

Så undviker du att gå "bananas" när du jobbar hemifrån

Klättrar du på väggarna? Går under av tristess? Efter två år hemifrån har jag hittat knepen som får mig att behålla balansen. Här kommer de, hämtade ur min blogg från 7Minds.

Ta pauser

"Det första jag upptäckte när jag började jobba hemifrån är att allt blev väldigt monotont. Plötsligt är alla uppgifter framför datorn. Hela min dag är att stå på samma plats framför datorn och stirra på skärmen. Helt förståeligt att man blir vansinnig. Min lösning är att lägga in många pauser. Facebookande eller nätshoppande är inte en paus, för då står jag kvar på samma plats framför samma skärm. Så ungefär en gång i timmen: ring en kompis, ta hand om tvätten, dammsug ett rum, gör armhävningar. Gör vad som helst bara det innebär att du får röra på dig och byta rum.

Var social

Det andra jag upptäckte var hur mycket det betyder att få träffa sina kollegor, även de man inte gillar? Det där kallpratet vid kaffeautomaten betyder faktiskt väldigt mycket. Numera inleder jag mina möten med lite socialt "mysprat", det ger väldigt mycket. Jag ser också till att lägga in mer tid för att umgås med mina vänner genom telefonsamtal, sms och liknande.

Få andra intryck

De första dagarna jag jobbade hemifrån, då min man jobbade på en arbetsplats, blev något av en chock. Han kom hem och hade träffat folk, diskuterat saker, gjort saker. Jag hade varit hemma, sett våra väggar och knappat på ett tangentbord. Det var svårt att ha någonting att bidra med vid middagskonversationen...Nu lyssnar jag på poddar, läser tidningar och böcker eller ser på filmer för att få stimulans förutom jobbet och, "något att prata om" vid middagsbordet.

Gå ut

Det finns en anledning till att fängelse är ett straff. Att skapa sitt eget fängelse hemma är inte en bra lösning om man vill behålla sin mentala hälsa. Jag insåg först efter ett bra tag hur mycket resan till och från jobbet faktiskt betyder. Visst tänkte jag att jag skulle ta en promenad under dagen, men från att tänka till att göra är ett långt steg. Särskilt när det inte finns någon tid att passa och mejlen fortsätter att trilla in. Till slut bestämde jag ungefärliga tider för att gå ut och gå på. En kortis på förmiddagen, en lång på lunch och en kortis på eftermiddagen. Det var inte förhandlingsbart för mig själv även om jag självklart anpassade tiderna efter organisationens behov av min närvaro.

Se till att du har mycket att göra

Det är lätt att känna att du har hela dagen på dig när du jobbar hemifrån, så allt kan skjutas upp till sen. Det blir lite Facebooksurfande, lite extra koll på nyheterna, ett långsammare tempo på jobbet. Det låter skönt, men tro mig, att avsluta sin femte dag i veckan med en känsla att man inte gjort något är rätt frustrerande. För mig tog det tid innan jag hittade formerna för att bli effektiv. Lösningen var när jag bestämde en fast tid på kvällen då ska jag ha jobbat klart, hunnit laga middag, tränat och minst en grej till. Varje morgon gör jag en lista med vad jag ska göra, både på jobbet och privat. Sen blir varje dag en tävling mot klockan att hinna med allt. Låter jobbigt, men är faktiskt betydligt roligare i längden.

Merparten av texten hämtad ur blogg 22 mar 2020 av Mikaela Leander (<https://7minds.se/om-7minds/>)