



Huishoudboekje

Naam: Emma Mouthaan (25)
Beroep: student/ondernemer
Netto inkomen: 1841 euro
Vaste lasten: 550 euro
Sparen: 960 euro
Woonsituatie: huurt een studio

Pietje-precies als het om geld gaat

Voor de een is geld een bron van plezier, voor de ander juist een grote zorg. In deze rubriek opent een lezer zijn of haar huishoudboekje. Hoeveel geld komt er binnen? En blijft er aan het einde van de maand nog wat over?

Toen & nu

„Vanaf mijn achttiende heb ik maximaal bijgeleend. Mijn studie University College Utrecht was relatief duur, met een verplichte kamer op de campus, en ik had weinig tijd om ernaast te werken. Lenen leek me wel zo makkelijk. Toen ik drie jaar geleden thuis kwam te zitten met een rsi-arm door lab- en computerwerk en op de site van DUO inlogde, schrok ik me dood: 70.000 euro schuld! Daar wordt nog een deel van kwijtgescholden, maar toch... Sindsdien ben ik een pietje-precies als het op financiën aankomt en ben ik er zelfs een blog over gestart. Op *skerestudent.com* deel ik mijn tips over sparen en beleggen voor studenten. Daarnaast studeer ik nog steeds, een master 'Schrijven en Vertalen' past me toch beter, dit keer zonder lening.”

Budget

„Gemiddeld is mijn inkomen 1841 euro per maand. Ik verdien met schrijfklussen voor bedrijven, mijn eigen blog, de opleidingscommissie en oppassen. Daarnaast verdien ik gemiddeld 107 euro per maand door de verkoop van spullen die ik niet meer gebruik via Marktplaats en United Wardrobe. Mijn ouders dragen daarnaast gemiddeld 380 euro per maand bij. Dat ik gemiddeld maar 36 euro per maand aan kleding uitgeef, betekent dat ik meestal niets koop.”

Overzicht

„Mijn inkomsten en uitgaven categoriseer ik in mijn bankapp en ik heb een spreadsheet waarin ik alles bijhoud. Ik bespaar op snacks die ik onnodig en duur vind. Voor mijn smoothies gebruik ik diepvriesfruit, veel goedkoper. Ik kan gemiddeld 960 euro sparen of beleggen per maand. Aan mijn studietoelagen aflossen moet ik nog even niet denken. Ik heb uitgerekend dat dat, met die 0% rente, over zo'n tien jaar voordeliger uitpakt.”

Woonsituatie

„Ik huur een studio in Wageningen via een woningstichting voor studenten: 401 euro per maand voor 18 vierkante meter. Klein maar fijn! De badkamer moet ik eigenlijk delen, maar sinds corona staat de aansluitende studio leeg. Best lekker, zo'n eigen badkamer, al zou ik het ook weer gezellig vinden om een soort huisgenoot te hebben.”

Duurste aankoop

„Mijn ski's waren 770 euro en dat vond ik nog meevallen. Voor kwaliteit betaal je nu eenmaal en ik heb jaren plezier gehad van dat paar ertover.”

Financiële misser

„Mijn misser betaalt zich hopelijk later uit. Vorig jaar investeerde ik in een Nederlands-Belgisch technologiebedrijf dat medicijnen ontwikkelt. Ik had me goed ingelezen en er zaten grote deals aan te komen. De aandelen, op dat moment 185 euro per stuk, zouden veel meer waard worden. Helaas is de goedkeuring voor het eerste medicijn uitgesteld en is de koers gedaald naar 118 euro. Nu ben ik op papier 4000 euro lichter, maar ik verwacht dat dit weer bijtrekt.”

Toekomst

„Met mijn eerste master verwacht ik niets meer te doen, maar met deze zeker wel. Over twee jaar ben ik hopelijk helemaal afgestudeerd en wil ik kijken of het leven van digitale nomade bij me past, samen met mijn vriend. Schrijven kun je overal.”

