

ZWERK

Je brein op het werk

Werk niet alleen met mensen zoals jijzelf

Neuropsycholoog Chantal van der Leest bekijkt onze gedragingen op de werkvloer: wie of wat bepaalt onze dagelijkse beslissingen?



‘Wat gaat het stroef, hè?’ polst de projectleider van opdrachtgever X bij mij. We hebben net een teamvergadering achter de rug en die was op z'n zachtst gezegd vermoeiend. Ons gezelschap is gemêleerd: technici, creatievelingen en projectleiders van allemaal verschillende bedrijven, die samen een technisch product moeten maken.

Vergaderingen zijn een grote Babylonische spraakverwarring, bijna elke zin begint met 'maar' en wenkbrauwen hebben het druk met fronsen. Na anderhalf uur wil ik alleen nog maar met mijn voorhoofd op mijn bureau bonken.

Hoe anders gaat het eraan toe bij opdrachtgever Y. Daar zitten we met allemaal psychologen aan tafel. Aan een half woord hebben we genoeg en knopen worden snel doorgehakt. Binnen een uur staan we weer lachend buiten en hebben we ook nog de nodige koetjes en kalfjes besproken.

Welk team komt nou tot de betere beslissingen? Natuurlijk werken we allemaal het liefst in team Y. Dat schiet

lekker op. Cognitief gemak heet dit ook wel. Lekker weinig nadenken en een beetje vanuit de heup schieten. Maar, en dat is het grote nadeel, wanneer je cognitief gemak ervaart, ben je minder kritisch en maak je meer denkfouten.

Ik kan dus projectleider X geruststellen. Met meer diverse teamleden zul je uiteindelijk uitblinken. Doordat de leden hun eigen argumenten goed moeten verwoorden, denken ze er nog eens beter over na. En met een andere kijk op de zaak, stel je betere kritische vragen. Zelf zien we onze denkfouten niet, maar die van een ander wel.

En ja, dat kost tijd. Je hersenen laten kraken is een energielurpende bezigheid, dus het liefst werken we samen met 'mensen zoals wij'. Maar: is er een vacature op jullie afdeling? Nodig eens niet alleen maar mensen uit voor een sollicitatiegesprek in wie je jezelf herkent. Kies liever mensen die van je verschillen qua geslacht, leeftijd of levensovertuiging. Makkelijk wordt zo'n samenwerking niet per se, het zorgt wél voor meer creativiteit en minder denkfouten.

WAT DOET EEN...

Verzorgende IG



SAMIRA EL BOUBKARI (36) is verzorgende IG (Individuele Gezondheidszorg) bij Haagse Wijk- en Woonzorg.

Wat doet een verzorgende IG?

„Ik zit tussen verzorging en verpleging in.”

Wat maakt jouw werk leuk en minder leuk?

„Het is persoonlijk werk. Ik verzorg ook jonge mensen die terminaal zijn. Daar kies ik voor. Al is het zwaar als ze er uiteindelijk niet meer zijn.”

Lijkt dit je wat? Kijk voor vacatures op de site van deze krant bij /werk

In samenwerking met Nationale Vacaturebank

Bore-out: zo herken je een baan

Baan zonder

Last van slechte concentratie op werk? Blijf je taken uitstellen? Geen energie? Misschien is het geen dipje maar een heuse bore-out. Zo kom je ervan af.

HARRIOT VONCKEN

Bore-out is stress door verveling, legt de Belgische Hilde Mariën uit. Zij is als personal coach gespecialiseerd in stress en auteur van *Ik ben (het) zo moe*, een boek over burn-out, bore-out en keuzestress. „Bore-out kan ontstaan als mensen te weinig taken hebben, te eenvoudig of eentonig werk doen of werk waarbij geen verdere ontwikkeling mogelijk is. Maar ook als mensen geen voldoening uit hun werk halen.”

Wat zinvol werk is, verschilt per persoon. Mariën haalt een studie aan onder poetshulpen in verzorgingshuizen en ziekenhuizen. „Degenen die routineus schoonmaakten, hadden snel een gevoel van zinloosheid. Terwijl de groep die hun werk zag als bijdrage aan het welzijn van de patiënten dat gevoel amper had.”

