



Vandaag werk ik thuis

(EN DE REST VAN DE WEEK OOK)

Wat zou het heerlijk zijn om na de vakantie niet meer de file in te hoeven. Meer tijd te hebben voor thuis. Vanuit huis geld verdienen kan ook. Zo werkt dat.

TEKST MARTINE DE VENDE

Thuiswerken, is dat geen mooie manier om te besparen op de kinderopvang? En ben je, als je vanuit huis je baan of een bedrijf doet, eigenlijk niet huisvrouw? Wie vanuit huis werkt, weet wel beter. Aan de keukentafel of op de zolderkamer werken mensen juist harder dan in een kantoortuin. Volgens Annemiek Tigchelaar van Werkdrukverlager wil iemand die thuis werkt collega's en opdrachtgevers laten zien dat hij daar echt niet zit te lanterfant. "Een kopje koffie drinken voelt al als luieren, en een wasje in de machine doen als spijbelen. En dat terwijl op een kantoor veel meer tijd wordt verkletst."

Marianne Sturman vroeg zich na de geboorte van haar kind af waarom ze iedere dag een uur heen en een uur terug moest rijden van en naar kantoor. "Alleen maar om met iemand anders te mailen die daar ook zit?" Ze startte Moneypenny, een bedrijf dat zogenoemde *virtual assistants* uitzendt: werknemers die vanuit hun eigen huis administratief en secretariael werk doen. Het bleek een gat in de markt, want op de eerste vacature reageerden tweehonderd vrouwen en nog steeds merkt ze dat het aanbod groter is dan de vraag. "Voor veel vrouwen is vanuit huis werken ideaal." Dat komt vooral

omdat veel vrouwen het nog steeds moeilijk vinden om werk en zorg te combineren, zo blijkt uit de onlangs verschenen Emancipatiemonitor. Zo zou een op de drie vrouwen best meer willen werken als ze haar eigen tijd mocht indelen.

Sociaal dier

Toen Marianne Sturman begon met Moneypenny, was het lastig om werkgevers ervan te overtuigen dat werken op afstand prima gaat. De meesten wilden toch liever hun secretaresse of telefoniste 'bij de hand' hebben. Maar inmiddels is het begrip *virtual assistant* behoorlijk ingeburgerd. "Veel jonge werkgevers zijn dertigers en opgegroeid met digitaal werken. Voor hen is de stap veel minder groot om iemand op afstand klussen te laten doen."

"De behoefte aan thuiswerken geeft aan

Zorg voor een aparte werkplek: je hoofd gaat daar in de stand 'werken'

dat mensen graag regie willen hebben over hun eigen leven", verklaart ondernemerscoach Miranda Apeldoorn van ZinVol. Zij heeft veel klanten die vanuit hun huis een onderneming hebben. Volgens haar bestaat er een veel te stereotipe beeld van thuiswerkers. "Het is echt niet die eenzame persoon op het zolderkamertje." Maar je kunt op deze manier wel goed je eigen werktijd regelen én het contact met anderen. Zo zit ze zelf bijvoorbeeld één dag per week bij een vriend thuis te werken om hem te helpen met de marketing en houdt ze één keer in ▶

THUISWERKTIPS

- **Breek de dag in stukken.** Want een van de grote voordelen van thuiswerken is dat er overdag ook tijd is voor kinderen, het huis en sport. Werken van negen tot twaalf, boodschappen doen en dan weer aan de slag.
- **Kies je ideale ritme.** Bent u in de ochtend heel productief? Gebruik die tijd ook echt om te werken. Plan dan dus geen vergaderingen of besprekingen. Wie juist 's avonds 'aan' gaat, doet er goed aan om dan nog even iets te doen.
- **Gemiddeld kunnen we ons twintig minuten onafgebroken concentreren.** Zet daarom een eierwekker op twintig minuten, neem daarna vijf minuten pauze en ga dan weer twintig minuten verder.
- **Maak een stappenplan van een taak.** Want wie niet zo goed weet waar te beginnen, gaat snel iets anders 'belangrijks' doen, zoals koffiedrinken, of de was doen.
- **Weg met die telefoon.** Het is een tijdvreter en haalt je uit de concentratie. Zet het geluid uit en draai hem om zodat je ook niet in de verleiding komt erop te gaan kijken als het scherm oplicht.
- **Ben je vrij, en iets met de kinderen of een vriendin aan het doen?** Zet dan op de telefoon meldingen van de werkmail uit, of log helemaal uit.
- **Is het te stil in huis?** Veel mensen vinden het fijn om achtergrondgeluiden te horen terwijl ze werken. Coffitivity.com maakt geluid alsof je in een koffiezaakje zit. Of zoek via YouTube tjirpende krekels. Een muziekje opzetten kan ook. Zoek op Spotify bijvoorbeeld op termen als 'productivity' of 'productive'.
- **Zorg dat de werkplek thuis ook fijn voelt.** Als rommel een ergernis is, dan is het helemaal niet erg om een kwartiertje 'werktijd' op te offeren om op te ruimen.

