

SURVIVALTIPS VOOR EEN PRODUCTIEVE THUISWERKDAG MET KINDEREN

Thuiswerk, (g)een mission impossible

Thuiswerken met je kinderen, op sommige dagen lijkt het wel *mission impossible*. Toch zit er niets anders op dan de uitdaging aan te gaan. Met een flinke dosis creativiteit, de durf om los te laten en met deze survivals tips van life & businesscoach Sara Van Wesenbeeck maak je er een productieve thuiswerkdag van, met zo weinig mogelijk frustraties en stress voor het hele gezin.



Als je thuiswerkdag ondanks al je voorbereidingen, mooie plannen en opgewekte acties toch nog 'een rommeltje' was, laat je schouders dan niet hangen. (foto Getty Images)

GA OP TIJD NAAR BED

Je thuiswerkdag begint niet op het moment waarop jij je werkdag start, maar wel de avond ervoor. Ga met z'n allen op tijd naar bed, want een uitgeslapen gezin is veerkrachtiger en ervaart minder stress. Na een verkwikkende nachtrust krijg je ook meer gedaan op minder tijd.

APARTE WERKRUIMTE

Kies een aparte ruimte waar je je kan terugtrekken: een eigen kantoor, of een plek in de slaapkamer, in het tuinhuis of op zolder. Als je daar bent, ben je aan het werk en mag je niet gestoord worden. Communiceer dit ook aan je kinderen en vraag iedereen om zich aan deze afspraak te houden.

BESPREEK DE VERWACHTINGEN

Structuur en afspraken zijn belangrijk, ook al heb je je dagschema's al na enkele dagen al uit het raam gegooid. Zit elke ochtend even samen met het gezin en bespreek de verwachtingen en ankerpunten voor de dag.

ZET EEN BEURTROL OP

Spreek met je partner af dat hij/zij in de voormiddag voor de kinderen zorgt en jij in de namiddag. Dat geeft jullie de ruimte om enkele uren gefocust door te kunnen werken.

WERK ALS JE KIND RUST

Heb je geen partner of zijn je kinderen

“Zit elke ochtend even samen met het gezin en bespreek de verwachtingen en ankerpunten voor de dag.”

nog te klein, dan zit er wellicht niets anders op dan je meest productieve momenten te plannen als je kinderen aan het rusten zijn: werk 's morgens vroeg als iedereen nog in dromenland is, werk tijdens het middagdutje of 's avonds als je bengels naar bed zijn. Zorg dat je in die korte tijdsblokken zo gefocust mogelijk kan werken. Alle stoorzenders, zoals je smartphone, gaan dus uit.

MAAK EEN 'LOW-ENERGY-TAKEN'-LIJST

Lijst de taken op die je kunt afhandelen op momenten waarop je niet volledig geconcentreerd en gefocust kunt (door)werken, of wanneer je

energiepeil, na de zoveelste huilbui van je kind, wat lager is. Zelfs iets kleins afwerken, kan bijdragen tot een geslaagde thuiswerkdag.

WERK SAMEN MET JE KINDEREN

Stel co-work-tijden in waarop jij aan het werk bent en je kinderen hun huiswerk maken of knutselen (zonder dat ze daarbij jouw hulp nodig hebben) of met de hoofdtelefoon op een leerrijke tv-serie bekijken. Stel samen een lijst op met activiteiten die ze graag doen en die ze zonder jouw assistentie kunnen afwerken.

NEEM (WERK)PAUZES

Om productief te kunnen zijn, zijn pauzes onontbeerlijk. Ontspan, lach en beweeg samen met het gezin. Ga eens goed uit de bol. Zing luidkeels mee met de radio. Beweeg en zoek de buitenlucht op. Het is een uitlaatklep voor iedereen en het is goed voor je brein dat daarna weer productief aan het werk kan.

