

DE KANTOORTUIN

Een kantoor om **hoofdpijn** van te krijgen

Door onze medewerker
Nikki van der Westen

W ie dacht dat de kantoortuin passé was, heeft het mis. In april is het concept nieuw leven ingeblazen door techgigant Apple. De gloednieuwe campus voor werknemers in Californië genaamd Apple Park is een cirkelvormig gebouw met, zo bleek uit een fotoreportage in zakenkrant *The Wall Street Journal*, voornamelijk grote open ruimtes.

In de Amerikaanse techcommunity gingen de wenkbrauwen omhoog na publicatie van de foto's. Afgelopen week liet de Amerikaan John Gruber, host van de gerenommeerde techpraatprogramma *The Talk Show*, zich er kritisch over uit. „Shocked”, was hij. In het vorige Apple-gebouw hadden medewerkers volgens hem vaak een eigen kamer. Logisch, aangezien het werk van co-deurs en programmeurs „voornamelijk bestaat uit een relatie met je scherm”.

Waarom Apple heeft gekozen voor grote open ruimtes is onduidelijk. Er verschijnen namelijk al decennialang onderzoeken die aantonen dat werknemers er niet blij van worden. Al sinds de introductie van de kantoortuin in Nederland in de jaren zestig worden de effecten onderzocht, vertelt Arjen Raue, adviseur voor BBA Binnenmilieu. Als werknemers klachten hebben over hun werkomgeving, wordt Raue ingeschakeld voor advies.

„In zeker driekwart van de gevallen hebben die klachten te maken met een kantoortuin”, vertelt Raue. Mensen ervaren er allerlei klachten door: concentratie-

Al decennialang blijkt uit onderzoeken dat werknemers niet blij van worden van open kantoren. Toch stikt het nieuwe Apple-gebouw ervan.



FOTO: NOAH BERGER/REUTERS

voor teamproductiviteit geldt dat; daar is het 26 procent versus 17 procent.”

Gelikte plaatjes

Waarom kiest een bedrijf als Apple dan toch voor een open inrichting? Dat blijft speculeren. In het algemeen ziet Raue veel managers die vallen voor 'hip'. „Managers zien gelikte plaatjes en denken: dat wil ik ook. Zelf werken ze vaak niet in die open ruimtes, of hebben meer autonomie en keuzemogelijkheden.”

Ook heeft het volgens Raue te maken met een mantra dat je nu vaak hoort: 'We zijn een open en transparante organisatie, dus hebben we een open en transparant gebouw! Terwijl mensen zich daardoor niet per se opener gaan gedragen. „Het eerste wat men doet is posters ophangen op de glazen muren om privacy te creëren.”

Geluidsoverlast is vanzelfsprekend de grootste storende factor, bevestigen Raue en De Been. Er zijn allerlei methoden bedacht om dat tegen te gaan. Er is ooit zelfs 'maskerend geluid' getest, vertelt Raue. „Een soort ruis waardoor je anderen minder goed verstaat. Maar dat had wisselende resultaten.”

Zitten er dan helemaal geen voordelen aan een kantoortuin? Toch wel. „Het bevordert de collegialiteit”, zegt Raue. „Mensen geven aan dat ze meer collega's spreken dan ze van nature zouden doen”, vertelt De Been. Persoonlijke eigenschappen en het type werk zijn wel belangrijke factoren. „Op universiteiten en rechtbanken, waar mensen zich moeten concentreren, zouden de reacties erg negatief zijn. Maar groepen die samenwerken aan een project, reageren soms wel positief.”

verlies, hoofdpijn, vermoeidheid. Bovendien worden werknemers over de hele linie kritischer, is zijn ervaring. „Dat komt doordat ze zelf geen controle uitoefenen over temperatuur of licht. Ze worden betutteld door het gebouw.” Vaak adviseert hij dan ook: hef de kantoortuin op. Maar dat gebeurt zelden.