THUISTIJD

In totaal zijn er in Nederland 3,3 miljoen mensen die aangeven hun werk regelmatig vanuit huis te doen. 1,1 miljoen daarvan werkt (bijna) altijd thuis. Tweederde van deze thuiswerkers is zelfstandig ondernemer, de rest werkt voor een baas. Gemiddeld werken thuiswerkers 28 uur per week. De balans werk-privé komt daarbij meestal niet in het geding. Een meerderheid van de thuiswerkers vindt dat de familie niet lijdt onder het werk. Wie voornamelijk thuiswerkt, ervaart bovendien de minste werkdruk.

TOP 5 THUISWERK-BANEN

In deze beroepen zijn de meeste thuiswerkers:

1. Schrijvers en kunstenaars
2. Vakspecialisten in de culturele sector, zoals grafisch ontwerpers en fotografen
3. ICT'ers
4. Marketing, PR en sales
5. Administratie

Bron: *Thuiswerken door werknemers en zelfstandigen*, CBS en TNO

VEILIG ZELFSTANDIG

Er bestaan allerlei bureaus die opdrachten aanbieden voor virtual assistants, telefonisten of ander kantoorwerk. Dat kan als zelfstandige, maar wie geen zin heeft in de rompslomp van het 'eigen baas zijn', kan zich aanmelden bij een payroll-bedrijf. De opdrachtgever betaalt dit bedrijf, en zij betalen u. Zo bent u meteen verzekerd tegen ziekte en werkloosheid.

de twee weken een Werkplek Woensdag, waarop ze haar laptop openklapt bij iemand uit haar netwerk. En één dag per week zit ze inderdaad alleen op haar kamer heel geconcentreerd te werken. "Dan spreek ik niemand."

Volgens Marianne Sturman moeten mensen die vanuit huis werken juist het tegenovergestelde zijn van de introverte zolderkamergeleerde en communicatief heel vaardig zijn. "Het besef moet er zijn dat je een probleem voor iemand oplost, en er geen probleem voor iemand bij creëert." Dus beantwoordt een thuiswerker een onduidelijke e-mail niet met een epistel van tien alinea's, maar pakt even de telefoon om te vragen wat precies de bedoeling is. Ze denkt niet dat het werken op afstand de communicatie verslechtert. Ze heeft assistenten die juist voor werktijd heel uitvoerig met hun manager spreken als hij in de auto zit en tijd heeft. Volgens haar valt of staat een thuiswerkrelatie met afspraken tussen opdrachtgever en opdrachtnemer, bijvoorbeeld over de termijn waarop iets af moet zijn of het tijdsbestek waarbinnen een mail beantwoord moet zijn.

In de werkstand

De assistenten van Sturman werken niet fulltime voor een opdrachtgever,

maar meestal tien tot twintig uur per maand. Dan is het handig om klussen te 'bundelen', zodat ze in een paar uur buffelen klaar zijn. Vaak combineren de werkneemsters de werkzaamheden voor Moneypenny dan ook met een andere baan, of hebben ze drie of vier

Thuiswerkers willen collega's en opdrachtgevers laten zien dat ze daar echt niet zitten te lanterfanten

opdrachtgevers tegelijk. Maar ze werken wel in loondienst, of op oproep. "Als thuiswerker hoef je niet per se ZZP'er te zijn."

Annemiek Tigchelaar van Werkdrukverlager adviseert iedereen die thuis werkt om een aparte plek voor zichzelf te maken. Je hoofd gaat op die plek dan in de stand 'werken'. En in de keuken en woonkamer op 'niet werken'. "Als je aan de keukentafel blijft doorwerken, gaat alles door elkaar lopen en dan doe je beide rollen eigenlijk niet optimaal." Naast afleiding bestaat ook nog het gevaar dat er niets uit je handen komt. Dat kan komen doordat er structuur ontbreekt, zegt Miranda Apeldoorn. Dat lossen thuiswerkers op door bijvoorbeeld altijd op dezelfde tijd op te staan, zelfs al hebben ze geen plan voor die dag. Ze adviseert vooral te kijken wat er bij je past. "Het grote voordeel van zelfstandig zijn, is dat je die structuur zelf kunt aanbrengen." ▸

THUISWERKEN? CHECK JE TALENT!

