Bron: Nederlands Dagblad, vrijdag 28 februari 2020

Wisanne van 't Zelfde • *redacteur* nd.nl/opinie

Lijdt werknemer in kantoortuin?

Tv-programma De Monitor *bevroeg negentig bedrijfsartsen over de kantoortuin. 80 procent zei dat het ziekteverzuim zou dalen als je met minder collega's in één ruimte zit. Is de kantoortuin zo schadelijk?*

Een kantoortuin vond ik vreselijk

Mascha Mooy, CEO & oprichter van Bye Bye Burnout, een bedrijf dat onder meer werkgevers voorlichting geeft over burn-outs en werknemers herstelt van werkstress

'Het verbaast mij niets dat bedrijfsartsen aangeven dat kantoortuinen een nadelig effect hebben op de gezondheid van werknemers, want ik hoor dit al langer in de praktijk. Wie in een kantoortuin werkt, is over het algemeen sneller afgeleid dan wie in een eigen kantoor zit. Collega's praten met elkaar terwijl je zit te werken, er gebeurt van alles om je heen, je wordt op de schouder getikt door iemand die je nodig heeft, dat zijn allemaal bronnen van afleiding. Ook heb je in een kantoortuin te maken met sociale conventies. Als het gebruikelijk is dat je koffie voor elkaar haalt, moet je er aan denken dat je je collega's af gaat als je zelf iets te drinken haalt. Daarnaast is de verleiding groot om na een vergadering door te kletsen als je in een kantoortuin zit. Al die extra prikkels kunnen het risico op een burn-out vergroten. Toen ik net begon met werken, zat ik ook in een kantoortuin. Ik vond dat vreselijk, al die drukte om me heen. Mijn toenmalige manager vond mij te druk en daarom werd ik in een hoekje in de buurt van de archiefkasten geplaatst. Dat was voor mij geen straf, maar juist een opluchting. Ik kon veel geconcentreerder werken en daardoor kwam er meer uit mijn handen. Ook merkte ik dat ik 's avonds minder moe was.
Wat mij ideaal lijkt, is dat je met drie andere collega's in een geluidsdichte en lichte ruimte werkt. Als je helemaal alleen zit, kan dat namelijk weer eenzaam aanvoelen. Met de collega's met wie je een ruimte deelt, moet je vervolgens goede afspraken maken. Spreek bijvoorbeeld af dat je een tijd lang helemaal niet praat.'

Ze kwamen pal naast me zitten

@Silvaan via Twitter

'Meegemaakt dat een van de twee yuppen die op 50 centimeter afstand van mijn bureau staand iets heel belangrijks moesten bespreken, er maar gewoon even bij ging zitten. Op een hoekje van mijn tafel. #kantoortuin'

Wie afleiding probeert te negeren, heeft er een taak bij

Stefan van der Stigchel, hoogleraar cognitieve psychologie aan de Universiteit Utrecht en concentratiedeskundige

'De kantoortuin vormt een grote bron van afleiding. Collega's bellen en kletsen om je heen en er is ook sprake van visuele afleiding. Om je heen gebeurt namelijk van alles. Afleiding in de kantoortuin vormt een bron van ergernis voor veel werknemers. Ook zie je dat er onder de mensen die in een kantoortuin werken meer werknemers uitvallen met gezondheidsklachten. Je kunt namelijk niet voorkomen dat je wordt afgeleid. Ons brein is erop ingesteld om de omgeving in de gaten te houden, dat kun je niet uitzetten. In het verkeer is dat een handig principe, in de kantoortuin niet. Wat je vervolgens ziet, is dat werknemers elementen die afleiding geven voortdurend proberen te negeren. Dat betekent dat je brein er continu een andere taak bij heeft, naast je gewone werk. Dat is extra vermoeiend en kan leiden tot klachten. Mensen die in een kantoortuin werken, komen over het algemeen 's avonds vermoeider thuis.
Het zou ideaal voor de concentratie zijn als iedere werknemer zijn eigen kantoor zou hebben, maar ik weet dat dat niet haalbaar is vanwege de kosten. Daarom is het goed te zoeken naar andere rustgevende elementen op de werkvloer. Zo kun je geluiddempende materialen op de muren aanbrengen, visuele rust creëren door planten neer te zetten en afspreken met de collega's om totale stilte te hanteren. Als collega's met elkaar moeten overleggen, kunnen ze naar een overlegruimte gaan. Als je tijdens het werk wordt afgeleid, kost dat altijd tijd. Hoeveel tijd is afhankelijk van de taak die je aan het doen was, maar het kan zomaar twintig minuten duren voor je weer volledig geconcentreerd bent.'

We willen meer onderzoek verrichten naar de kantoortuin

Wim Pullen, directeur van Center for People and Buildings, een kenniscentrum dat zich richt op de relatie tussen mens, werk en werkomgeving

'Uit de aflevering van *De Monitor* blijkt dat een groot aantal bedrijfsartsen de kantoortuin aanwijst als een belangrijke oorzaak voor hoofdpijn, stress en burn-outverschijnselen. We hebben geen overtuigend bewijs gevonden dat er inderdaad een relatie bestaat tussen de kantoortuin en gezondheidsklachten, maar we willen met andere deskundigen om de tafel om te onderzoeken of we een studie kunnen opzetten waarbij we kunnen onderzoeken voor wie de kantoortuin wel en niet werkt. In de praktijk heb ik al wel enkele verhalen gehoord van werknemers die moeite hebben met de kantoortuin. Zo hoorde ik van de directeur van een ministerie, die ook in een kantoortuin zat, dat een stagiair op de plaats naast hem ging zitten. Toen de jongen zich voorstelde en hoorde dat hij met de directeur te maken had, verschoot hij van kleur. Hij is nooit meer naast de directeur gaan zitten. Blijkbaar kunnen werknemers dus stress krijgen van het idee dat de directeur kan zien en horen wat ze doen. Ook de afleiding die je in een kantoortuin gemakkelijk hebt, kan stress opleveren. Van werkenden die een nomadisch bestaan hebben en veel buiten de deur werken, hoor ik juist dat zij een kantoortuin fijn vinden. Als ze op de werkvloer zijn, zien ze collega's snel zitten en kunnen ze gemakkelijk even buurten. Uit onderzoek is al gebleken dat extraverte mensen een kantoortuin meer waarderen dan introverte mensen. Ik wil graag meer te weten komen over de effecten van een kantoortuin op werknemers. Managers roep ik op om goed naar werknemers te luisteren en te onderzoeken of de condities waaronder werknemers werken ideaal zijn.'

Ik snap niet waarom er ophef is

@VeggieInGympies via Twitter

'Ik snap dat #kantoortuingedoe eigenlijk niet zo. Ik werk in een apotheek met zestien balies en overal om me heen lopen mensen, zijn mensen in gesprek, heeft een collega een controle nodig etc. En in al dat rumoer moet ik soms de meest ingewikkelde recepten afhandelen. #demonitor'