

'Rust kan ook motiverend zijn'

Tips voor de thuisblijvers

Van een onzer verslaggevers

AMSTERDAM • In het laagseizoen op vakantie gaan heeft zo zijn voordelen, maar ook één groot nadeel: in de zomer wordt het wel stil op kantoor.

De bouwvak duurt nog zeker een week, het einde van de laatste schoolvakantie – die in de regio zuid – laat nog drie weken op zich wachten. Niet elke thuisblijver kan het dan nog opbrengen grote hoeveelheden werk te verzetten. Als dat al kan: die ene collega van de administratie is weg, net als de manager die groen licht moet geven voor dat ene project.

Dat maakt van de zomer hét ideale moment om allerlei kleine klusjes weg te wer-

ken, meent arbeidspsycholoog Saskia de Bel. „Bedenk waar je al het hele jaar niet aan bent toegekomen”, adviseert de Haagse. „Het archief opruimen bijvoorbeeld. En maak een planning voor jezelf, anders blijft de verleiding groot om Pokémon Go te spelen.”

De afwezigheid van collega's kan ook voor extra motivatie zorgen, betoogt hr-onderzoeker Bart Dietz (Erasmus Universiteit Rotterdam). „Kantoorgenoten zorgen voor gezelligheid, maar ook voor afleiding. In de zomer is die afleiding er minder, en weet je dus 's ochtends al dat je alle gelegenheid hebt om een bepaalde klus te klaren. Er is weinig zo motiverend als dat.”



Wie niets plant, krijgt in de zomervakantie ook niets gedaan.

FOTO 123RF

Dat sommige collega's in de zomer wekenlang niet beschikbaar zijn kan onderwerpen worden, zegt Dietz. „Wetenschappers zoals ik gebruiken de zomer om aan onderzoek te werken. En we vertrouwen elkaar, dat een project ondanks de vakantie op tijd wordt afgemaakt.”

Managers moeten er ook niet voor terugschrikken om vanaf hun vakantieadres zo nu en dan van zich

te laten horen, vindt De Bel. „Maar doe dat niet naar de hele afdeling. Een deel zal er absoluut niet tegen kunnen dat de baas zelfs op 2000 kilometer afstand meekijkt.”

Wat ook helpt, volgens de psycholoog: „Bij elkaar gaan zitten. Ook met mensen van een andere afdeling. En vier zelf toch een beetje vakantie, ga naar buiten, eet een extra lekker broodje. Je mag jezelf best wat verwennen!