. Een week is zoveel meer dan vijf werkdagen en twee weekenddagen. Je kunt een afweging maken welk ritme voor jouw energie optimaal is, voor deep work en bereikbaarheid.
- 10 Je kan dus ook een shift maken van aanwezigheid-gebaseerd (met een gemiddelde productiviteit) naar output-gebaseerd. Jij spreekt met je leidinggevende / opdrachtgever bepaalde output af die je eind van de week afhebt, en je bepaalt zelf waar en wanneer je het werk doet. Voor veel mensen voelt dat qua energie heel anders, meestal bevrijdend.
- 11 Spreek met jezelf een eindtijd van je werksessie af en houd je daar ook aan. Op je werk moet je op een bepaald moment echt weg voor de file en je kinderen ophalen. Stop dus ook echt met thuiswerken aan het einde van de dag, niet "nog even dit, nog even dat". Dit houdt je energie op peil voor het avondvenster met je gezin.
- 12 Een normale start van de dag waarin je je netjes aankleedt en opmaakt doet wonderen voor je energie. Al is het maar de bovenste helft, met een yogabroek eronder. Trek ook schoenen aan. Je loopt dan actiever dan op sloffen en voelt je krachtiger.
- 13 Vraag en geef veel feedback. Je hebt er tijd voor, je hebt een reden om iemand te (video-) bellen en je leert er van. En nieuwe dingen leren levert energie op!
- 14 Kijk even kritisch naar je thuiswerk-setup. Is het arbo-verantwoord? Zijn er nog kleine of grotere verbeteringen die je kan doen? Bijvoorbeeld je laptop op een verhoging en een los toetsenbord eraan koppelen? En wat denk je van een groter, losstaand scherm erbij? Een nieuwe stoel? Op de lange termijn beter voor je energie!

TIPS ROND ENERGIEMANAGEMENT EN ZELFZORG 15-18

- 15** Reflecteer eens op het volgende. Misschien is de huidige situatie (nog steeds Corona in 2021) wel een vraag van Moeder Aarde om dingen structureel anders te doen. Hoe kun je minder beslag leggen op aardse energiebronnen? Minder reizen? De was buiten drogen, omdat je thuis bent mocht het gaan regenen? Een moestuin, ook omdat je meer thuis bent en even schoffelen heel verfrissend is tussen online meetings? Meer impact met minder stress voor de wereld om ons heen?
- 16** Als het kan, werk dan in een specifieke plek die altijd voor werk is, en die apart is van je privé-leven. Bouw desnoods een bezemkast om, als de deur maar dicht kan. Goed voor jouw focus en heel duidelijk voor je gezin!
- 17** Denk na over je bereikbaarheid en houd je vrije tijd echt vrij. Werk is een belangrijk onderdeel van je leven, voor ondernemers waarschijnlijk nog meer dan voor mensen in loondienst, maar ook dan geldt dat vrij vrij is. Onderneem in je vrije tijd ontspannende activiteiten die je echt leuk vindt. Plan ze in, en geniet ervan!
- 18** Geniet ook bewust van de fijne dingen van thuis zijn. Je eigen koffie, je eigen stoel (of bank of bed), zeker wel aankleden maar onder een jasje kan een joggingbroek (zie je niet bij videobellen), geen file! Als het weer goed genoeg is kun je makkelijk naar buiten, in je eigen tuin. Je geliefden om je heen. Je kan je huis waarderen op wat het voor je doet, en ook dat optimaliseren. En je kan gebruik maken van het goedkope bezorg-venster van de supermarkt. Waardeer de "kleine" dingen.

