

'De kantoortuin is het duurste kantoor dat er is'

De open kantoortuin is niet goedkoop, maar juist duur voor werkgevers, hoorde *Japke-d. Bouma* van een neuropsycholoog.

Ik denk dat iedereen inmiddels wel weet dat de drukke, open kantoortuin met te veel mensen in dezelfde ruimte superongezond is. Zo sprak ik al met een neuropsycholoog die zegt dat dergelijke kantoren slecht zijn voor je brein, met een gebouwenonderzoeker die zegt dat je niet te veel mensen op een kluitje moet zetten en met een geluidsexpert die zegt dat lawaai op je werk je ziek maakt. Maar ja, voor werkgevers is zo'n kantoortuin wel lekker goedkoop dacht ik altijd, dus 'logisch' dat ze er zijn.

Tot vorige week. Toen las ik in mijn eigen krant een interview met neuropsycholoog Mark Tigchelaar over zijn boek *Focus AAN/UIT*, waarin hij zegt dat het drukke, open kantoor misschien „lekker goedkoop lijkt”, maar dat je de kosten die je bespaart op kantoorruimte „in veelvoud verliest doordat werknemers niet goed kunnen presteren”. Ik viel van mijn stoel. Als het 'goedkoop-argument' óók al sneuvelt, waarom zou je dan doorgaan met open kantoren?! Ik belde Tigchelaar.

De drukke open kantoortuin is juist duur!

„Ja, sterker nog, ik noem dat het duurste kantoor dat er is. Uit allerlei onderzoeken blijkt dat het aantal ziekmeldingen er bijvoorbeeld dramatisch hoger ligt dan in kantoren waar mensen minder op elkaar zitten. In een Deens onderzoek zag ik dat dit zelfs tot 62 procent kan oplopen.”

Hm. Dergelijk onderzoek is vaak niet representatief voor alle kantoren.

„Dat is waar, maar er komt ook steeds meer

ander bewijs dat mensen in dit soort kantoren minder productief zijn én, dat is mijn onderwerp, hun focus niet kunnen vasthouden.”

Iedereen een eigen werkplek is te duur.

„Dat ligt genuanceerder. Huisvesting en inrichting zijn relatief goedkoop in verhouding tot de personeelskosten. Als die laatste omhooggaan, ben je veel duurder uit.”

Zet in ieder geval minder mensen bij elkaar.



ILLUSTRATIE TOMAS SCHATZ

„Ja. Dat sowieso. In een vroege versie van mijn boek noemde ik dergelijke kantoren 'megastallen met goede koffie'. Dat heb ik later weer geschrapt.”

Waarom? Het zijn megastallen, soms zelfs met slechte koffie.

„Haha ja, vind ik ook, maar mijn eindredacteuren vonden het te heftig. Dat merk ik ook wel eens als ik bedrijven adviseer hoe ze stress en burn-out kunnen verminderen. Dan zeggen ze: 'we zijn net overgegaan op een open office-concept, dus we hebben liever niet dat je daar iets over zegt.'”

En dus geeft Tigchelaar maar adviezen met de open kantoortuin als gegeven, zegt hij. En die adviezen zijn helder: geef het voltallige personeel een geluidwerende koptelefoon, zorg voor stilteafdelingen en maak afspraken over praten en stil zijn.

Maar werknemers kunnen zelf ook veel doen om de focus vast te houden, zegt Tigchelaar. Maak bijvoorbeeld lijstjes met dingen die nog moeten - dan leiden ze je niet meer af. Maak je taken uitdagender en wissel minder vaak op een dag tussen projecten. Je focus houden is hard werken, maar alleen daarmee kun je presteren, is zijn boodschap.

Tigchelaar vergelijkt het met duiken op zee. Als je weet dat de boot snel weer weg moet, ga je niet diep. Zo is het ook op kantoor: voor de écht ingewikkelde klussen moet je diep in je concentratie. „Maar als je weet dat je elk moment onderbroken kan worden, blijf je aan de oppervlakte, begin je alleen aan de

oppervlakige klusjes en lever je alleen oppervlakkig werk.”

Mijn advies: werk thuis als het écht af moet.

„Daar ben ik het dus enorm mee eens! Ik had van 'werken doe je maar thuis' heel graag mijn motto willen maken, maar die titel had jij al voor jouw boek! Ik heb nu *welcome to the jungle*. Dat dekt de lading ook wel.”

Mensen moeten ook meer ontspannen.

„Dat ook, maar dan wel échte ontspanning! Ga dus niet vergaderen tijdens je pauze, ga geen boek lezen, ga niet mediteren of hard sporten en ga zeker niet op je telefoon.”

Huh? Meditatie, lezen en sporten zijn toch juist goed?

„Ja, heel goed voor je lichaam en geest, maar het is geen ontspanning voor je brein omdat je tóch weer ergens je aandacht op richt. Échte ontspanning is ongerichte aandacht - flie-refluiten, dagdromen, niksen.”

Echte ontspanning is wandelen.

„Nou en of.”

Ik adviseer een uur per dag! Maar veel mensen vinden dat saai.

„Dat is nou net de bedoeling! Je brein móét het af en toe saai en stil hebben. Anders laadt het niet op. Ik kan er ingewikkelde wetenschap tegenaan gooien, maar zo simpel is het wel.”

Japke-d. Bouma onderzoekt hoe je gelukkig wordt op je werk. Tips via @Japked op Twitter.