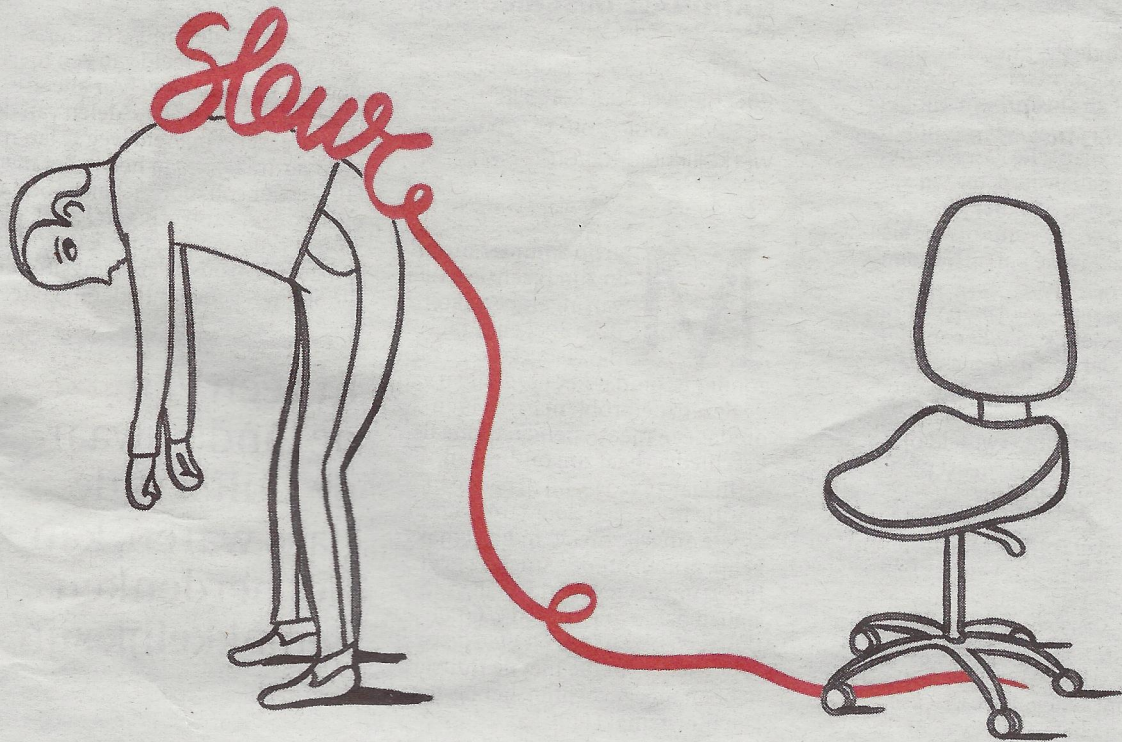

WERK MONDIALISERING TECHNOLOGIE GROEN & GELD GELD

De sleur snauw je niet van je af

Werknemers die in een sleur zitten, hebben de neiging veel te klagen. Maar ze zeggen vaak niets tegen hun baas. Terwijl dat juist moet, zegt Bart Flos, auteur van Het Anti-sleurboek.

Door Carien ten Have



Vanachter je bureau op de achtste verdieping van een kantoorpand kijk je voor de zoveelste keer op je horloge: het is half vijf, over een half uur mag je naar huis en zit de werkdag erop. Alhoewel, er liggen nog stapels met opdrachten die je van je baas echt moet uitvoeren. Je zucht en steunt. Heeft iedereen het zo druk? Waarom geeft je baas jou al dat extra werk? Van een beetje overwerken ben je niet vies, maar het gaat nu al weken zo. Dat is toch niet normaal.

Dit soort verhalen heeft Bart Flos, schrijver van *Het Anti-klaagboek* ('eerste hulp bij zeuren en zaniken') en, net uitgebracht, *Het Anti-sleurboek* ('eerste hulp bij baanbalen en ander werkbederf') vaker gehoord. 'Medewerkers houden van klagen over de sleur op hun werk', zegt hij. 'Maar ze zijn vaak niet assertief genoeg om er iets van tegen hun baas te zeggen.'

Hoe uit die sleur zich?

