

Uit onderzoek blijkt: een op de zeven mensen met een kantoorbaan verveelt zich chronisch.

tekst Jet Berkhout beeld Rhonald Blommestijn

**F**elix is jurist bij een gerenommeerd advocatenkantoor. Het is zo'n kantoor waar al zijn studiegenoten vroeger wilden werken. Felix verdient veel geld. Maar hij moet er ook hard voor werken. 'Druk, druk, druk', zegt hij dikwijls, als hij 's avonds zijn attachékoffer mee naar huis neemt. Maar schijn bedriegt.

Op een gemiddelde ochtend werkt hij een langdradig rapport uit. Het hoeft pas morgen af, maar het is eigenlijk zo gedaan. Hij zoekt een paar gerelateerde artikelen op internet en strandt op een forum. Daar treft hij een link naar een hilarisch YouTube-filmpje dat hij doorstuurt aan vrienden. Vervolgens leest en beantwoordt hij privémailtjes en boekt hij vliegtickets voor de zomervakantie. Zodra een collega in de richting van zijn bureau loopt, klikt Felix gauw het rapport terug in zijn beeldscherm. Hij kijkt vermoeid. 'Ook zo druk?', mompelt de collega. Felix knikt. De attachékoffer die hij mee naar huis neemt, is leeg.

Felix lijdt aan een 'bore-out', chronische verveling op het werk. Vreemd genoeg wordt bore-out niet veroorzaakt door luiheid, maar door een combinatie van verveling, onderbelasting en desinteresse. Het scenario van Felix is geen uitzondering. Volgens het boek *Bore-out, Als verveling je werk wordt* van Philippe Rothlin en Peter Werder lijdt een op de zeven kantoormedewerkers aan chronische verveling. Tweederde van hen is hoogopgeleid.

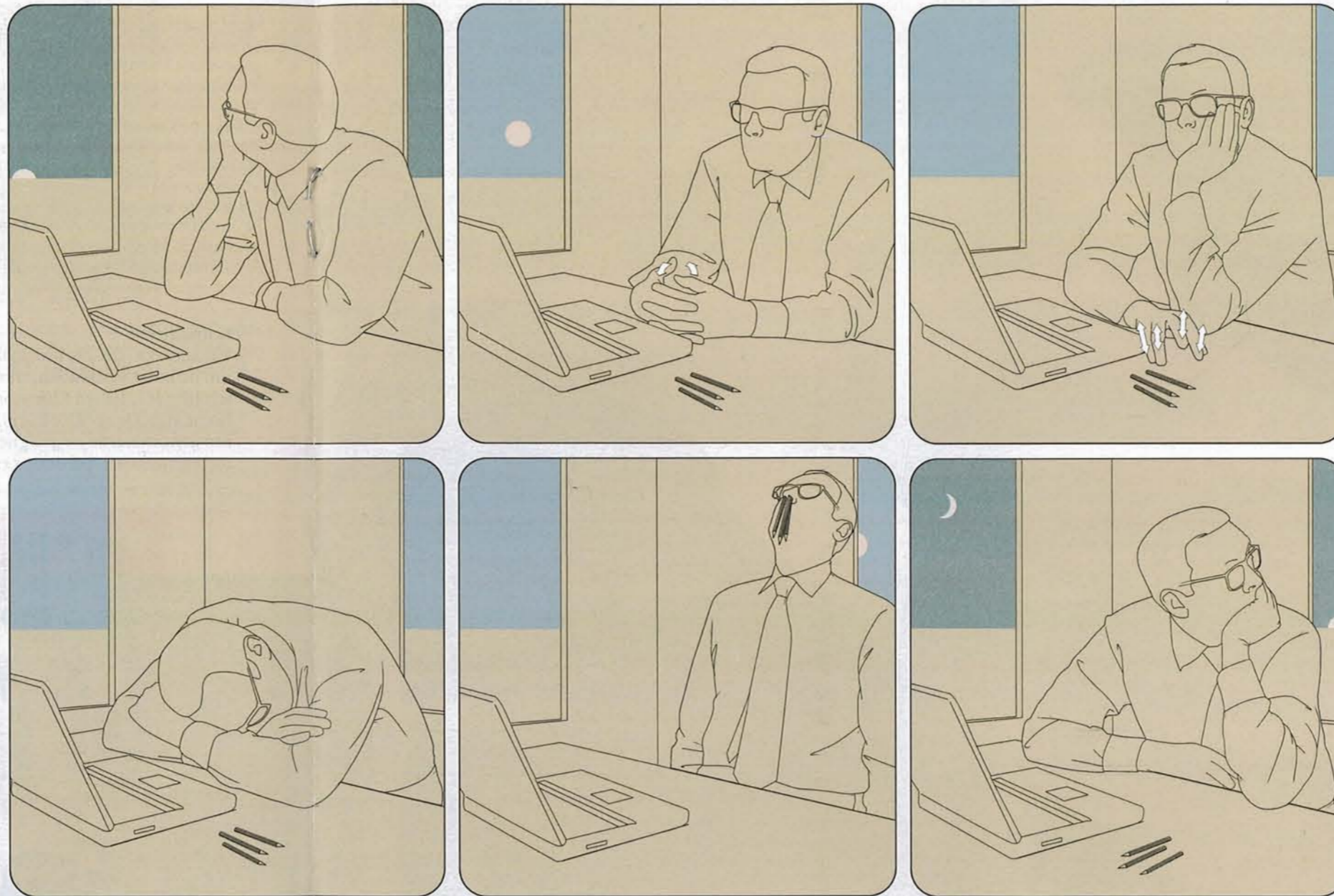
Bore-out manifesteert zich meestal als sluipmoordenaar. Aanvankelijk denkt een medewerker dat hij boft met vrije uren in werktijd. Het is een welkome afwisseling met het oninteressante werk. Uit angst deze vrijheid te verliezen, houdt hij extra werk af en doet hij alsof hij het druk heeft. Rothlin en Werder beschrijven in hun boek enkele strategieën waarmee werknemers hun verveling verhullen. De comprimeringsstrategie bijvoorbeeld, waarbij iemand zijn dagelijkse taken in korte tijd verricht, zodat hij de rest van de dag tijd heeft voor privé-zaken. Of de strategische vermindering, waarbij de werknemer druk lijkt, maar het niet is. Hij verstuurt op vrijdagmiddag een projectvoorstel, in de wetenschap dat het die dag niet meer behandeld zal worden. Of hij belt de manager als bekend is dat hij in vergadering zit. Alles om een paar vrije uren te winnen.