Kimberley van Heiningen

Thuiswerkers, kom in beweging

Thuiswerkers pauzeren amper. Met als gevolg dat we na een dag 'schermen' stijf en stram zijn, ons eind van de week afgepeigerd voelen en op termijn risico lopen op fysiek en mentale klachten. Terwijl we effectiever werken en ons beter voelen, als we die pauzes wel nemen. Hoe kunnen we onszelf helpen?

Wie kantoorwerk doet en thuiswerkt, zoomt, belt en mailt urenlang achter elkaar aan - vaak geïmproviseerde thuisbureaus. Ook de lunch 'genieten' we daar. Lekker productief en efficiënt zou je denken. Maar niets is minder waar, zegt Mariska van de Kaa uit Hilversum. Ze werkt als zelfstandig adviseur arbo en gezond werken, geeft voorlichting aan organisaties en (thuis)werkenden en voert nu online veel werkplekonderzoeken uit.

Stilzitten

„Mensen missen vooral de sociale interactie op kantoor”, koppelt ze terug uit haar sessies over thuiswerken. „En ze bewegen veel minder op een werkdag.” Urenlang stilzitten in dezelfde houding en werken aan eettafels of op de bank verhoogt de kans op rug-, schouder- en nekklachten. Het resultaat is dat stilzittende thuiswerkers meer en/of vaker klachten hebben, waarvoor ze behandeling zoeken. En misschien minder bekend: je productiviteit en creativiteit leiden ook onder al dat stilzitten.

„Als je stilzit, zijn je spieren wel actief maar registreert je lichaam geen beweging”, legt Van de Kaa uit hoe dat werkt. „Daardoor kom je in een soort ruststand. Je hersenen hebben zuurstof nodig. Die wordt via je longen aangevoerd door je bloedbaan. Als je spieren niet bewegen, is je hart in rust en pompt minder bloed rond. Dan komt er dus minder zuurstof in je

hersen en.” Bewegen bevordert dus productiviteit en creativiteit. Vandaar het ijsberen tijdens een moeilijk telefoongesprek en staand vergaderen bij scrumsessies om tot betere ideeën en een optimale werkverdeling te komen.

Veranderen

Weten waarom pauzeren en bewegen goed voor jou en je werk is, is één. Hoe je dat vervolgens in de praktijk brengt, is een tweede. Van de Kaa lacht: „Zo'n gedragsverandering werkt alleen als het voor jou in jouw thuiswerksituatie praktisch, haalbaar en vol te houden is. Daarop aansluiten is lastig”, erkent ze. „Het is geen tijdelijke behandeling. Je moet het blijven doen, wil je klachten voorkomen. Je moet je zelf trainen om bepaald nieuw gedrag aan te leren.” Dat begint bij bewustwording,

het inzicht dat je iets kunt of moet veranderen. Zoals bij Janneke van Straalen (40), die met fors nekletsel kampte na een val van haar paard vorig jaar. „Ik was geneigd om maar door te gaan; de ene afspraak na de andere.” Ook toen thuiswerken door corona de norm werd. Van houding wisselen, bewegen en pauzeren werden onderdeel van haar re-integratie bij de gemeente Hilversum waar ze als *privacy officer* werkt. „Door bewust herstelmomenten gedurende de werkdag in te bouwen, houd ik het vol en heb ik minder klachten.”

Prikkels inbouwen

In haar onlinesessies ziet arbo-adviseur Van de Kaa regelmatig de waterkannen en flessen op werkplekken staan. „Pak liever een klein glas”, is haar eerste tip om beeldschermwerkers op een

Geen lunch in huis hebben om jezelf te dwingen even te stoppen met **thuiswerken**

praktische, laagdrempelige manier te helpen vaker te bewegen. „Vul dat glas bewust elk uur en je hebt eind van de dag voldoende gedronken en regelmatig bewegen.” Ze wijst op de gratis Healthy browserextensie van Google chrome, die je herinnert aan water drinken, bewegen of even met je ogen knipperen.

