

<b>Tips &amp; Tricks: (Thuis)werken</b>		<b>Geslacht</b>	<b>Leeftijdsgroep</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- connect with colleagues regularly</li> <li>- create social events virtually (e-drinks, check-ins daily etc)</li> <li>- share wfh practices</li> <li>- share ideas on things we can do at home with out partners/kids (eg. Games, movies etc)</li> <li>- share pictures with colleagues of your temporary desks and share some initiatives on how they can also implement whf conditions</li> <li>- ask leaders of the departments to regularly share updates for corona policies and next, business acumen, or to join just for a friendly conversation</li> <li>- arrange team mediation sessions</li> <li>- play a game all together - virtual team outing</li> <li>- exercise with your team members</li> <li>- share funny pictures with each other or funny incidents from things happening while being at home for such a long period of time</li> </ul>	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
2	1. hou structuur, maar wees flexibel. Bv sta wat later op	Man	56 tot en met 64 jaar
3	2. wij organiseren iedere maandag een digitale weekstart met collega's 3. Hou contact met familie en vrienden. Besteed er wat meer tijd aan 4. Om de dag hardlopen 5. Iedere avond wandelen met je partner	Man	56 tot en met 64 jaar
4	Afspraken maken 1-op1 en op afstand (Privé maar ook samen wandelen met collega's ) Alleen schermcontact is dodelijk vermoeiend en te beperkt in heel veel opzichten	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
5	actief blijven en zorgen dat je 'zichtbaar' bent voor de mensen die belangrijk zijn voor je. Zie het alsof je met vakantie bent. Bekijk de dingen die er zijn met een nieuwe bril en gun jezelf je eigen tijdsindeling. Ga vooral niet mee in de afvoerput van de media, daar kan je namelijk de hele dag druk mee zijn en het levert je niets op.	Man	56 tot en met 64 jaar
6	Als je thuis werkt zorg dan voor een duidelijke dagindeling. De valkuil is namelijk om de hele dag door te werken omdat werk en privé te veel met elkaar verweven is. Kleed je 's ochtends aan neem een ontbijtje en begin dan aan je werkdag. Plan echt een lunchpauze in en probeer geen huishoudelijke klusjes tussendoor te doen. Als je klaar bent met je werk gaat je privé tijd in.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
7	Als zelfstandig ondernemer is LinkedIn voor mij een belangrijke kanaal om aan mijn bekendheid te werken. Nu ik minder werk heb, heb ik meer tijd om publicaties voor LinkedIn te schrijven. Hierdoor leer ik zelf over onderwerpen die er nu	Vrouw	46 tot en met 55 jaar

	toe doen, hoop ik anderen te helpen/inspireren en zorg ik dat ik zichtbaar blijf.		
8	Be supportive Forget about differences and collaborate Try to be less self centred	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
9	Bedenk waar jij behoefte aan hebt en weeg af welke mogelijkheden je hebt ten aanzien van die behoefte: en voor het uit met alle aandacht die je hebt.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
10	Biggest impact on my daily mental health has a daily walk outside. Just an hour helps to free your mind and keep some perspective. Also try to change scenery, even within the house where possible.	Man	25 tot en met 35 jaar
11	Blijf bewegen of het nu hardlopen, yoga, pilates etc. is, het geeft een tevreden gevoel. Houd contact met mensen. Even vragen hoe het gaat of iemand verrassen met een klein gebaar zorgt voor blijdschap bij de ontvanger en voldoening bij jou.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
12	Blijf in beweging. Geef jezelf opdrachten en acties waardoor je nuttig bezig blijft en het gevoel houdt dat je steeds een stapje verder komt.	Man	46 tot en met 55 jaar
13	Blijf je wekker zetten, kom vroeg uit bed en doe 15 min een korte workout, simpel of wat zwaarder, neem een frisse douche in de ochtend en trek andere kleren aan dan je 'huiskloffie'. Plan je lunchpauze en neem tussendoor pauzes waarbij je van je stoel afgaat. Luister naar muziek of lees een boek (geen computerscherm). Heb dagelijks contact met vrienden of familie via de telefoon of computer. Schep een luchtje door je ramen open te zetten.	Man	36 tot en met 45 jaar
14	Blijf met elkaar in contact natuurlijk met gepaste maatregelen. Er zijn genoeg middelen om contacten te houden.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
15	Breng zoveel mogelijk structuur aan in je dagindeling gedurende de week: patronen Werkindeling-eetmomenten-sociale online contactmomenten Loop iedere dag een uur buiten etc En gebruik het weekend om je te volledig ontspannen en mijd het nieuws	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
16	Create a new work routine working from home and plan breaks to stretch and walk outside. And stick to your end time.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
17	Create clear goals for your workday. Keep these goals clear and small enough to accomplish within a day time. Create a timeblock in your agenda in the mornings to finish goals you didn't finish the day before. That way you can feel accomplished and satisfied with your day's work, eventhough lack of concentration gets in the way. Don't try to force yourself to do too much or expect to accomplish the same amount of work you normally can do in normal circumstances. Creating clear timeblocks and tasks	Vrouw	25 tot en met 35 jaar