TIPS ROND FLEXIBILITEIT EN MINDSET 1-7

- 1 De situatie verandert met de dag, en zo is het hele leven eigenlijk. Stel je hier op in. Panta rhei is de oud-Griekse filosofische basis: alles stroomt.
- 2 Ken je de theorie over growth en fixed mindset? Zo niet, Google. Bedenk wat je van 2021 kan leren en hoe je geleerde lessen (bijvoorbeeld thuiswerken als een pro, of omgaan met teleurstellingen) mee kan nemen naar de toekomst.
- 3 Bekijk je agenda kritisch. Zijn er meetings of telefonische overleggen die je wandelend kan doen? Goed voor je stappenteller en je beweeglijke growth mindset.
- 4 Voel eens goed hoe je je voelt. Begin met je af te vragen of je energie hoog of laag is. En is je gevoel daarbij positief of negatief? ++ voelt bijvoorbeeld opgetogen, -- kan verdrietig zijn. Op de energie-as kun je van +5 naar -5 en op de positief/negatief-as ook. Zo zijn er dus wel 100 nuances aan te brengen. Dit is fijn om te weten omdat sommige emoties wellicht actie vereisen (bijvoorbeeld: ben je gefrustreerd, laat dan even wat los voor je je volgende meeting in gaat). Als je van het meten bent, kun je in de gaten houden of bepaalde emoties gepaard gaan met bepaalde situaties. Voel je je altijd vrolijk na sporten? Daar zou je dan conclusies uit kunnen trekken. **In de app die ik in 2022 ga lanceren, komt hier een tracker voor!**
- 5 Quarantaine levert meer tijd met je gezin op. Dit is een kans om de lunch met je gezin te doen! Maak er een fijn samenzijn van, met een duidelijk begin (Jongens, als mama uit de werkkamer komt is het lunchtijd. Wie dekt er mee de tafel?) en einde (Nu gaan we samen opruimen en daarna gaat papa aan het werk in de werkkamer en doet mama met jullie een spelletje).
- 6 Bedenk een lijstje met activiteiten voor je kinderen die geen Netflix zijn en die zij "rustig" aan de keukentafel kunnen doen terwijl jij er met je laptop naast zit. Bij je mail heb je mogelijk wat minder concentratie nodig dan bij het maken van strakke sheets. Kleurplaten, klei, van die friemelkraaltjes (ik ben een jongensmama, ik weet niet hoe die officieel heten)... NIET iets met water of magnetisch zand, dat combineert niet met jouw apparatuur.
- 7 Als het je acuut wat veel wordt, druk op 'pauze' en haal 10 keer diep adem. Zo nodig met je kinderen. Doe samen yoga, meditatie, of een dutje. Dan loopt de spanning minder snel op. Ga even naar buiten, drink een kopje thee. Ga vooral weg van wat je tegen heug en meug aan het doen was. Zoom even uit (ik bedoel, neem afstand, maar ook: zet Zoom even uit) en begin daarna aan iets wat ook moet maar wat gemakkelijker gaat.

