

Thuiswerken doe je zo!

DOOR FENNA VAN KERCKHOVEN



Ik zit veel en ik zit veel achter mijn laptop. Niet erg handig wanneer je rug graag wat meer diverse houdingen aanneemt om pijn te verminderen: staan, zitten, wandelen, liggen. Daarom heb ik erg veel dingen geprobeerd om mijn werkplek zo goed mogelijk af te stemmen op mij. Dit was een hele zoektocht! Je kunt het zo gek niet verzinnen of ik heb het geprobeerd, uitgetest en ervaren. En zeker nu iedereen meer thuiswerkt leek het mij de perfecte gelegenheid om mijn bevindingen te delen. Spoiler alert: een leuke werkplek is net zo belangrijk als een werkplek die zorgt voor de juiste houding!

Een voetenbankje, een bureaustoel met hoge rugleuning, een draadloze muis én toetsenbord. Allemaal zaken die mij helpen om rechtop te zitten. Een item op mijn bureau heeft er voor gezorgd dat mijn werk minder rugpijn veroorzaakt. Een extern beeldscherm! Vaak leunde ik naar voren om een mailtje te lezen of wanneer ik geconcentreerd werk. Dat vindt alleen mijn boven rug niet prettig. Dus kocht ik een beeldscherm van 24 inch. Nu gebruik ik twee beeldschermen naast elkaar: het grote beeldscherm en mijn laptop op een laptopstandaard. Naast dat met twee beeldschermen werken erg fijn is, moest ik heel erg wennen aan het grote scherm. Vooral wanneer het uitstond, het is toch een groot zwart ding. Maar ben er nu heel erg blij mee! Ik leun bijna niet meer naar voren, hierdoor zit ik rechter en leun ik meer tegen mijn bureaustoel aan. En ik heb minder pijn na een dag thuiswerken.

Maar het moet ook wel een beetje gezellig zijn! Ik vind het niet fijn om aan de keukentafel te werken, daarom heb ik een eigen werkplek gecreëerd met een bureautje. Zo heb je niet één tafel waar je aan eet, werkt, leest, samenkomt. Maar

creëer je bewust een plek voor werken en dat probeer ik dan ook zo goed mogelijk af te bakenen. Bureau = werken. Maar naast werken is mijn bureau ook een plek waar ik inspiratie opdoe. Het moet er dus ook wel een beetje leuk bij staan. Kaarsje, leuke onderzetter, mooie agenda, plantje en een houder voor mijn pennen. Een plek waar je het fijn vindt om te werken, waardoor je geïnspireerd raakt is naar mijn mening net zo belangrijk als een werkplek waar je in de juiste houding kunt zitten.

Informatie over de auteur:

Fenna schrijft op haar blog Hou Het Luchtig en deelt op het gelijknamige Instagramaccount over je niet laten beperken door de grenzen van je lichaam of door de grenzen die je jezelf oplegt. Denk in mogelijkheden. Wees grenzeloos positief!