'Sleur is iets dat je zo vaak doet dat het vervelend is geworden. Het is als het gedachteloos volgen van een gewoonte. In het ergste geval gaat het zo ver dat je een burn-out van veel te veel werk of een bore-out van veel te weinig werk krijgt. Een van de grootste misvattingen is te denken dat sleur alleen een vorm van onderbelasting en saaiheid is. Ook van structurele overbelasting kom je in een sleur terecht.

'Dat gaat heel geleidelijk, maar er zijn een aantal tekenen aan de wand waarop je kunt letten. Sommige mensen gaan rare, verstrooide dingen doen. Op schermen drukken bijvoorbeeld die geen touchscreens zijn, naar de kopieerruimte lopen en vergeten waarvoor ze kwamen. Anderen snauwen om niets of klagen over alles en iedereen. Die dingen kunnen best een keer gebeuren. Maar als het meerdere keren per dag voorkomt, dan moet je gaan opletten.'

Door het nieuwe werken zitten mensen steeds vaker op flexibele loca-



**'Het werk is slecht,
het leven
onrechtvaardig,
alle bazen zijn
onredelijk'**

ties: ze gaan vanuit huis aan de slag of zitten op een flexplek. Welke invloed heeft het nieuwe werken op die sleur?

'Het is bijna normaal geworden dat je werktelefoon continu aan staat, dat je thuis wordt gebeld door je baas, je e-mail op elk moment leest en beantwoordt. De huidige gejaagde maatschappij gaat er van uit dat er geen negen-tot-vijfmentaliteit meer heerst en dat je constant beschikbaar bent. Het nieuwe werken is in dat opzicht een vloek.

'Bovendien tonen onderzoeken aan dat een medewerker thuis veel harder werkt en langer door gaat dan op kantoor, om aan de baas te bewijzen dat hij echt niet uit zijn neus heeft zitten eten. En dat is nog



Illustratie Claudie de Cleen

maar een aspect. Uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat werkgevers jaarlijks 6,6 miljard euro bruto aan overwerkvergoeding onthouden aan hun werknemers. Dat mag je gerust een moderne vorm van werkslavernij noemen.'

Wat kun je eraan doen?

'Mensen vluchten graag in excuses als ze in een sleur zitten of hebben de neiging te gaan klagen. Het werk is slecht, het leven onrechtvaardig, alle bazen zijn onredelijk. Maar ze zijn niet assertief genoeg om iets over hun onvrede te zeggen, terwijl dat juist nodig is. Door met je afdelingshoofd of baas te praten geef je aan waar je grenzen liggen.

'Dan moet je wel goed beslagen ten ijs komen. Stof je contract af en kijk naar de taakomschrijving voor jouw functie. Wat doe je nu anders of meer? En hoeveel tijd kost al dat extra werk? Dat werk moet nu door je baas opnieuw verdeeld worden. Als coach sprak ik iemand wiens taken in de loop der jaren voor 90 procent veranderd waren, die gemiddeld 50 uur werkte in plaats van de 36 in zijn contract, er voortdurend over klaagde maar die niets tegen zijn baas zei.'

Dat kan toch ook niet altijd?

'Je moet natuurlijk wel een goed moment kiezen. Als er een reorganisatie binnen jouw afdeling gaande is en de helft van de mensen moet het veld ruimen, dan is het niet bepaald tactisch om tegen je baas te zeggen dat je minder werk wilt doen. Werk dan gewoon hard door met je collega's, want anders heb je straks helemaal geen baan meer.

'Er zijn ook bazen die niets doen met jouw opmerkingen. Dan kun je nog naar personeelszaken stappen, maar de arbeidsrelatie met jouw werkgever wordt er dan waarschijnlijk niet beter op. In zo'n geval is het wellicht verstandiger om vast uit te kijken naar een nieuwe baan. Maar let er ook bij een nieuwe werkgever op dat je niet in die sleur terecht komt.'

Kun je ook buiten het werk de sleur doorbreken?

'Mensen zijn gewoontedieren. Maar om sleur te voorkomen en doorbreken moet je zelf actief verandering zoeken. Je kunt bijvoorbeeld een keer van je werk terugrijden via een andere route, of tussendoor een stop maken of even op een bankje gaan zitten.

'Of praat eens met een willekeurig iemand in de supermarkt. Ruim je bureau op en alle troep die er ligt, want zo verwijder je overtollige ballast. Dit soort dingen moet je wel heel bewust anders doen. Maar als je de sleur doorbreekt, kan het je psychisch een enorm vrij gevoel geven.'