TIPS ROND FLEXIBILITEIT EN MINDSET 8-15

- 8 Gezien de langdurig onzekere situatie, neem het jezelf niet kwalijk als je soms niet zo productief bent als op een zonnige dag op kantoor. Communiceer hier duidelijk over met opdrachtgevers / je leidinggevende als het je week-opbrengst in gevaar brengt.
- 9 Mis je als ondernemer omzet door overmacht, zoals bij dit virus in 2021, blijf rustig. Zie yoga, meditatie. Het is zwaar klote (pardon) maar het is niet anders. Bedenk alternatieve (online) producten. Hoe kan je jouw diensten op een andere manier aanbieden? Zie ook de kansen, elke medaille heeft twee kanten. Keertje (gratis) sparren? Plan een call bij me in!
- 10 Moet je even ongestoord werken, door een belangrijke online meeting of omdat je hoofd anders ontploft? Maak creatief gebruik van allerlei opties tot kinderopvang. Gezonde studenten die geen college hebben kunnen prima oppassen op gezonde kleine kinderen die niet naar school gaan door zieke leraren. Of doe een huiselijke kinderopvang-swap met bevriende gezinnen.
- 11 Maak een lijstje van kortdurende taken waarvoor je niet veel concentratie nodig hebt. Losse emailtjes vallen hier ook onder. Die kun je overal tussendoor "aftikken", bijvoorbeeld tijdens het wachten op een winkelmandje bij de Kruidvat.
- 12 Besteed de tijd waarop je niet je gewone werk kan doen maar waarop je wel iets nuttigs voor je werk kan doen (bijvoorbeeld omdat je een programma nodig hebt waar je remote nog niet bij kan) aan vakliteratuur lezen, of andere dingen waar je in de waan van de dag minder snel aan toe komt. Je POP is ook zo iets.
- 13 Als thuiswerken voor jou echt nieuw is.... zorg dan zeker dat het leuk wordt! Zoek persoonlijk contact, dus ga bellen in plaats van mailen. Spreek elkaar met beeld via Zoom of What's App videobellen. Pak gezamenlijk een kop koffie via een conference call. Zet Zoom de hele ochtend open met je leukste collega en doe alsof je wel naast elkaar zit. Dit kan ook met een vriendin.
- 14 Check even of je samen met je partner in een ruimte kan werken, als er een derde voor je kinderen zorgt. De een zit misschien niet stil, de ander wordt om de haverklap gebeld. Voor mij geldt op sommige momenten dat ik minder "hinder" ervaar van spelende kinderen-geroezemoes dan van mijn partner die aan het bellen is, dus kies ik een ruimte in ons huis die bij de benodigde en beschikbare concentratie past.
- 15 Als het op een moment niet gaat, ga iets anders doen. Maak je je zorgen, zit je niet lekker, zijn je kinderen van de wap of snappen ze niet dat jij thuis werkt; go with the flow, trek aan de rem en bouw het daarna rustig weer op.

TIPS ROND FLEXIBILITEIT EN MINDSET 16-18

- 16 Neem voldoende pauze, en speel daar mee. Let op je eigen energie, op die van je huisgenoten, op je prioriteiten, op het weer (want als de zon schijnt... lekker even naar buiten!). Lunchen is thuis misschien sneller gebeurd, neem je pauzes dus niet meer, qua tijd, maar wel flexibeler.
- 17 Als je diep in je werk verzonken raakt... en je kan ook lekker doorwerken, vergeet dan toch niet zo nu en dan even te bewegen, met bijvoorbeeld schouderoefeningen of bureau-yoga. Kijk eens naar [Sarah Beth Yoga](#). Adem in, adem uit. Dit houdt je lijf flexibel.
- 18 Do something different. Om je geest flexibel te houden helpt het om soms iets anders dan anders te doen. Routines geven vertrouwen en veiligheid, net even een onderdeel daarvan iets leuker maken houdt je leven fris en je hersenen elastisch. Loop eens een ander rondje met de hond. Trek je 10 jaar oude skeelers weer eens aan. Eet eens een hele week geen vlees. Probeer allerlei combinaties met je kleding die je naar kantoor niet zou durven.