Nu (video)bellen synoniem lijkt voor werken, adviseert ze dat niet urenlang hangend op stoel of bank te doen. „Zorg dat je kunt staan. Improviseer. Desnoods met een strijklank en een schoenendoos. Als je niet hoeft te typen, kan dat prima.” Overleggen met een collega doet Van Straalen regelmatig al wandelend. Van de Kaa legt de zogenaamde pomodoro-techniek uit, vernoemd naar de kookwetter in de vorm van een tomaat, die de bedenker

destijds gebruikte. Nu zijn er TomatoTimer apps en sites. „Je hakt je werk in blokken van 30 minuten. Je werkt 25 minuten, waarna je telkens 5 minuten iets anders doet: een was aanzetten, was ophangen, de vaatwasser uitruimen. Het helpt als je van tevoren die klusjes bedacht hebt”, tipt Van de Kaa, verrast door het effect bij haarzelf. „Per saldo kreeg ik door die focus veel meer werk gedaan.”

Pauzes plannen

Een andere manier om uit de stilzitmodus te komen en te bewegen, is pauzes plannen. Van de Kaa legt de zogenaamde pomodoro-techniek uit, vernoemd naar de kookwetter in de vorm van een tomaat, die de bedenker

destijds gebruikte. Nu zijn er TomatoTimer apps en sites. „Je hakt je werk in blokken van 30 minuten. Je werkt 25 minuten, waarna je telkens 5 minuten iets anders doet: een was aanzetten, was ophangen, de vaatwasser uitruimen. Het helpt als je van tevoren die klusjes bedacht hebt”, tipt Van de Kaa, verrast door het effect bij haarzelf. „Per saldo kreeg ik door die focus veel meer werk gedaan.”

Van Straalen gebruikt pauzesoftware om gedurende de werkdag op gezette tijden oefeningen te doen. Haar werkgever heeft sinds een aantal maanden Pausit geïnstalleerd op alle computers van medewerkers. „Ik krijg net bericht dat het tijd is voor mijn oefeningen”, lacht ze en klikt de pop-up voor deze keer weg. Een avatar, een soort digitale personal trainer biedt een

serie oefeningen naar keuze, aselect of specifiek passend bij je klachten. „Ik krijg elk uur drie willekeurige rek- en strekoefeningen”, legt Van Straalen haar instellingen uit. „Dat 'kost' me zo'n drie minuten per keer, maar het helpt me enorm in de discipline om goed voor mezelf te zorgen.”

Gewenning en volhouden

Zo'n pop-up irriteert haar niet, als ze net ergens middenin zit. „Het is bijna een momentje van lol, zo'n poppetje dat oppopt en voordoet wat ik moet nadoen. Dat maakt het juist zo makkelijk te volgen.” Het brengt Van Straalen ontspanning en ruimte. „Fysiek en mentaal omdat het lukt bewust te kiezen even wat anders te doen. Soms hoor ik een krakend geluid als mijn lichaam de opgebouwde spanning loslaat.” Het blijkt

zelfs te wennen. „Juist omdat ik dit nu zo regelmatig doe, merk ik wanneer het tijd is om even op te staan van achter dat bureau, en wat te rekken en strekken.”

Toch is therapietrouw voor veel mensen lastig. Dat weet Van de Kaa ook met haar achtergrond als oefentherapeute Mensendieck. „Een simpele handeling aanleren, daarvoor staat snel drie weken; voor een complexe, zoals elke dag lunchwandelen, het driedubbele. Maar het kan”, zegt ze bemoedigend. „Je poetst ook dagelijks je tanden en gaat daarvoor zelfs weer uit bed als je het 's avonds vergeet.” Aangeleerd en inmiddels geautomatiseerd gedrag. Dat kan pauzeren en bewegen ook worden, met de juiste aanpak en wat praktische hulp van en voor jezelf.

Miriam Vijge



Mariska van de Kaa EIGEN FOTO

Janneke van Straalen. FOTO STUDIO KASTERMANS/DANIELLE VAN COEVOORDEN