

Al een klein jaar werken we thuis. Met de collega's op afstand, maar met de partner dichtbij. Wat doet dat met je relatie? Hoe voorkom je irritaties en sleur?

Door Maud Beucker Andreae

24/7 SAMEN MET DE THUISCOLLEGA

Ik heb om 11 uur een call, doe jij de thuis-school?' 'Schat, hoe sorteer ik kolommen in Excel?' 'Jemig, wat praat jij hard in je meetings!' 'Hoe laat lunchen we?' 'Voer jij je salesgesprekken altijd zo? Bijzonder.' 'Heb jij nu een Teams-overleg? Ik ook! Waar moet ik zitten dan?'

Sinds maart 2020 zijn dit soort gesprekken aan de keukentafel heel gewoon. Susan Smulders is adviseur en trainer bij Moneypeny en hielp ook al vóór de coronacrisis bedrijven en werknemers de omslag naar thuiswerken te maken. Zij heeft het drukker dan ooit: 'Ongeveer de helft van alle werknemers werkt sinds maart voornamelijk vanuit huis. De helft daar weer van heeft ook een grotendeels thuiswerkende geliefde.'

Dat vergt aanpassen, niet alleen praktisch voor het bedrijf, maar ook psychisch en sociaal voor de werknemers.

Huwelijken en relaties staan daardoor onder druk, zegt Tosca Gort, arbeids- en organisatiepsycholoog en coach: 'We brengen veel meer tijd door met onze partners dan normaal. Met hele dagen thuiswerken komt er gegarandeerd frictie. Je kunt moeilijker van elkaar weglopen, even ontsnappen en afkoelen. Kijk maar naar realitytelevisieprogramma's als *The Villa* of *Big Brother*, die spelen hier precies op in.'

Volgens Smulders heeft thuiswerken altijd effect op je relatie, ook als je positief bent over het thuiswerken zelf. 'De grootste uitdaging zit in de rolverwarring. Op welke momenten ben je nu partner, werknemer of ouder?'



Het ene moment ben je ouder, dan werknemer en daarna partner, en dat alles doe je thuis.

HARDLOPEN
MET PIETER
OM 20.00

KOKEN:
SPAGHETTI
BOLOGNES

HUISWERK
MAKEN
MET SOPHIE

RUIM JE
SOKKEN
OP!



Ben je van nature al flexibel ingesteld en heb je de vrijheid je werk grotendeels zelf in te delen, dan kun je hier waarschijnlijk makkelijker mee omgaan. Anderen scheiden liever werk en privé of hebben werkagenda's die weinig flexibiliteit bieden en hebben daardoor ook meer moeite met die rolverwarring. Bijkomend probleem: irritaties die je nu tegenkomt, kun je niet afreageren op Britt van sales of Jos van de administratie; de eerste en enige die daar de dupe van is, is degene die je van 's ochtends tot 's avonds toch al om je heen hebt: je wederhelft.

Jasje uit, hoody aan

De twee belangrijkste adviezen van de experts zijn dan ook: reserveer tijd voor jezelf en haal de verschillende rollen die je vervult bewust uit elkaar. Susan Smulders: 'Die vroeger verfoeide reistijd tussen wonen en werk wordt inmiddels enorm gemist. Dat komt doordat die beide deed: voor veel jonge, hardwerkende ouders was dit niet alleen een prettig schakelmoment van werk- naar privépersoon, maar ook hét moment van de dag dat ze alleen waren.'

Het kan helpen om in elk geval aan het einde van de dag een bewust ik-ben-weer-thuisritueel te hanteren. Klap de laptop dicht en wissel van werk- naar privéoutfit; jasje uit, hoody aan. Zit je aan de eettafel te werken, ontdoe die dan van muizen en markers, schenk wat lekkers in en zet jullie eigen we-zijn-weer-thuisplaylist op.

Het lijkt gezellig om met z'n tweeën aan één werktafel te werken, maar wie dat een week heeft gedaan, weet wel beter. Zijn harde aanslagen op het toetsenbord, haar schelle lach tijdens een telefoongesprek met een klant. Jasper

Samen in één ruimte werken kan ertoe leiden dat je elkaar weinig meer te vertellen hebt.