gives you less the feeling that you're not productive and doing something useful. Try to keep a consistent schedule, with some slight changes to benefit you personally (more breaks, walks or if you're more productive in mornings or evenings - plan your work in morning or evenings). Now it's the time to experiment with 4 to 6 hour workdays, instead of 8 or more.

For people who are out of work or need helping a new online business idea:

18	Deel de dagen op in 2 waar je je werk en je zorg voor je kind deelt met je man/vrouw. Dus om en om. Werk verder nog in de avond.	Man	25 tot en met 35 jaar
19	Deel je thuiswerkweek anders in en breng werk en privé in balans. Waarom zou je weekend in het weekend liggen? Ga juist op een doordeweekse dag naar buiten/ naar de supermarkt, wanneer het daar rustiger is. En hou een rustigere werkdag (met minder e-mail) in het weekend.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
20	Denken in kansen. Waar liggen de mogelijkheden om er iets positiefs van te maken. Elk nadeel heb zijn voordeel. Zoek het voordeel is de tip.	Man	46 tot en met 55 jaar
21	Do not feel bothered to be as creative, efficient, productive, out-put oriented (etc.) as usual. Take time for the one's that you love and for the things that really matter to you.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
22	Doe elke dag iets wat je anders niet had gedaan, dat kan op elk gebied en hoeft maar iets kleins te zijn en je voelt je er meteen goed over als je het gedaan hebt!	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
23	Focus hoe deze crises de tijd waarin we leven op een positieve manier kan veranderen en hoe mijn werk (onderzoek) daaraan kan bijdragen.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
24	Ga dieren uitlaten of verzorgen bij mensen die dat nu niet zelf kunnen.	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
25	Ga 'pauzewandelen' bij thuis werken: je beweegt én je neemt een echte pauze van je werk	Man	46 tot en met 55 jaar
26	Ga regelmatig ff lekker naar buiten, wandelen zorgt voor frisse lucht en ontspand, maak je hoofd leeg waardoor je positiever naar de dingen gaat kijken	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
27	Gebruik deze tijd om na te denken wat je echt wilt en ga alvast bouwen aan wat jij na Covid wil neerzetten.	Man	46 tot en met 55 jaar

