

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 met Marli de Weerd, klinisch psycholoog. Door de coronacrisis moet ze zoveel als ze kan vanuit huis werken.



“Voor Covid-19 deed ik al mijn werk face-to-face. Nu hebben we net weer te horen gekregen dat als je thuis kon werken je dat weer zoveel mogelijk moest doen.” Marli woont samen met haar man in een eengezinswoning. De kinderen zijn het huis al uit, wat het vinden van een plekje om te werken eenvoudiger maakt.

Het omschakelen naar thuiswerken viel voor Marli persoonlijk dan ook ontzettend mee. “Zelf heb ik een aardige reistijd, dus opeens had ik tijd over! Maar het ligt er wel aan hoe het digitaal werken georganiseerd wordt vanuit de werkgever. Vanuit één van mijn werkgevers was het vanaf dag één goed georganiseerd, dus vond ik het niet erg.” Wat wel al snel duidelijk werd, is dat voor haar werk het face-to-face contact soms essentieel is. “In mijn vak moet je iemand echt soms kunnen zien. Intakes doen vond ik heel lastig, als je iemand nog nooit hebt gezien via zo’n schermpje is toch echt anders. Lichaamstaal zegt heel veel.”

Al die digitale uurtjes vragen wel om een strakke hand als het om pauzes gaat. “Wat voor jezelf het grootste probleem is, is dat als alles via beeldbellen gaat, je kapot bent omdat het

achter elkaar doorgaat. Normaal gesproken dan heb je altijd wel even een break. Dat is wel iets waar je erg goed aan moet denken. Nu kijk je de hele tijd naar een beeld, dat is vermoeiend. Je moet je dag bewust indelen. Anders heb je na acht uur een digitaal hoofd.” Daar heeft ze zelf een goede oplossing voor bedacht: het inplannen van korte pauzes waarin ze echt even niks mag doen en aan het einde van de werkdag fysiek actief zijn. Door lekker in de tuin te wroeten en veel te wandelen.

Toch, benadrukt ze, zitten er veel voordelen aan het noodgedwongen digitaliseren. “Sommige cliënten hebben er echt baat bij dat ze de reis niet hoeven te maken. Dat is voor hen een hele opgave. Uit de huidige situatie heb ik geleerd dat ze dat ook niet per se hoeven te komen.” Daarnaast vindt ze de digitale modules waarmee ze nu noodgedwongen werkt een positieve ontwikkeling. “Het hoeft gewoon echt niet allemaal meer face-to-face!”

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