Bore-out is niet nieuw: in 2007 werd het al beschreven door twee Zwitserse bedrijfsadviseurs in het boek *Diagnose bore-out*. Toch is er nog niet veel onderzoek naar gedaan, vertelt Mariën. „Net als bij burn-out is er discussie over, het is niet erkend als officiële ziekte. Er wordt ook niet systematisch naar gepeild. Vaak onderzoekt men stress, niet de oorzaken. Bore-out wordt afgedaan als luxe probleem, maar dat is het niet.”

► Symptomen

Een bore-out kan leiden tot ernstige klachten, vertelt Rilana Maas (35) uit Breda, werkzaam als administratief medewerker. „Ik had weinig energie, kon na werk alleen nog tv-kijken. Bij het opstaan was ik al chagrijnig. Daarnaast had ik moeite met concentreren: ik zat te staren en dromen, kon dingen slecht onthouden. Uiteindelijk kreeg ik zelfs migraine.”

Andere symptomen kunnen zijn dat iemand afstand neemt van werk of collega's en minder zelfverzekerd wordt. Maas stelde uiteindelijk zelf de diagnose bore-out: „Toen ik er voor het eerst over las, viel alles op zijn plek.”

De klachten van een bore-out



▲ **Rilana Maas (l) en Wendeline ten Kate hadden weinig energie en burn-outverschijnselen. Maar ze bleken juist een bore-out te hebben.** FOTO MILAN RINCKEN FRANK JANSEN

lijken veel op burn-out. Zo stapte office manager Wendeline ten Kate (29) uit Den Haag vorig jaar met burn-outverschijnselen naar een coach. „Ze zei dat ik moest oppassen, het was 'code oranje'. Maar ik had het helemaal niet druk, dat was het vreemde.”

De oorzaak van bore-out is heel anders dan burn-out. En de behandeling dus ook, zegt Mariën. „Bij een burn-out moet iemand prikkels vermijden. Het tegenovergestelde is het geval bij bore-out.”

Ten Kate heeft nooit officieel het label bore-out gekregen van haar coach, maar ze herkent het dalen van energie en zelfvertrouwen. „Ik voelde me waardeloos, dom. Alsof ik niets anders zou kunnen. Juist omdat ik niet zo happy was, dacht ik: is dit wel het moment om iets anders te gaan doen?”

‘Mijn vriend merkte het eerder dan ik: ik kwam met minder energie thuis, voelde me doelloos. Maar wat had ik nou te klagen?’

– WENDELIN TEN KATE

zonder voldoening

stress, mét lol



WAT TE DOEN TEGEN BORE-OUT

1 Iets nieuws opzoeken

Iemand met een bore-out is lange tijd mentaal onderbelast, legt Mariën uit.

„Mensen zitten vaak vast in apathie. Ik verplicht ze elke dag iets te doen dat ze nog nooit hebben gedaan.”

2 Probleem aankaarten

Mariën: „Je leidinggevende is niet helderziend, maak het bespreekbaar. Klaag niet, maar kom met een plan. Welke vaardigheden en kennis

kun je ontwikkelen voor de rest van je carrière?”

3 Werken aan zelfkennis

Volgens Mariën is bore-out vaak een mismatch tussen de werknemer en het werk, het bedrijf of soms zelfs leidinggevende. Werk daarom aan zelfkennis. „Wat zijn je drijfveren en dromen? En passen die wel bij deze baan?” Meteen je baan opzeggen is niet altijd nodig. Kijk eerst of er aanpassingen mogelijk zijn in je huidige werk.

Mensen met een bore-out trekken vaak pas laat aan de bel, zegt Mariën. „Door het gebrek aan energie en zelfvertrouwen blijven mensen in hun comfortzone zitten. Zelfs al is die negatief. Terwijl de oplossing vaak is: keuzes maken.”

► Sluipend proces

Bore-out gebeurt dan ook niet van de ene op de andere dag. Maas: „Het is een sluipend proces. Je gaat rationaliseren. Mijn werk was dichtbij huis, ik werd redelijk vrij gelaten. Ik had ook veel taken. Maar ik kreeg er gewoon geen voldoening van. Iemand anders misschien wel.”

Zo verliep het ook bij Ten Kate. „Ik had het goed op mijn werk en leuke collega's. Mijn vriend merkte het eerder dan ik: ik kwam met minder energie thuis, voelde me doelloos. Maar wat had ik nu eigenlijk te klagen?” Ze besprak uiteindelijk het gebrek aan voldoening met haar werkgever en mocht een opleiding ondernemerschap volgen.

