

# Tips om vitaal te blijven tijdens thuiswerken.

Wil jij vitaal blijven in tijden van thuiswerken? Dan is het belangrijk om je psychologische en fysieke basisbehoeften op peil te houden.

## Psychologische basisbehoeften

- +** **Autonomie** Ervaren van vrijheid en doen wat jij leuk en belangrijk vindt.
- +** **Binding** Betekenisvolle relaties, behoren tot een groep.
- +** **Competentie** Ergens goed in zijn en daar respect voor ontvangen.

## Fysieke basisbehoeften

- +** **Bewegen**
- +** **Slaap**
- +** **Natuur**

Thuiswerken en andere coronamaatregelen zorgen over het algemeen voor minder autonomie en binding. Maar ook op de andere behoeften kan een tekort ontstaan. Dit kun je oplossen door toch te proberen er het meeste uit te halen én door juist extra aandacht te geven aan de overige basisbehoeften. Onderstaand volgen voor alle basisbehoeften tips hoe je deze bevordert.

### Autonomie

Leer je stress te managen. Als je stress ervaart door te veel taken dan kun je het gevoel hebben te worden 'geleefd'. Je ervaart dan minder autonomie, want dit voelt niet meer als 'willen', maar vooral als 'moeten'. Hoe doe je dit? Hier zijn uitgebreide trainingen en cursussen voor, maar hier volgen enkele tips. Creëer focus: welke taken vallen binnen jouw functie? Stel prioriteiten op: valt iets niet binnen jouw takenpakket en heb je geen tijd, zeg dan vaker 'nee'. Dit kun je leren. Zorg daarnaast voor overzicht met to-do lijstjes, ingedeeld in belangrijk en urgent.

### Autonomie

Plan iedere dag meerdere taken in die JIJ leuk vindt om te doen en/of belangrijk vindt. En speel!

### Binding

Je kunt dingen doen om de binding met collega's en vrienden zo goed mogelijk te houden. Bepaal eerst in wie je tijd wilt investeren. Dat kan met deze oefening: noteer vijf mensen met wie het belangrijk is contact te onderhouden. Doe dit zowel voor werk, als voor vrienden en familie. Focus je aandacht op deze mensen. Spreek af en deel positieve emoties met elkaar.

### Binding

Blijkt het lastig om op het werk de betrokkenheid met voor jou belangrijke personen te behouden? Probeer dit dan te compenseren door juist bij familie of vrienden meer banden aan te halen. Plan tijd in en doe moeite voor elkaar. Wees daarbij echt op elkaar gericht.

[Meer tips >>](#)

## Competentie

Bij de één komt competentie gedurende thuiswerken tot zijn recht en bij anderen wordt dit juist minder. Behoor jij tot die tweede groep? Achterhaal dan waar jij goed in bent. Dit zijn vaak andere punten dan jij zelf denkt. Stel jezelf daarom de vraag waar mensen jou mee complimenteren. Of; wat vind jij makkelijk wat andere mensen moeilijk vinden? Dit geeft andere antwoorden. Kun jij deze kwaliteiten op het moment voldoende toepassen? Of zou je deze juist meer in kunnen zetten? Ga dan voor jezelf na hoe, en neem hier eigen initiatief in.

## Beweging

Creëer een nieuw ritme voor je werkdag waarin je momenten voor beweging inplant. In het ideale geval beweeg je elk uur 2 minuten. Lukt dat niet, doe dit dan om het uur. Daarnaast is het belangrijk voor je gezondheid om elke dag minimaal 30 minuten te bewegen. Ga na wat voor jou haalbaar is. Alles wat je doet is winst voor je gezondheid. Zet eventueel een herinnering (met alarm) in je telefoon en ga!

## Slaap

Zorg voor voldoende slaap. De ideale hoeveelheid slaap wisselt per persoon. Ben je overdag moe? Test dan hoe dit zich ontwikkelt als je een paar dagen eerder gaat slapen. Of pas dingen aan voor het bevorderen verbeter je slaapkwaliteit met donkere gordijnen, aparte dekbedden, koelere slaapamer, een beter hoofdkussen, etc. Of doe overdag een dutje. Een dutje van 6 minuten heeft al een positief effect op je focus, wilskracht en alertheid.

## Natuur

Een basisbehoefte die bij veel mensen niet bekend is, maar van groot belang. Voldoende in de natuur zijn heeft namelijk 21 wetenschappelijk aangetoonde positieve effecten op het lichaam. Wat is voldoende? Minimaal 2 uur per week. Dus maak vaker een ommetje door bijvoorbeeld het park, op het strand, in het bos, door de heide, of langs een meer.

## Natuur

Planten bieden een mooie aanvulling. Plaats dus meer planten in jouw woning en op je werkplek.

## Adem

Het is goed om een aantal keer dag even stil te staan bij hoe je je voelt. Doe dit bijvoorbeeld met behulp van een bewust ademmoment. Ga rechtop zitten met je voeten op de grond, leg je hand op je buik en check of jouw ademhaling in je buik, of hoog in de borst zit. Probeer te ademen naar diep in de buik. Als je inademt zet je buik naar voren uit, als je uitademt gaat hij weer terug. Zo krijg je per ademdeug een vuist meer zuurstof binnen. Wil je ontspannen? Probeer dan je uitademing langer te maken dan je inademing. Wil je jezelf juist activeren? Adem dan een aantal keer lang in en kort uit.

## Van willen naar kunnen...

Waarschijnlijk ben jij je echt wel bewust van het feit dat je meer zou kunnen bewegen, voldoende zou moeten slapen en gezonder kunt eten. Het probleem zit hem er juist in dat veel mensen het alsnog niet doen. 'Willen' is niet hetzelfde als 'kunnen'. Hoe zorg je er nu voor dat je van willen naar kunnen gaat? Dat heeft te maken met eigen regie. Doorloop de stappen hiernaast om meer inzicht te krijgen in wat jij wilt:

- Wat wil je? Hoe ziet dat er uit? Wat is er dan anders in je leven?
- Waarom wil je dit? Welke prettige emotie levert dit op? In welke situatie(s)?
- Waarom doe je niet wat er voor nodig is?
  - Is er een conflicterend belang?
  - Ben je het van plan, maar vergeet je het vaak?
  - Heeft het te maken met wilskracht: denk je eraan maar doe je het gewoon niet? Of doe je het een week maar houd je het niet vol?
  - Of de je het zelfs een paar maanden heel goed, en daarna niet meer?
- Weet wat je precies wilt, waarom je het wilt en wat het écht obstakel is. Voor ieder obstakel is een oplossing.