28	Geef je dag structuur. Mediteer, wandel en lees om terug te komen tot wat je echt wilt. Maak een website!	Man	25 tot en met 35 jaar
29	Gezellig met een groep van het werk skypen, om te kijken of het met iedereen goed gaat, wat de problemen zijn die ze tegenkomen. Overleggen hoe we het werk gaan aanpakken als we weer gaan starten	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
30	Houd gewoontes die je in de ochtend hebt aan. Dus; douche, kleeed je aan, make-up op en ontbijt. Zo voel ik me wakker en klaar voor een werkdag.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
31	i.p.v. fietsen naar het werk start ik elke ochtend met 30 minuten pilates/yoga/interval training	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
32	If possible in your area (follow local regulations!), go out for a short walk in the morning before you start your work, and in the afternoon, when you finish working. This can give your day the structure that you would normally have when going to work.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
33	If there is less work you can focus on self development while you can still exercise at home using online platforms	Man	25 tot en met 35 jaar
34	ik ben theatermaker, fus gebruik deze tijd om nieuwe ontwikkelingen (technologie, video, social media, website,etc) me eigen te maken, zodat ik straks als ik weer ah werk kan hier veel aan heb en t me veel uren kan schelen, een soort van onzichtbaar vooruit werken.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
35	Ik maak elke dag mijn bed op, dat zorgt ervoor dat ik er niet in ga liggen en series ga kijken, maar taken doe en me richt op activiteiten. Maak elke dag je bed op, dit is ook een prestatie van de dag. Als je 1 ding kan afvinken, kan je meerdere dingen afvinken, het is een goeie duw in de rug.	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
36	Keep to a schedule. Don't overthink what you cannot influence. Enjoy what you do have. Use the internet for education (museums, concerts, learning). Limit exposure to news.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
37	Kijk naar nieuwe mogelijkheden om je werk te doen of je leven in te delen. Een crisis is altijd vruchtbare grond voor veranderingen, als je er maar positief instaat.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
38	Let goed op elkaar	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
39	Maak aan het begin van de week een duidelijke planning voor die week, waarin je pauzemomenten, beweging, sociale relaties en je werkzaamheden uiteen zet. Dat geeft structuur en daarmee rust. Sluit de werkdag af met een activiteit: wandeling, sportoefening, videobelgesprek met een vriend/familie. Zo zorg je dat de werkdag definitief eindigt en voorkom je dat werk de hele dag blijft doorsluimeren in je bezigheden en in je hoofd.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
40	Maak een dag of weekplanning voor rust en overzicht	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
41	Maak elke dag ruimte voor geen corona gerelateerde nieuws, gedachten of gesprekken.	Man	46 tot en met 55 jaar

42	Make sure you have a routine, and if you work from home: take a walk after working from home or do some exercise to ensure you have a separation between home and work	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
43	Mentale gezondheid: kijk niet te ver vooruit maar richt je op het hier en nu. Wat gaat er goed? Wat kun je vandaag doen? Wat kun je betekenen voor een ander? Werk: om thuis effectief te werken is het handig om lijstjes te maken en tijden af te bakenen. Vaste tijden voor werk, zodat niet alles door elkaar heen loopt. Zorg ook dat je kinderen weten als je aan het werkt bent, zodat ze weten dat ze dan niet mogen storen. Sociale relaties: maak gebruik van de moderne technologie! We hebben vandaag de dag alle tools om online met elkaar in contact te blijven: whatsapp, skype, facetime, zoom etc etc!	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
44	Mij helpt het erg om de focus te leggen op zaken waarvan ik normaal het gevoel heb dat ik er niet aan toe kom. Dus bijvoorbeeld het goed voorbereiden van mijn colleges door artikelen uitgebreid door te nemen en extra werk te maken van opdrachten die ik moet doen. Zo heb ik het gevoel dat ik toch wat werk verzet krijg en een manier om een voldaan gevoel te krijgen van mijn dag. Ook probeer ik een vaste werkplek voor mezelf te maken, die ik als ik klaar ben niet meer voor andere dingen gebruik (bijv. uiteinde van de tafel waar ik niet eet gebruiken als werkplek, 's avonds op andere plek aan tafel eten) zodat ik de dag in mijn hoofd echt kan afsluiten. Het duidelijk inplannen van mijn dagbesteding op een to-do lijst/ in mijn agenda en taken opdelen in subonderdelen die ik kan afvinken helpen om mijzelf te motiveren om van 9 tot 5 serieus aan de slag te gaan.  Thuis sporten helpt mij ook erg, met bijvoorbeeld yogalessen op youtube of een sportprogramma dat speciaal voor thuis sporten bedoeld is (kayla itsines programma werkt hier erg goed voor). Zo blijf ik in beweging en heb ik minder de drang om overdag perse naar buiten te gaan, ook al weet ik dat dat niet de bedoeling helemaal is.	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
45	Nieuwe kansen voor werk, beter balans werk prive zoeken	Man	36 tot en met 45 jaar
46	Pas als ZZP'r - waar mogelijk- je diensten aan tijdens deze crisis: 1) Breng in lijn met de verandering in behoefte van je markt: meer zoekend naar zekerheid, risico-reductie 2) digitaliseer / virtualiseer waar mogelijk je diensten. En test dit concreet met klanten. 3) weer vooral zichtbaar en actief in de markt. Toon leiderschap	Man	46 tot en met 55 jaar
47	Physical: - exercise at home with or without weights. There are many	Man	25 tot en met 35 jaar

examples online. Go for a daily walk in your neighborhood and keep 1.5 m distance.