TIPS ROND ROUTINES VOOR JE HELE GEZIN 1-7

- 1 Hou zoveel mogelijk een dagschema aan (misschien wat relaxter maar toch). Jonge kinderen hebben baat bij structuur en dat maakt jou ook productiever. Dus ontbijt - werken - fruit - werken - lunch - chillen - fruit - werken - koken en kids naar bed - CHILLEN zonder je kinderen!
- 2 Geef, zoals gezegd, crystal clear aan wanneer je er voor je kinderen bent en wanneer niet. Hierbij helpt een ritme ook om duidelijkheid te geven. Dit geldt voor jonge kinderen maar ook voor pubers en eigenlijk voor alle huisgenoten en wellicht zelfs voor je hond. Gebruik desnoods een deurklinkhanger, of zo'n rode lamp.
- 3 Onderken het belang van slaap. Deze vakantie-achtige situatie (voor je kinderen) betekent niet dat je alles kan laten varen (voor je gezondheid). Ga dus "gewoon" op tijd naar bed en sta op de gewone tijd op. Verplaats jezelf niet naar het ritme van eventuele pubers in huis, maar laat hun wel lekker slapen, kan jij 's ochtends rustig aan de gang.
- 4 Qua op tijd opstaan.... jonge kinderen zijn toch vaak vroeg wakker dus doe ondanks dat je je reistijd mist, alsof het een gewone werkdag is, alleen ga jij naar je laptop en zij aan de kleurplaat. Dus ook gewoon aankleden, ontbijten, opruimen en aan de gang!
- 5 Worden je kinderen hyper omdat ze minder speelruimte hebben dan op school, las dan een "gymles" in. Ga apekooien op je bank of in de tuin, bedenk wat leuks of zet een gymles aan (NL in Beweging is voor iedereen hilarisch, of Joe's gymprogramma van Zappelin, of actieve yoga of salsadansen op Youtube, of...). Ook goed voor jouw productiviteit, als de rust wedergekeerd is.
- 6 Naar buiten zit in de schoolroutine van je kinderen en maakt ook voor jou de dag draaglijk. Ook in het griepseizoen kun je gewoon naar buiten. Ga samen een frisse neus halen!
- 7 Vind je het leuk om je kinderen wat te homeschoolen dezer dagen? Kun je dat combineren met je werk? Bel je in het engels en kunnen ze luisteren welke woorden ze herkennen? Kun je ze een lijstje van het een of ander laten maken? Iets laten opzoeken op het internet? Ze laten rekenen met procenten, bijvoorbeeld dat 4% van het ziekenhuispersoneel in Brabant ziek is? Laat ze dat na-tellen met mannasnoepjes en ze zijn weer even zoet.

TIPS ROND ROUTINES VOOR JE HELE GEZIN 8-14

- 8 Neem het veranderende schema regelmatig door met je gezin. Leg ook (op kinderniveau) uit waarom het vaak verandert en ben zo volledig mogelijk in wat er op de planning staat.
- 9 Een tip van onze school was "ga het Jeugdjournaal kijken". Wij vonden dat nog iets te hoog gegrepen voor onze jonge kids, maar gebruiken dat moment (19u 's avonds) nu wel voor een update en een familieplannings-gesprek. En daarna naar bed. Voor ouderen kinderen is het heel fijn om samen het nieuws te duiden.
- 10 Check je eventuele opvang ieder eind van de middag of 's avonds! Hier kan ook iets in veranderen, en misschien is het voor een oppas die zich de avond ervoor al niet zo lekker voelt, beter om meteen dan af te zeggen en lekker op te knappen, in plaats van de ochtend zelf en dat jij alsnog en snel ook, moet schakelen.
- 11 Betrek je hele gezin, juist ook eventuele pubers, bij wat er allemaal in huis moet gebeuren. Als jullie allemaal meer thuis zijn geeft dat meer troep en afwas dan wanneer je buitenshuis werkt en naar school gaat. Vraag iedereen zijn of haar steentje bij te dragen.
- 12 In deze gekke situatie dat jij (en mogelijk je partner) thuiswerkt en je kinderen niet naar school gaan, wat zijn nou echt je prioriteiten? Kijk ook in deze situatie naar de zeven taartpunten waaruit je leven is opgebouwd: gezondheid, carrière, relatie (met je partner), kinderen, vrienden en familie, gemeenschap/vrijwilligerswerk/give back, en hobby's/creativiteit. Bedenk waarom je doet wat je doet. Dit is mijn favoriete model om een intuïtief taart-diagram mee te maken. Dat leent zich goed voor een gratis en vrijblijvend startgesprek. [Dit is de planningslink](#).
- 13 Manage vragen van je kinderen op een proactieve manier. Bespreek hoe ze je het beste kunnen "storen". Ouderen kinderen met een mobiele telefoon kunnen je appen, zodat je er op terug kan komen als je klaar bent met werken. Jongere kinderen hebben een direct aanspreekpunt nodig en dat verdeel jij met je partner of eventueel beschikbare oppas.
- 14 Nu merk je dat het handig is om je (jonge) kinderen te leren zichzelf te helpen. Dus begin daar (hernieuwd) mee en geef eenieder de verantwoordelijkheid die hij of zij aankan, op een liefdevolle manier.