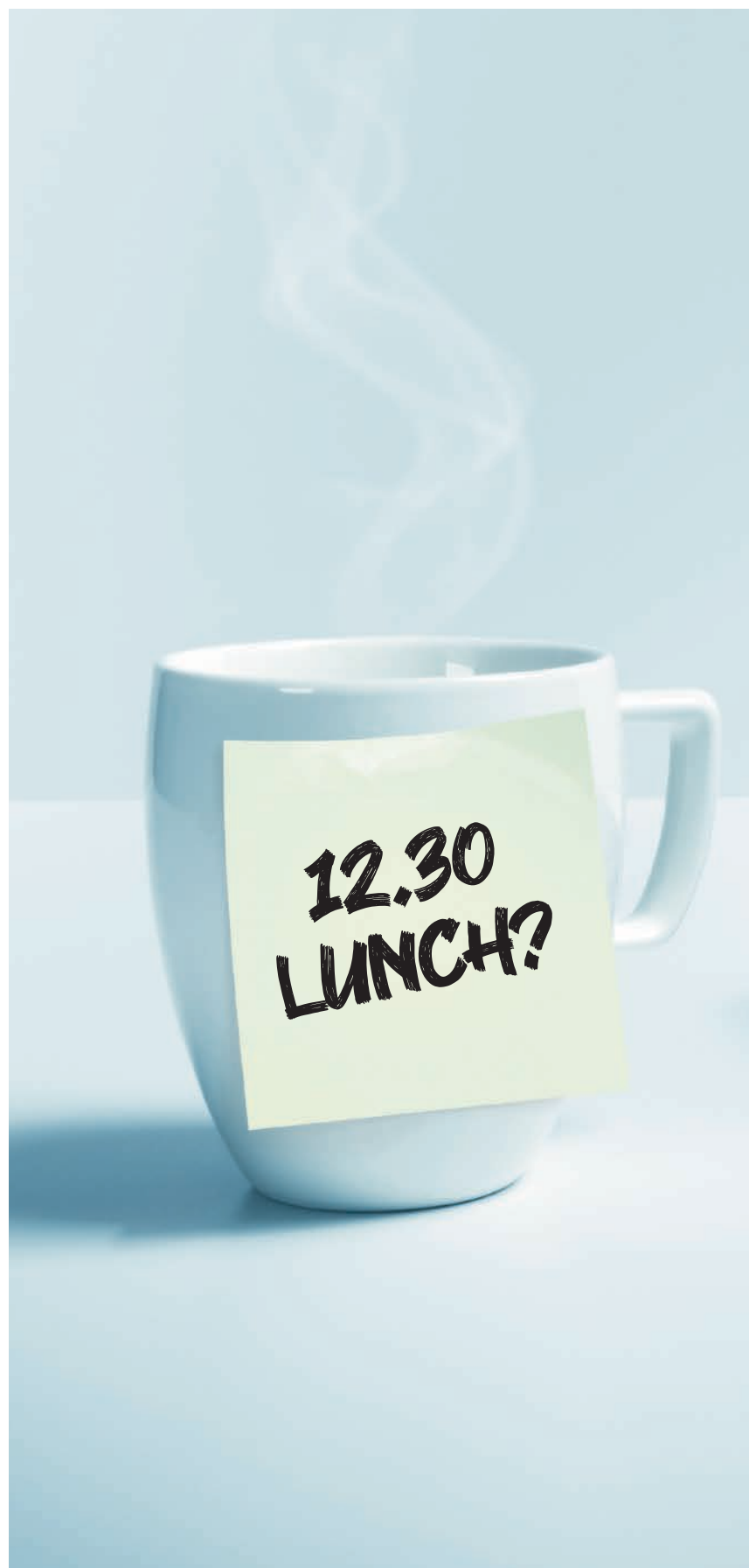
Klewer (38), werkzaam bij een multinational, en zijn vrouw, Tina Rundervoort (40), consultant, werken allebei op de ruime overloop, de 'werkvide' genoemd. 'Toevallig hadden we een paar maanden voor de eerste lockdown wel een thuiswerkplek ingericht, voor de enkele keer dat dat voorkwam. Nu maken we daar fulltime gebruik van.' De eerste ergernis kwam al snel; tegelijkertijd bellen was niet goed mogelijk, ze leidden elkaar te veel af. Klewer: 'Investeren in twee goede headsets bleek de eenvoudigste oplossing.'