VOORZIE 'KINDEROPVANG'

Wees gerust, ook deze tip is coronaproof. Zet grootouders, ooms en tantes, vrienden of de scoutsleiding in om online iets voor en met je kinderen te organiseren: verhaaltjes voorlezen, dansles of een gezamenlijke work-out, toneel spelen, knutselen, spelletjes spelen, ... Ook de televisie kun je gerust, zonder schuldgevoel, af

en toe als 'opvang' inzetten.

BELOON JEZELF EN JE GEZIN

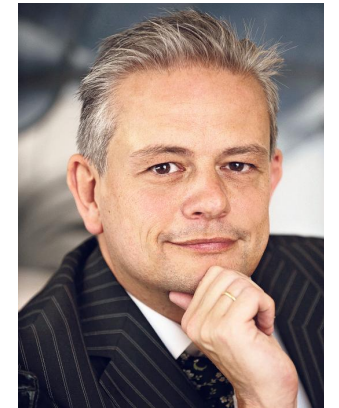
Zelfs al was je thuiswerkdag in jouw ogen geen succes, dan toch waren er beslist geslaagde momenten. Evalueer de thuiswerkdag samen met je gezin en voorzie een beloning voor al jullie 'successen', hoe klein ook. Een beloning motiveert om het volgende keer minstens even goed of zelfs nog beter te doen.

BLIJF OPTIMISTISCH

Als je thuiswerkdag ondanks al je voorbereidingen, mooie plannen en opgewekte acties toch nog 'een rommeltje' was, laat je schouders dan niet hangen. Denk aan al die keren waarop het wél goed liep. En bedenk dat dit een tijdelijke situatie is waaruit je heel wat kan leren. Morgen is er weer een nieuwe dag en een nieuwe kans om er opnieuw en vol goede moed in te vliegen! Zorg goed voor jezelf en voor elkaar!

■ Sara Van Wesenbeeck is life & businesscoach en veelgevraagd expert. Ze is onder meer auteur van de bestseller 'Rust in je huis en je hoofd'. Met haar bedrijf Barking Dogs (www.barkingdogs.be) helpt ze drukbezette professionals en ondernemers effectiever leven en werken.

Tips van de expert



Jan Roodhooft, advocaat.

Zo kan je geplande vakantiedagen toch later opnemen

Stel; je had in het bedrijf waar je werkt in de loop van de volgende weken een aantal dagen vakantie gevraagd en toegerekend gekregen. Omdat je door de coronamaatregelen nu in je kot moet blijven, zou je de vakantiedagen liever verplaatsen. Maar kan dat wel?

ONDERLING AKKOORD

De vakantie die je als werknemer kan nemen, wordt vastgelegd in onderling akkoord tussen jou en je werkgever. Eens je vakantiedagen zijn vastgelegd, kan je daar in overleg met je werkgever ook op terugkomen. Je kan dus perfect met hem afspreken dat de opgenomen dagen vakantie geannuleerd worden en dat je de dagen op een later moment mag opnemen. Weet wel dat je je wettelijke vakantiedagen voor 2020 allemaal dit jaar moet opnemen.

EN EENZIJDIG?

Je kan integendeel de vakantie die je in overleg met je werkgever vastlegde niet eenzijdig annuleren. Je kan de vakantiedagen al evenmin eenzijdig verplaatsen. Ook je werkgever kan dat trouwens niet doen, tenzij zeer uitzonderlijk in echte noodsituaties. Het feit dat je werkgever liever zou hebben dat je doorwerkt omdat het bijvoorbeeld druk is in het bedrijf en een aantal werknemers niet kunnen komen werken omdat ze besmet zijn, volstaat dus niet.

VAKANTIE TIJDENS WERKLOOSHEID

Vallen je geplande vakantiedagen tijdens een periode van tijdelijke werkloosheid, dan moet je die in principe al eveneens opnemen. Je zal dan als bediende je gewone loon krijgen voor die dag. Je krijgt voor de dagen vakantie die tijdens een periode van werkloosheid vallen, integendeel geen werkloosheidsuitkering. Jan Roodhooft, advocaat (www.ra-advocaten.be)