**Mental:**

- filter the noise by reading the news only once a day
- meditate daily for at least 5 min (mindfulness)
- counter the thinking errors by consulting Cognitive Behavior approaches
- do activities at home: clean, repair
- find a hobby or just sit on the couch with a cup of hot drink and relax

**Work:**

- get up in time, dress up as if you are at the office and keep a work routine with some structure (it is OK if you flip)
- arrange a place in your home where you will not be distracted (tell your family what time you are available again)
- have regular breaks (schedule them otherwise you might overwork)

**Family and social**

- play games online
- have a drink over Skype, hangout, Zoom or other video conferencing software

48	Positief blijven! Ga wandelen met max. 2 mensen Houd je aan de afspraken van het RIVM!!! Ik werk in de zorg en ben daar trots op!	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
49	Probeer de extra vrije tijd nuttig te besteden. Doe een cursus, ga wandelen , help anderen die niet bij machte zijn om het zelf te doen.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
50	Probeer ook met z'n allen in één huis taken te scheiden. Dus schoolwerk op plaats x, zelf aan het werk (en niet te storen) op plaats y, etc. Ook vaste tijden daarvoor helpt om niet alles in elkaar over te laten lopen. Waarschijnlijk is deze tip met iets oudere kinderen makkelijker te realiseren dan met kleintjes waar je de hele tijd bij moet blijven.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
51	Stay safe	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
52	Stel jezelf de vraag: waar krijg ik op dit moment/ vandaag energie van? Maak daar dan tijd voor. Hoe kort ook.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
53	Stick to your normal routine: e.g. get up early, put on your normal clothes, have set work or study times, have a lunch and coffee breaks, go outside every day and go to bed at a reasonable time.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
54	Structuur in taken brengen, volgens het urgent tegen belangrijk 2 bij 2 matrix. Dit geldt voor alle taken op een dag.	Man	36 tot en met 45 jaar

55	This zoals het is, maak je niet druk het komt allemaal toch wel goed	Man	25 tot en met 35 jaar
56	Try to create daily routine and stay on scope and on schedule.	Man	36 tot en met 45 jaar
57	Try to establish a weekly and daily routine with: - times and specific space in the house to study - times and specific space in the house to work - times to workout/take a walk around the block - times for cooking and plan meals - times for planned video calls with family and friends - times to relax/read/watch tv	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
58	Try to set specific hours for work, to maintain a balance. Also delineate worktime clearly by, for instance, going for a walk or a bike ride before work and after work. Try to reserve a space in your house for work only or if that's not possible to put work-related things out of view in the evenings.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
59	Try to stick to a daily routine as much as possible so it will be easier to keep motivating yourself to get things done rather than becoming lazy and feeling useless.	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
60	Try to stick to a regular schedule	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
61	Werk zoveel mogelijk door. Er kan al veel online.	Man	65 jaar of ouder
62	Werkoverleg met je gezin per week - wat gaat er goed wat kan er beter?	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
63	Wij proberen voor onze zoon zoveel mogelijk een schema te maken met de pauzes van (basis)school erin verwerkt. Dit schema houd ik ook aan, zodat ik even met hem pauzeer, erachter kom hoe het met hem gaat en echt even aandacht heb voor hem. Hij heeft hier meer behoefte aan dan zijn oudere broer en zus. En het geeft mij de geruststelling dat het hem goed gaat, ik heb even pauze en kan dan vol energie weer aan de slag	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
64	Zoek contact met je collega's en probeer niet over werk te praten, maar wees oprecht geïnteresseerd in de ander hoe hij/zij zich staande houd in deze crisis	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
65	Zoek de lichtpuntjes, heb meer aandacht voor elkaar, geniet van wat je wél hebt. Dit gaat weer voorbij. Waardeer het kleine: eten, wonen, gezondheid; waardeer het leven, we hebben er maar 1. Verpest je dag niet met verlangen wat nu niet is. Het komt weer goed.	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
66	Zorg dat er leuke dingen gebeuren op werk, zo probeer ik iedere werkdag wat leuks met mijn bewoners te doen om even de gedachten ergens anders op te krijgen.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar

67	Zorg voor duidelijkheid. Wij werken met een strak schema waar ook twee keer een half uur lichaamsbeweging in zit. De kinderen weten waar ze aan toe zijn. En je creëert je eigen houvast.	Man	46 tot en met 55 jaar
----	---	-----	-----------------------