Dit is de paradox van de bore-out: degene die eraan lijdt, houdt hem zelf in stand. Hetzij uit schaamte: 'als mijn collega's maar niet denken dat ik lui ben'. Hetzij uit angst: 'als ik toegeef dat

ik me verveel, krijg ik misschien meer vervelend werk of verlies ik mijn baan.'

De chronische verveling kan tot ernstige klachten leiden: lusteloosheid, vermoeidheid en depressie. Vergelijkbaar met de symptomen van een burn-out. „Er zijn inderdaad overeenkomsten tussen burn-out en bore-out”, zegt Odette Meyer, als loopbaancoach verbonden aan CIC Company. „Met name de symptomen. Een groot verschil is echter dat de burn-out inmiddels een geaccepteerd fenomeen is, terwijl verveling op het werk nog een

# Ziek van niks doen



## Test

Af en toe een vervelende, zelfs afschuwelijke werkdag is normaal. Een lange mail schrijven naar een vriend kan nieuwe energie geven voor de rest van de werkdag. En een werkdiploma na de lunchpauze is niet zorgwekkend. Pas in de volgende gevallen moet er een alarmbelletje gaan rinkelen:

- Zondagavond krijgt u een vervelend gevoel in de buik bij de gedachte: 'morgen is het weer maandag.'
- U begrijpt niet hoe collega's nog enthousiast over werk kunnen praten.
- U veinst harder te werken dan u doet.
- U heeft 's avonds geen energie om iets te ondernemen.
- U leest dit artikel, samen met de rest van de krant, in werktijd.

## Burn-out? Nee, bore-out, een sluipende ziekte in de kantoorruimte

taboe is. Hoewel de klachten even serieus kunnen zijn als bij een burn-out, lijdt iemand met een bore-out in stilte. Je treft hem zelden aan op het spreekuur van de bedrijfsarts. Daarom is die lastiger te verhelpen."

Meyer had ooit een cliënt als Felix. „Hij was een heel creatief persoon, die vroeger eigenlijk kunstschilder wilde worden. Zijn ouders raadden hem echter aan eerst een universitaire studie te doen. Hoewel hij was verbonden aan een prestigieus kantoor met spraakmakende rechtszaken was zijn werk heel beperkt en specialistisch.

Zijn partners verrichtten de echt verantwoordelijke taken en hij kreeg het onbelangrijke werk te doen. Maar de angst aanzien en salaris te verliezen, en de onzekerheid of hij een nieuwe baan zou vinden, weerhielden hem ervan op te stappen."

Volgens Rothlin en Werder is een verkeerde beroepskeuze een van de risicofactoren om een bore-out op te lopen. Maar ook de werkomgeving heeft grote invloed op het werkplezier. Achter een verborgen beeldscherm ontstaat eerder verveling dan op een boerderij. Daarnaast ligt de

oorzaak vaak bij leidinggevend. Meyer: „Veel managers zijn geneigd verantwoordelijke taken naar zich toe te trekken. Daardoor worden medewerkers met de routinekassen opgezadeld, waaraan ze weinig eer kunnen behalen. Tegelijkertijd hebben managers vaak geen weet van het probleem. Het leed wordt immers verborgen gehouden."

Wat moet iemand als Felix doen om de vicieuze cirkel te doorbreken? „In de eerste plaats moet hij zijn probleem onder ogen zien”, zegt Meyer. „Ik zou hem aanraden erover te praten met

vrienden of vertrouwde collega's." Maar uiteindelijk is de oplossing volgens haar toch bijna altijd: praten met de baas. Want Felix mag dan bang zijn voor een afwijzende reactie, uiteindelijk heeft de werkgever er veel voor over zijn personeel prettig te laten werken. Een gedemotiveerde, onderpresterende werknemer is immers ook in zijn nadeel. Ten slotte adviseert Meyer bij een bore-out vooral ook afleiding te zoeken in hobby's. „In het geval van Felix zou hij misschien weer eens de schildersezel moeten uitklappen."