Werkvrije zone

Is er genoeg ruimte in huis, zorg dan voor een eigen werkplek voor allebei. Geerjanne den Hartog (32) is teamleider, haar man, Roberto Postma (39), manager in de IT: 'Wij zijn allebei op een eigen werkkamer gaan werken, zodat de woonkamer een werkvrije zone is. Bijkomend voordeel: we hebben elkaar aan het einde van de dag nog iets te vertellen.' Geen ruimte meer thuis? Dan is een externe werkplek voor een van de twee, in een hotel of *co-working space*, een goede optie.

Zit je wel noodgedwongen bij elkaar in dezelfde ruimte, dan is het vastleggen van dagelijkse *me-time* essentieel, zegt Smulders van Moneypenny. Plan in de gezamenlijke weekagenda voor beiden voor elke dag wandelingen in en sportmomenten of een halfuurtje bellen met een vriend(in). Smulders: 'De een heeft hier natuurlijk meer behoefte aan dan de ander. Bespreek dat ook met elkaar.' Coach Gort:

'Reistijd was vroeger hét moment dat je even alleen was'



WERKEN MET THUISCOLLEGA'S TIPS EN ERVARINGEN

@Rose_Mentink:
'Het was niet te doen! Ik ben food-fotograaf en mijn liefcomputernerd. Dus terwijl ik met de airco aan biefstukken fotografeerde aan de keukentafel, zat zij in de zomer met een trui aan. We hebben een kantoor gevonden voor haar zodat ons huis weer thuis is.'

@MyrtheHilkens:
'Irritant; op en neer met je laptop voor Zoom. Achtergrond is dan kantoor, dan kinderkamer. Afhankelijk van planning geliefde. Maar vooral ook bijzonder; samen lunchen, ochtend beginnen met boswandeling en soms per ongeluk door elkaars vergadering heen wandelen. Al dan niet in pyjama.'

@JasperKlewer:
• 'Elke dag agenda blokken van 12.00 tot 13.00 uur en dan samen wandelingetje maken.'
• 'Goede headset zodat je ongestoord naast elkaar tegelijk

kan bellen.'
• 'Virtuele achtergrond gebruiken in videocalls.'
• 'Om de week van plek wisselen.'

@Mr_Spenalzo:
'Het lastigst zijn de momenten dat we tegelijk meetings hebben en de baby krijsst en weigert te slapen. Dan moet meestal degene met de minst formele meeting maar even gaan kijken en geregeld de meeting met baby op schoot afmaken, soms wandelend door de kamer.'

@fotovandenatuur:
'Overdag wat zakelijk houden. Paar keer per week samen wandelen. Na in het begin wat te veel op elkaar, gaat nu ook maandelijks een van de twee een weekend weg om eigen ruimte te voelen.'

@leonardwalpot:
'@jnnkvrtnn en ik zijn al jaren partner en thuiswerkcollega's. Beste tip: noise cancelling headphones!'

'Wissel om de week van werkplek'

‘Zorg ook dat je andere mensen, zoals goede vrienden of familie, blijft spreken. De meeste mensen blijven toch behoefte hebben aan sociale activiteiten, ook al kan er op dit moment weinig.’

Weinig met elkaar gemeen

Overigens is er niet alleen maar slecht nieuws op relatief front in deze tijd. Volgens Joey Steur, relatietherapeut in Amsterdam, kan de coronaperiode een positieve invloed hebben op stellen. ‘Voor deze tijd zag ik veel koppels met bomvolle agenda’s, continu racend in de vijfde versnelling. Zij kwamen dan bij mij voor hun moment van rust en reflectie. Voor deze drukbezette mensen kan de gedwongen stille periode juist helpen.’

Dat herkent Marlies Hanifer (39), woordvoerder bij de Rijks-overheid. Ze woont samen met vriend Gino (36, fiscalist), en twee kinderen van 5 en 7. ‘Gino en ik weten elkaar weer beter te vinden. In deze thuiswerkperiode gebeurt hetzelfde als wanneer we met vakantie zijn; doordat de hectiek wegvalt, is er ruimte voor andere, intensieve gesprekken.’

Maar het tegenovergestelde kan natuurlijk ook gebeuren. Therapeut Steur: ‘Andere koppels komen er nu juist achter dat ze nog weinig met elkaar hebben. De voorheen volle schema’s maskeerden de kloof, maar nu hebben ze noodgedwongen een uniforme agenda en kunnen ze er niet meer omheen.’ Zelfs dan kun je de gedwongen rustperiode nog als helpend zien; zo kom je er tenminste achter dat de koek op is of misschien beschimmeld, maar nog wel te redden.