TIPS ROND ROUTINES VOOR JE HELE GEZIN 15-20

- 15** Als je een partner hebt, stem vooral met hem of haar af. Wie doet wat wanneer: wie is er op welk moment voor de kinderen, en wie is dan aan het werk of heeft behoefte aan een moment voor zichzelf...
- 16** Bij welke activiteiten kun je met je partner en kinderen een verdeel-en-heers-principe toepassen? Neem jij er een mee boodschappen doen, terwijl de anderen even Netflixen op hun niveau en je partner kan werken? Gaat je partner met de helft naar het bos, terwijl de jongsten hun middagslaapje doen, en jij werkt? Ben creatief.
- 17** Vul de emotionele emmer van je kinderen voor ze een driftbui krijgen. Geldt altijd, zeker nu, nu we allemaal wel wat spanning voelen door de abnormale situatie. Dus begin met een extra knuffel en een gezamenlijk ontbijt, en eventueel een boek lezen. Gezellig tegen elkaar aan en dan is dat meteen afgevinkt voor school.
- 18** Voel je niet schuldig dat je kinderen misschien een tikje meer schermtijd hebben dan normaal, vooral als het een hele dag regent. Desperate times call for desperate measures, ook als ze al twee jaar duren. Maar als je nog invloed hebt op wat ze kijken, zet dan een natuurserie aan, of CineTree, of laat ze Squa doen.
- 19** Kijk in welke ruimte in huis jouw laptop welkom is, en waar je je kids (inclusief magnetisch zand) of je nachtrust voorrang geeft. Beperk je werk tot je werkkamer of -kast. Of alleen de keukentafel erbij, maar niet tijdens maaltijden (duh), en ook niet op de bank. Zoiets? Dat houdt het voor iedereen gezellig en loopt je werk niet over in je privé-leven.
- 20** Focus op de gezelligheid. Ontbijt, lunch en diner met z'n allen. Je hoeft niet te haasten, want geen ochtend"spits", geen file, geen voetbaltraining op etenstijd. Je ziet elkaar meer, kan flexibeler zijn en in jullie "pauzes" lekker samen naar buiten. Probeer er van te genieten, ook al vergt dat verregaand omdenken.