Maas besprak het niet op haar werk. „Ik schaamde me. Ik had al

mijn werk netjes af maar had ook geen behoefte aan nog meer van hetzelfde.” Toen ze zich eenmaal realiseerde dat ze een bore-out had, ging ze aan de slag. „Meer sporten, gezonder eten, mindfulness. Ik wist nu dat er meer mensen kampten met dit gevoel. Dat hielp enorm.”

Maas veranderde van baan. Daarnaast volgde ze een opleiding tot coach en richtte ze Bore-out Nederland op. Ze organiseert workshops en werkt aan een online programma tegen bore-out. „Daar kan ik al mijn creativiteit in kwijt. Ik krijg veel reacties: sinds maart hebben zo'n 1300 mensen de bore-out-test gedaan op mijn website.”

Ook Ten Kate nam ondanks veel nieuwe verantwoordelijkheden uiteindelijk ontslag. „Mijn hart lag er gewoon niet. Dat vond ik moeilijk om toe te geven, het voelde als falen.” Nu zet ze haar eigen tak op bij The Office Retreat, het bedrijf van een vriendin. „Ik help mensen met bewegen, waaronder ouderen die niet meer kunnen sporten. Zo worden ze fitter én hebben ze sociaal contact. Daar word ik heel gelukkig van.”

Hoeveel verdien je?

‘Ik heb te weinig aan pensioen gedacht’

Vandaag: Frank (75), heeft 20 jaar bij V&D gewerkt waar hij verantwoordelijk was voor de reisbureaus. Daarna gaf hij 35 jaar als zzp'er les op het hbo. Hij is met pensioen en schrijft.



► Wat verdient u?

„Mijn maandelijkse inkomen is gemiddeld 1600 euro netto. Mijn AOW is ongeveer 1000 euro, mijn pensioen van V&D 580 euro en ik verdien ongeveer 100 euro bruto met schrijfklassen. Jaarlijks ontvang ik zo circa 800 euro vakantiegeld.”

► Blij mee?

„Enerzijds wel. Anderzijds: je wil altijd iets meer. Grote voordeel is dat ik in mijn werkzame leven geïnvesteerd heb in mijn huis en daardoor gratis woon. Want als je van dit bedrag ook de huur of hypotheek moet betalen, wordt het magertjes.”

► Heeft u in uw werkende leven aandacht besteed aan uw pensioen?

„Te weinig... Laat dit een waarschuwing zijn voor zzp'ers.”

► Wat had u anders gedaan?

„Ik had meer geld apart gezet en een andere buffer opgebouwd. Banken bieden spaarpolissen aan, die je dan uiteindelijk op termijn uit kunt laten keren. Zo heb je buiten je pensioen en AOW een extra zakcentje.”

► Wat zou uw ideale maandinkomen zijn?

„Zonder woonlasten, met de standaard WOZ-belasting, zou zo rond de 2500-3000 euro per maand fijn zijn. Ik hou van dingen ondernemen en reizen. De wereld rond.”

► Tot vier jaar geleden werkte u als docent. Wat was uw inkomen?

„Ik verdiende 6000 à 7000 euro bruto per maand. Omdat je zzp'er bent, kun je de meeste kosten afschrijven. Dan zit je ruim in je jasje.”

► Waarom bent u gestopt met werken?

„Ik kreeg te horen: 'Als u 70 bent, mag u niet meer voor de klas staan'.* Het is leeftijdsdiscriminatie, terwijl we mensen tekortkomen.”

* Noot van de redactie: Of je door kan werken na de pensioengerechtigde leeftijd, hangt af van de cao. Wie langer wil doorwerken, moet dat op tijd aanvragen bij de manager. Het ontslag kan elke keer voor de duur van ten hoogste een jaar worden uitgesteld.

BABETTE RIJKHOFF

Verdiend Frank genoeg?

Opleidingsniveau: hbo
Functie: hbo-docent
Branche: Onderwijs en wetenschap
Werkervaring: 35 jaar
Regio: Noord-Brabant

Volgens de Salariswijzer is het gemiddelde salaris voor zijn functie 4517 euro voor 40 uur. „Daar zat ik altijd ruim boven. Dat komt ook omdat je als zzp'er niet 40 uur werkt, maar 60-70 uur week.”



Hoe zit het met jouw salaris?
nationalevacaturebank.nl/salariswijzer
Meedoen met deze rubriek?
Stuur een mailtje! werk@dpgmedia.nl