Therapeut Steur vergelijkt deze periode van thuiswerken met het

emptynestsyndroom of pensioeneren: opeens ben je als stel tot elkaar veroordeeld. Ga daarom eens bij je (niet-gescheiden) ouders te raad: wat deden zij destijds om elkaar niet in de haren te vliegen?

De grote valkuil van deze tijd, waarin de sociale activiteiten niet voor het oprapen liggen: alle dagen zien er hetzelfde uit, het leven komt in een permanente kabbelmodus. Die moet je proberen te voorkomen. Niet alleen om zelf energie te behouden, maar ook om je relatie in beweging te houden. Steur: ‘Laat elkaar de ene avond volkomen vrij; de een leest een boek, de ander binget *The Queen’s Gambit*. Een volgende avond maak je er samen wat van, bijvoorbeeld door als de kinderen in bed liggen thuis uit eten te gaan, samen een bad te nemen of ouderwets een gezelschapsspel te doen.’ Steur hoort creatieve ideeën in haar praktijk. ‘Een stel dat wat uitgekeken was op hun seksleven had nu eindelijk tijd om daarin te investeren. Met een onlineprogramma

proberen ze nieuwe dingen. Een ander stel heeft een grabbelton gemaakt met ideeën voor tijdens pauzes en na werk. Zo houden ze elke dag speels en gevarieerd.’

Werkvrij uitje

Ook andere gewoontes kun je opnieuw bekijken. Vaak werkt een van de twee dichter bij huis, waardoor het ophalen van de kinderen en koken in normale tijden vooral op diens schouders terecht kwam. Nu is er de mogelijkheid dit te herverdelen. Zoals Marlies Hanifer zegt: ‘Ik was altijd aan het racen tegen de klok om de kinderen op tijd te halen, Gino at ’s avonds niet altijd mee. Nu is het allemaal relaxter en is Gino gewoon thuis met het eten.’

Bij Hans Hoekstra (43) en zijn vrouw, Kim de Mos (39), was de overgang minder groot. Beiden waren al zzp’er, ze werkten al veel vanuit huis. ‘De grens tussen thuis en werk was bij ons al niet zo hard, maar die is wel verder vervaagd.’ Hoekstra en De Mos werken ook

nog eens allebei in het onderwijs; hij aan de businesskant, zij aan de inhoudelijke kant. ‘Het is verleidelijk het vaak over werk te hebben, juist doordat we dingen vanuit een ander perspectief – sales versus inhoud – bekijken. Daarom hebben we werkvrije tijden benoemd. Zo is bij ons het uitlaten van de hond een gezamenlijk uitje en gegarandeerd werkvrij.’ En waren ze bij het gezin De Mos-Hoekstra, waar ook nog drie pubers deel van uitmaken, eerder niet gecharmeerd van dichte deuren in huis, inmiddels vinden ze dat prima. Nu de kinderen ook nog thuisles volgen is dat zelfs noodzakelijk. ‘Heeft iemand de deur dicht? Dan word je gewoon niet gestoord. Is het dringend, dan kun je appen.’

Een mooi bijeffect van het thuiswerken is dat je elkaar eens in een andere rol ziet; als werknemer, baas, collega. Jasper Klewer kijkt bijvoorbeeld met bewondering naar zijn vriendin, Tina: ‘Ik vind het gaaf om te zien hoe effectief en voortvarend ze te werk gaat. Dat maakt me best trots.’ Maar in hoeverre mag je elkaar nou zien als nieuwe collega’s? ‘Kijk daarmee uit’, zegt coach Tosca Gort streng. ‘Leun niet fulltime op elkaar. Minimaal wekelijks contact met je echte collega’s is onontbeerlijk.’ Frustraties over het werk én ook over je thuiscollega kun je daar kwijt, je partner is geen klaagmuur en – onthoud dat goed – ook geen IT-servicedesk.

Bij gebrek aan kantoorborels hebben Hoekstra en gezin zelf de vrijmibo ingelast. ‘Elke vrijdag om drie uur staan de drankjes koud en de happen klaar. Dan bespreken we met het gezin de week en wat we in het weekend gaan doen. We zien het als gezellige bijvangst van het thuiswerken.’ □



Leun niet fulltime op elkaar. Je partner is geen klaagmuur en – onthoud dat goed – ook geen IT-servicedesk

