

WAKKER BLIJVEN TIJDENS JE (HUIS)WERK

Verslapt de aandacht een beetje? Zit je met je hoofd in je handen een beetje naar het plafond te staren, denkend aan wat je vanavond gaat eten of hoe je je verjaardag eens zal plannen. Meerdere pogingen om weer aan het werk te gaan zijn al mislukt? Vrees niet, daar kun je echt wat aan doen! Het lichaam heeft soms wat extra's nodig, om het er van te overtuigen dat er doorgewerkt moet worden. Er zijn verschillende manieren waarop je je lichaam daarmee kunt helpen. Er passen vast wel wat van deze strategieën in jouw situatie:

Onderprikkeld en huiswerk maken of werken

- Ga eerst een kwartiertje op je saxofoon oefenen, trampolinespringen of een rondje fietsen. Het moet niet te lang duren, omdat je dan te moe wordt om je nog te kunnen concentreren.
- Zorg ervoor dat er een goede balans is tussen stilzitten en bewegen. Je moet genoeg momenten in de week hebben om te sporten en te bewegen. Die activiteiten ondersteunen de momenten dat je behoorlijk lang stil moet zitten, zoals tijdens huiswerk maken of werken.
- Probeer het sporten er niet bij in te laten schieten. Minder bewegen zorgt ervoor dat je je slechter op het (huis)werk kan concentreren.
- Luister tijdens bepaald soort werk naar muziek, probeer uit waar dit ondersteunend werkt. Kies wel muziek die je door en door kent en die niet te veel tempowisselingen heeft die kunnen afleiden.
- Eet tussendoor knapperige snacks, die weinig of geen suiker bevatten. (Van suiker word je – na een korte opleving – suf). Denk aan worteltjes, appel, nootjes en crackers. Fris en knapperig eten activeert en flink kauwwerk ook, zoals bij suikervrije kauwgum of gedroogde mango.
- Drink water met citroen of limoen erin, zure limonade (zonder suiker) of ijswater. Dat geeft een oppepper. Met een rietje drinken activeert nog eens extra.
- Moet je iets in je hoofd krijgen, rijtjes of een toespraak die je moet onthouden? Leer die dan al bewegend. Je kind kan bijvoorbeeld rijtjes of rekentafels staand of springend stampen of tegelijkertijd een bal op- of overgooien.
- Loop heen en weer terwijl je hardop de leerstof opzegt.
- Verander van houding wanneer je al een tijdje zit:
 - staand aan het aanrecht of een hoge tafel om iets te schrijven
 - liggend op je buik en leunend op je ellebogen om iets te lezen
 - heen en weer lopend; alles behalve onderuit gezakt op bed, op de bank, of in een hangmat.
- Doe je (huis)werk in de keuken of woonkamer als je je beter kan concentreren in een drukker omgeving.
- Bekijk waar je mee kan friemelen tijdens kijken, luisteren of lezen. Bijvoorbeeld een touwtje, veter, elastiekje of paperclip: iets dat niet van het werk afleidt.
- Bijt ergens op tijdens het werken. Daar zijn speciaal gemaakte kauwmaterialen voor verkrijgbaar. Zie hoofdstuk 12 over hulpmiddelen.
- Plan je (huis)werk en zorg dat je afwisselt tussen soorten werk (mails lezen, rapport schrijven, overleggen, opdrachten maken, lezen, leren, rijtjes stampen). Help je kind met plannen.
- Leer om pauzes in te plannen en te bewegen tijdens die pauzes.



- Installeer de app f.lux (justgetflux.com) wanneer je achter de computer werkt; dit zorgt ervoor dat het licht van je computer zich aanpast aan de tijd van de dag, waardoor je ogen minder moe worden van het kijken naar het scherm.

Overprikkeld en huiswerk maken of werken

- Adem regelmatig een paar keer diep in- en uitad, bijvoorbeeld voor elke nieuwe taak.
- Drink eerst even een kopje thee voordat je gaat werken.
- Zorg ervoor dat je voldoende gegeten hebt zodat honger niet afleidt. Maar niet te veel, want met een volle maag kun je je moeilijker concentreren.
- Leer om pauzes in te plannen en je te ontspannen tijdens die pauzes door even een stukje te lopen of wat te drinken.
- Luister naar rustige muziek (via oordopjes), wanneer geluiden storend zijn.
- Maak de tafel leeg, zodat je niet afgeleid wordt.
- Probeer welk uitzicht het beste helpt, een saaie muur of misschien toch het uitzicht naar de tuin of de straat.
- Doe je (huis)werk zoveel mogelijk op dezelfde plek.
- Kies een ruimte waar je alleen kan zijn, of maak afspraken met huisgenoten over een tijd waar niet gesproken en minimaal heen en weer gelopen wordt.

Wanneer je vragen, tips of ideeën hebt over wakker blijven tijdens je (huis)werk, dan kun je ons mailen op monique@7zintuigen.nl.

Groetjes,
Monique Thoonsen
November 2021