HELDIN MET DE NAAIMACHINE

Naaister/coupeuse: confectiebedrijven zoeken regelmatig naaisters of coupeuses die kleding kunnen maken of verstellen.

Vereisten: een goede naaimachine

Te vinden: vraag na bij kledingateliers of gordijnwinkels in de buurt.

Wat ook kan, is verstelklussen aanbieden aan vrienden en bekenden.

Verdiensten: minimumloon, reken voor verstel- of vermaakwerk voor particulieren € 5,- tot € 10,- per kledingstuk.

DOL OP MENSEN MOOIER MAKEN

Nagelstyliste: nagels aanbrengen en verzorgen.

Vereisten: opleiding tot nagelstyliste met een erkend examen bij bijvoorbeeld NTI (kosten: € 600,-) en een investering van € 1000,- in materialen en apparatuur.

Te vinden: maak een plan voor het aantrekken van klanten

Verdiensten: ongeveer € 40,- per behandeling

CULINAIRE STER

Begin een broodjesservice voor bedrijven, maak dagelijkse maaltijden voor bureaus die geen tijd hebben om te koken of begin een huiskamerrestaurant.

Vereisten: thuishoks die 'commercieel' gaan, moeten zich houden aan de hygiëneregels voor horeca (HACCP). Cursussen hiervoor zijn er al vanaf € 69,-, bijvoorbeeld bij HACCPdirect.nl

Verdiensten: zeer afhankelijk van de opdracht. Reken goed door hoeveel er per broodje/taart/hapje overblijft na aftrek van de kosten van de ingrediënten.

GEK OP KINDEREN

Gastouder: thuis oppassen op kinderen van iemand anders.

Vereisten: werk je via een gastouderbureau, dan is een mbo-diploma Helpende Welzijn en een EHBO-diploma verplicht. Het huis moet aan vastgestelde veiligheidseisen voldoen.

Te vinden: via een gastouderbureau. Of via advertenties in de supermarkt of Facebook.

Verdiensten: met een gastouderbureau hebben ouders recht op kinderopvangtoeslag. Het maximum uurtarief hiervoor is € 7,18/uur per kind voor dagopvang.

HANDIG AAN DE TELEFOON

Webcare: bijvoorbeeld voor de klantenservice van grote webwinkels vragen beantwoorden van klanten, via telefoon of chat.

Vereisten: goed Nederlands kunnen spreken en schrijven voor de chat.

Te vinden: zoek op 'webcare' in vacaturebanken op gespecialiseerde thuiswerksites.

Verdiensten: iets meer dan minimumloon of tien á twintig cent per bericht.

ADMINISTRATIEVE DUIZENDPOOT

Virtual assistant of secretaresse: houdt de agenda bij en doet de administratie voor de opdrachtgever.

Vereisten: ervaring en een administratieve/secretariële opleiding

Te vinden: op LinkedIn (zoek op: 'virtual assistant') of via een gespecialiseerd bureau zoals Money Penny of een 'gewoon' uitzendbureau. Of stuur een open sollicitatie naar bureaus die virtual assistants aanbieden.

Verdiensten: ongeveer € 2000,- netto per maand op fulltime basis.

VLOTTE BABEL

Callcenter: vanuit huis klanten bellen van bedrijven, bijvoorbeeld voor de verkoop van abonnementen en goede doelen.

Te vinden: o.a. via mijncallcentervacature.nl

Verdiensten: minimumloon (fulltime: € 1551,-) plus bonus per verkocht product.

HANDELSGEEST

Wie een goede neus heeft voor tweedehands kleding, boeken en interieuritems kan alles online verkopen. Bijvoorbeeld voor mensen die zelf geen zin of tijd hebben om spullen online te verkopen. Vertel vrienden en kennissen en plaats een oproep op Facebook waarin je jezelf aanprijst als verkoopdeskundige.

Vereisten: inzicht in wat 'loopt' en wat niet 'loopt', plek om de handel op te slaan en goede onderhandelstechnieken.

Te vinden: via Marktplaats en bol.com kun je goed handelen.

Verdiensten: € 1,- tot € 5,- per boek, voor tweedehands spullen geldt 'wat de gek ervoor geeft'.

ECHE AANPAKKER

Inpakwerk: speelgoed in dozen doen, folders insteken, een chip monteren in een ansichtkaart.

Te vinden via: Centraal Bureau Thuiswerk (thuiswerk.nl) of vacaturesites zoals de Nationale Vacaturebank. Zoek bijvoorbeeld op: 'inpakken thuiswerk'.

Vereisten: genoeg opslagruimte thuis

Verdiensten: opdrachtgevers rekenen meestal een stuksprijs van een paar cent.