TIPS ROND DOELEN STELLEN EN PLANNING 1-8

- 1 Online meetings heb je nu waarschijnlijk meer. Maak een duidelijke agenda en verbind een doel aan de meeting. Zou je offline ook moeten doen, maar online zeker. Doe ze met beeld, anders praat je eerder door elkaar heen.
- 2 Online vergaderingen gaan vaak sneller! Maak daar gebruik van en tik wat taken van je korte-taken-lijstje af in de tijd die je wint.
- 3 Maak voor elke werkdag of voor elk werk-blok een lijstje met drie dingen die je zeker gedaan wilt hebben. Doe je hopelijk op kantoor ook al, maar thuis word je op een andere manier afgeleid (je kinderen, maar ook het huishouden). Even een wasje, even stofzuigen heeft minder impact als jij meteen 's ochtends die drie belangrijkste dingen al hebt gedaan.
- 4 Het is niet zo dat "omdat je thuis bent", je ook het huishouden MOET doen. Je bent namelijk wel aan het werk (of met je kinderen bezig, en daar past huishouden wellicht wel bij). Zeg de hulp vooral niet te vaak af.
- 5 En als je een duidelijk (en kort) lijstje maakt, kun je zichtbaar afstrepen en dus je voortgang zichtbaar maken. Dit kan je ook delen met je collega's of leidinggevende. Fijn voor als je middenin een warrige situatie wat extra motivatie nodig hebt.
- 6 O maar hé, je kinderen zijn toch ook thuis? Laat die dan maar stofzuigen ;)
- 7 Ben je een ochtendmens? Kun je al wat doen voor je huisgenoten wakker zijn? Of ben je een avondmens? Kun je dan misschien toch wat "simpel" werk (met een blue light blocker-bril) doen als de koters in bed liggen? Werk met je ritme!
- 8 Waar ben jij op een kantoordag tevreden mee qua productiviteit? Als je een geoefende thuiswerker bent, haal je dat makkelijk in de momenten dat je wel gefocust kan werken, dus als er even door iemand anders op je kinderen gepast wordt (zie dagdelen afwisselen met je partner, tip 11). Als je een newbie bent, qua thuiswerk, accepteer dan dat je productiviteit in het begin lager is, maar dat je in twee, drie weken heel veel bijleert! Growth mindset, ook hier.

TIPS ROND DOELEN STELLEN EN PLANNING 9-14

- 9 Als thuiswerken geen verrassing is, omdat je bedrijf er voortvarend mee omging en je het al jaren doet, heb je echt wel inzicht in wat wel en niet goed lukt. Gebruik die ervaring heel bewust.
- 10 Bedenk goed hoeveel tijd je aan email en dingen als Slack kwijt wil zijn. Op kantoor is het al verleidelijk om die open te hebben staan en thuis helemaal, want je bent op zoek naar contact. Er is natuurlijk wel een groot verschil tussen proactief en reactief werken met email, dus denk er aan het begin van je thuiswerkperiode even over na wat voor jou het beste werkt.
- 11 Heb je een partner en is je hele gezin thuis in quarantaine? Werk in shifts, bijvoorbeeld jij de ochtend en je partner de middag. Werktijd = werktijd, je wordt niet gestoord want de ander zorgt voor de kinderen. Of verdeel het in blokken van twee uur. Of maak een blok van 6:30 tot 12:30 waarin de werkdag "voor jou" is, dus geen huishoudelijke / gezinsgerelateerde taken, en van 12:30 tot 18:30 de dag voor je partner, dus dan heb jij de kinderen, mag je koken, en schuift je partner aan. Je hebt dan, minus een uur pauze of opstarten, vijf ongestoorde werkuren!
- 12 Plan in ruime tijdblokken, vooral voor je "ongestoorde" werk als je daar thuis de rust voor hebt (als je kinderen onder de pannen zijn). Je krijgt in ieder geval geen collega's aan je bureau. Je kan je telefoon ook best een uur (of twee) uitzetten als je een duidelijke voicemail achterlaat. Op kantoor ben je ook wel eens wat langer in overleg.
- 13 Nogmaals, bel en video-bel zo veel mogelijk in plaats van te mailen of met berichtjes te chatten. Want A) je hebt behoefte aan menselijk contact, en B) je kan veel genuanceerder communiceren. In geschreven tekst gaat een deel van de boodschap verloren ten opzichte van gesproken tekst.
- 14 Als je werk- of opdrachtgever niet beschikt over zulke middelen, vraag dan of je de gratis versie van MS Teams of Zoom kan gebruiken, en maak het bespreekbaar dat dit niet modern is. Als het op korte termijn niet ingekocht kan worden staat het vast op de agenda voor later.

