

Gode råd i en mærkelig tid

Børnene tror, de har ferie, hunden undrer sig over, at den har selskab hele dagen, og ens stue ligner en pc café med skærme og udstyr.....

Arbejde hjemmefra....ah, det lyder da umiddelbart ikke så tosset at kunne undgå trængsel i trafikken, tage det bløde tøj på og nyde roen til at få lidt arbejde fra hånden..... Men når resten af familien også er hjemme, når savnet af kollegerne bliver stort, når køleskabet ikke indeholder frokostbuffet, og det ikke kun er en enkelt dag, men en længere periode, så blegner det rosenrøde lidt..

Her får du nogle gode råd til at komme igennem dagen og samtidig gøre det til en god oplevelse. Listen er en sammenblanding af gode interne idéer samt ekstern inspiration:



Gør det
til et
arbejde

Sørg for, at det er ligesom at "gå på arbejde" – bare derhjemme - med en mødetid om morgenen, en frokostpause og fyraften. Deadlines kan hjælpe med at sikre, at man får noget fra hånden, selvom man befinder sig i hjemlige omgivelser. Deadlines kan laves sammen med din nærmeste leder og dine kolleger, så du kan lukke ned og holde fri med god samvittighed - også selv om computeren måske stadig står og stirrer på dig! Vent med at gøre rent, købe ind eller føre lange telefonsamtaler med venner og familie, til du har fri. Sørg for at arbejdstid er arbejdstid, og fritid er fritid.



Find
kontortøjet
frem

Det psykiske i at sidde i det tøj, man ellers ville have taget på, hvis man havde siddet på kontoret, har stor værdi. Så drop de bløde bukser og den forvaskede t-shirt, så du også kan være bekendt at slå videoen til ved møder.



Deltag
"synligt"
på møder

Apropos video, så er det en god idé at få lidt kontakt til dine kolleger ved at kunne se dem, når I holder møder. Så slå videoen til og nyd synet af et andet menneske end din familie! Det kan være en god ide at holde daglige morgen-teammøder evt. over Hangout, hvilket er en glimrende deadline for at være klar i kontortøjet og måske med et strejf læbestift.



Spis frokost med dine kolleger

Hold fast i de normale frokost rutiner - lav fx en fælles online frokost, hvor I både kan se og høre hinanden. På denne måde er der stadig fællesskab og I kan snakke sammen, som normalt i frokostpausen.



Husk at få lidt luft

Man kan nemt blive småskør, hvis man bor og arbejder i samme bygning. Husk at tage en pause, ligesom du ville have gjort det på kontoret. Det er også en god ide at gå udenfor (når det ikke regner) for at trække lidt frisk luft. Det gør underværker!



Skab et kontormiljø

Et hjemmekontor er guld værd i disse tider - her kan man lukke døren og være "på" arbejde, og når man åbner den igen, har man fri. Men vi er ikke alle begunstiget af et ekstra rum til dette formål - men så må vi være kreative. Skab et kontormiljø i et hjørne af dit hjem, hvor der ikke samtidig er legetøj, vasketøj eller andet, der tager dit fokus. På den måde kan du også realisere det psykiske i at gå til og fra dit arbejde. Arbejdsfordeling er godt, skift arbejdsplads med din bedre halvdel.



Udstyret er vigtigt

Kan du leje en af ungerens gamerstol for et rimeligt dagligt beløb, så er det en god investering! Og du får samtidig ungerne væk fra computeren! Det er også en god idé at anskaffe en almindelig mus fremfor kun at bruge funktionen på en bærbar computer. Tænk over, hvad der kan lette din hverdag.



Hjælp hinanden

I hverdagen er vi rigtig gode til at hjælpe hinanden, det skal vi også blive gode til, selv om vi sidder på forskellige adresser. Nu bliver det svært at få overblik over, hvem der har overskud, og hvem der sidder med mange opgaver. Vær gode til at spørge efter/tilbyde hjælp.



Del det, der virker for dig, med dine kolleger

Man finder hurtigt ud af, hvad der får hverdagen til at glide lidt nemmere. Er det en ekstra skærm, en lækker frokostidé eller et tip til at få gang i blodomløbet, så del det meget gerne med dine kolleger. Der er mange, der vil være dybt taknemmelig over at få et par gode fif, til at gøre dagen endnu bedre! For selv om vi hver især arbejder hjemmefra, er vi stadig sammen om arbejdet og den fysiske afstand betyder derfor mindre!