Iris de Been doet voor het Center for People and Buildings onderzoek naar

Het nieuwe hoofdkwartier van Apple in Cupertino, Californië. Het gebouw wordt ook wel The Mothership genoemd.

werknemerstevredenheid in verschillende kantoorruimtes. Uit haar onderzoek blijkt dat werknemers in een open, flexibele ruimte tevredener zijn over het uiterlijk en de sfeer van het kantoor, maar negatiever over privacy en concentratiemogelijkheden. „30 procent vindt het niet ondersteunend voor hun individuele productiviteit, tegenover 19 procent in traditionele kantoren. Ook

COLUMN

File? Vertraagde trein? Deze oefening helpt je erdoorheen

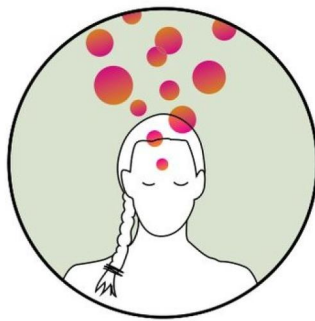
Deze zomer bespreekt NRC-redacteur **Ykje Vriesinga** methodes om beter te werken. Vandaag: minimeditatie.

H et enige stoplicht op de route naar mijn werk staat op oranje. Ik zet kracht op mijn trappers. Over een paar minuten begint een vergadering waar ik echt op tijd moet zijn. Oh nee, rood! Kan ik nog snel voor de auto's langs? Toch maar stoppen. De tikker telt af. Nog 38 seconden tot groen. Een eeuwigheid. Iedereen staat wel eens vast. In de file. In een vertraagde trein. Voor een stoplicht. Terwijl het lichaam stilstaat, schiet de geest alle kanten op. Is er nog een uitweg om op tijd te komen? Moet ik laten weten dat ik later ben?

In zo'n situatie cirkelen er bij mij al snel giftige gedachten door mijn hoofd. „Had ik maar niet zo lang moeten snoozen!” „Ik vertrek ook altijd te laat.” Of ik richt mijn furie op anderen. „Wil iedereen die zich op mijn traject bevindt nu meteen in rook opgaan!” Herkenbaar? Natuurlijk weten we dat dit soort gedachten geen enkele zin hebben. Want tenzij je telekinetische krachten hebt, is er nog nooit een stoplicht op groen ge-

sprongen door het intens te wensen. Toch worden we regelmatig gekaapt door ons brein. En dat is minder onschuldig dan het lijkt. Want hoe nutteloos ook, deze gedachten hebben wel degelijk een effect. Onze ademhaling wordt oppervlakkig, onze schouders verkrampen, ons lijf wordt overspoeld door adrenaline. Niet gezond. Gelukkig is er een manier om binnen een paar seconden los te breken uit zo'n hersengroef. Het is een trucje dat je altijd en overal kunt toepassen. Het enige wat je nodig hebt zijn je longen. En een gedachte of emotie die je in beweging wilt brengen.

N u loop ik het gevaar dat jullie me gaan zien als een zweverige yogachick die havermout met gojibessen eet en ten minste één kledingstuk bezit met een print van het universum erop. Dat klopt ook. Maar ik zweer het, dit is voor iedereen nuttig. Voor je weet doe je het de hele dag door. Dit zijn de stappen:
1. Bemerkt een gedachte of emotie die jou



ILLUSTRATIE STELLA SMINK

in de weg zit. Om bij het voorbeeld te blijven: je bent gestrest omdat je te laat komt.
2. Adem diep in en denk tegelijkertijd aan al die mensen die hetzelfde ervaren als jij. In Nederland, in Europa, de wereld. Spreek voor jezelf uit dat je de stress van al die men-

sen op je neemt. Voel het groeien en groeien, tot in je vingers en je tenen.
3. Als je nu nog geen hartaanval hebt gekregen van alle samengebalde spanning, adem dan langzaam uit en bedenk wat je voor al die gehaaste mensen zou willen. Bijvoorbeeld de rust om hun schouders te ontspannen. Even te genieten van de bloeiende bloemen.
4. Observer wat dit doet met je eigen gevoel van stress.

Boeddhisten hebben deze meditatie, Tonglen, ontwikkeld voor een duizendmaal diepzinniger doel dan het dealen met een rood stoplicht: met bewustwording sterven. Maar het wordt ook gebruikt voor de pijnlijke van het dagelijks bestaan. Of het nu gaat om een gebroken hart of een conflict met een collega. Het helpt ons om helder te krijgen wat we ervaren, te zien hoe menselijk dat is en te streven naar het wegnemen van lijden. Voor onszelf en voor anderen. Ik zeg: Om.

Meditatie on the go? Deel tips: nrc.nl/watwerk.