TIPS ROND DOELEN STELLEN EN PLANNING 15-21

- 15** Neem drinken mee naar je werkplek! Heel suf als je er tijdens een conference call achterkomt dat wat spraakwater wel handig was geweest. Ook heel jammer als je geconcentreerd zit te werken en dorst hebt, maar niet op wil staan omdat dan je kinderen in huis tegenkomt en zij niet snappen dat je aan het werk bent. Geldt trouwens ook voor je appel of andere snack.
- 16** Thuiswerken is in wereldwijd perspectief allang geen "voorrecht", "probleem" of "iets bijzonders" meer, maar onderdeel van het bedrijfsmodel van heel veel bedrijven, van micro tot mega. Het moet dus mogelijk zijn om dit productief te doen, ook al ben jij het nog niet gewend, of je leidinggevende niet. Maak een plan, stel doelen en tik ze af, en leer!
- 17** Denk, omwille van een duidelijk signaal aan je kinderen, na over je telefonische bereikbaarheid en stem dit af met je opdrachtgever/leidinggevende. Misschien is "altijd" wel niet nodig, en is iedereen heel blij als jij helder aangeeft dat je in een bepaald venster superbereikbaar bent en tijd hebt om iets met de telefoontjes te doen, en dat men dan niet stoort. Veel mensen voelen zich bezwaard als ze bellen en zij horen jouw kinderen op de achtergrond, omdat het sneu is voor de kinderen.
- 18** Soms zijn alle (doordeweekse) dagen hetzelfde, soms zijn ze allemaal anders. Als je iedere vrijdag, zaterdag of zondag even gaat zitten om de komende week (168 uur!) te inventariseren (op basis van de kennis die je dan hebt) kun je best inschatten wat goede tijden zouden zijn om te werken, ofwel wat je gedaan krijgt (output), en dat communiceren. Mocht er iets wijzigen, communiceer dat dan ook. Ga daar iedere avond even voor zitten (10 minuten is genoeg), en maak een plan voor de komende dag.
- 19** Denk qua planning in grote stenen, kleine kiezeltjes en zand. Ook bij werk vanuit huis, in combinatie met kinderopvang, zijn die te onderscheiden. Plan je grote stenen eerst, daarna de kiezels, het zand komt wel.
- 20** Al kan je het zand ook weer groeperen en batchen. Doe je op kantoor misschien ook, dus waarom thuis niet? Gelijksortige taken bundelen. Een uur voor je telefoontjes, een uur voor je email.
- 21** In dat kader, plan je telefonische en video-meetings ook zoveel mogelijk op de tijden dat ze bij je energie passen (misschien wel juist in die middag-dip) en bundel er dan een paar. Uitwerktijd vraagt andere energie en die plan je dus, ook gebundeld, op een ander moment. Niet per sé om en om.

A background image of pink roses with green leaves, used for the entire page.

77 tips om succesvol thuis te werken met kleine kinderen

ZO, DAT WAREN ER 77.

Welke ga jij als eerste in de praktijk brengen? Dit ebook is speciaal voor jou geheel herzien in deze voortdurende turbulente tijd, waarin thuiswerken steeds meer de standaard is. Hopelijk kan je trots zijn op je eigen impact en geniet je van wat meer tijd en gezelligheid met je gezin. Laat jezelf zien, thuis en op je bedrijf!

NOG MINSTENS 10 TIPS KRIJGEN?

Ik ben er voor je, en ik geef je graag nog 10 tips die optimaal aansluiten bij jouw situatie. Ik ben als coach lid van de Nobco, en ik ben gewend aan online coachen. Beeldbellen rules! Ik bied je minstens 10 tips aan in een gratis startgesprek, de rest komt eventueel daarna in mijn "Puur Jij" programma. Plan je startgesprek [hier](#).

GEEF FEEDBACK EN DEEL DIT EBOOK!

Laat je me ook weten wat je van dit ebook vond? Ik ben heel benieuwd! En ja, je mag dit ebook delen! Ik wil mijn bereik graag vergroten, dus ook al heb jij je mailadres achter gelaten, je mag dit gerust los doorsturen. Deel je mee en maak je van dit thuiswerktijdperk ook een feestje? Let's go!