

# Mijn thuiswerkplek

Voor veel mensen is dit jaar de werksituatie veranderd. Noodgedwongen werk je plots thuis met het hele gezin om je heen of vanaf de bank in je kleine studio. Niet ideaal, want je werkplek kan grote invloed hebben op je werkgeluk. Zo blijkt uit cijfers van onderzoeksorganisatie TNO dat 1 op 8 thuiswerkers moeite heeft zich te concentreren, twee keer zoveel als mensen die gewoon naar kantoor kunnen. En er is groot verschil onder de thuiswerkers. Hoe blijven ze met collega's en het werk verbonden? Weten ze een gezonde balans tussen werk en privé te realiseren? Hoe zit dat bij jou? In *Mijn thuiswerkplek* gaan we het land in om te kijken hoe en waar de Nederlander nu werkt.

**Dit keer spreken we Manon Thijssen, onderwijsmanager bij afdeling Farmacie aan de Universiteit Utrecht. Ze werkt voor het grootste gedeelte thuis.**



“Het was voor mij heel vreemd om ineens thuis te werken. Ik werkte vier dagen op de universiteit en sprak vele docenten en studenten om ervoor te zorgen dat onderwijs op onze afdeling goed verzorgd werd. Soms deed ik er bij wijze van spreken wel driekwartier over om naar de wc te gaan, door de vele praatjes onderweg. Vandaar dat ik enorm tegen opzag om thuis te gaan werken. Oh en ook vanwege het gebrek aan faciliteiten. Gelukkig mocht ik wel de bureaustoel van werk meenemen naar huis.”

De grens tussen werk en privé vertroebelde wel voor Manon. “In het begin had ik er echt moeite mee, omdat ik thuis nooit werkte. Als ik de deur van mijn kantoor op de universiteit dicht deed, dan was ik klaar met werk en dan dacht ik er niet aan. Nu liepen werk en privé in elkaar over. Zo zat ik de mail te checken op mijn vrije dagen en deed ik de was terwijl ik aan het werk was. Daarnaast werkten mijn man en ik allebei beneden. Eén in de voorkamer en de ander in de achterkamer. We konden wel allebei ongestoord werken, maar het was niet ideaal als er één vrij was en de ander niet. Vandaar dat we boven twee kamers hebben omgebouwd tot kantoortjes.”

Nu heeft ze haar draai gevonden. “Ik raad iedereen een werkkamer aan. In die van mij staan echt alleen een bureau, een goede stoel en mijn laptop. Zodra ik klaar ben met werken trek ik de deur achter mij dicht en kom ik niet meer in die ruimte.”

Dat zorgde ervoor dat ze ook meer van de voordelen van thuiswerken begon te genieten. “Je hoeft je niet helemaal op te doffen voordat je aan het werk gaat. Ik draag nu vaak gemakkelijke kleding en dat vind ik eigenlijk wel relaxt.” Daarnaast is Manon wat flexibeler geworden met haar werktijden. “Vroeger was het heel strak van 09:00 uur tot 17:00 uur. Dat probeer ik nog steeds aan te houden, maar ik ben wel aardiger voor mezelf geworden. Als ik om half vijf denk, *pfft, ik ben er wel klaar mee*, nou dan hou ik gewoon op met werken.”

Haar collega's ziet ze niet alleen in de online vergaderingen, ook bellen ze soms persoonlijk en die gesprekken gaan niet altijd alleen over werk. “In het begin vond ik het lastig, het voelde toch een beetje als inbreuk op je privé. Maar normaal liep je even langs en maakte je een praatje, dat kan nu gewoon niet. Dus moet je inbellen. Gelukkig merk ik dat collega's het fijn vinden als je even belt. Al is het maar even om stoom af te blazen. Dus ik doe het steeds meer.”

Daarnaast heeft Manon in haar man ook een ‘fijne collega’ gevonden. “Voordat we beginnen met werken gaan we eerst een rondje wandelen. Dan bespreken we de dag door en geven elkaar tips. Wie had dat gedacht dat je na 36 jaar samen zijn ook nog eens collega's van elkaar zou worden door het thuiswerken. Ik vind het wel leuk.” Ook is hij een stok achter de deur als het gaat om pauzes nemen. “Ik neem overdag eigenlijk nauwelijks pauzes, die kop koffie gaat gewoon tussendoor. Waar ik wel meer op let is om tijd te nemen om te lunchen. Mijn man en ik hebben dat nu vast op de agenda staan. Dat vinden we allebei belangrijk en dat zou ik mensen ook aanraden: Blok die lunchpauze in je agenda!”

Als we ooit weer terug mogen naar het ‘oude normaal’ dan zou Manon niet meer vier dagen thuis werken. “Daar vind ik mijn werkplek en mijn collega's op de universiteit echt te leuk voor. Maar voor nu moeten we er maar het beste van maken en dat gaat prima.”

**Ga jij ook op zoek naar de juiste balans tussen werk en privé? Doe mee aan de week van de werkstress!**