

# Verveling is ook stress

De hele dag patience spelen op de computer of uitgebreid e-mailen met vrienden en bekenden. Het leven op kantoor kan behoorlijk stressvol zijn voor sommige medewerkers. Waar drukte en stress tegenwoordig al een statussymbool zijn, hoor je bijna nooit iemand vertellen over hoe saai een baan is of hoe weinig iemand te doen heeft. Duizenden boeken zijn volgeschreven over overspannenheid en stressstoornissen, maar verveling op het werk lijkt het miskende stiefkind te zijn. Onderbelast zijn hoort blijkbaar niet bij een goede werknemer. Dat betekent tenslotte weinig presteren en in feite toegeven overbodig te zijn.

Een goede vriend van mij had ooit een baan waarin hij effectief per dag een uur moest werken, de rest van de tijd zat hij op internet naar nieuwe banen te zoeken

en koffie te drinken. Zijn to-do lijst paste op een postzegel. Hij werd er gek van en vroeg zijn leidinggevende om advies en vooral om meer werk. Maar de baas was er niet van gediend en wilde liever alles zelf doen. Deze manager wilde geen verantwoordelijkheid delen en zo vertrok de gefrustreerde werknemer na een paar maanden.

Verveling is wellicht niet sexy, maar als we onderzoek van de universiteit van München mogen geloven is zowat elke tweede werknemer onderbelast. Volgens organisatieadviesbureau Proudfoot wordt bovendien een derde van de werktijd doorgebracht met privé-zaken. En een vierde van werknemers valt zelfs tijdens het werk in slaap, aldus slaaponderzoeker Jürgen Zulley.

In plaats van een burn-out, hebben medewerkers die te wei-

nig te doen hebben of onder hun niveau moeten werken in feite last van een 'bore-out', aldus de Zwitserse organisatieadviseurs Philippe Rothlin en Peter Werder. Net als bij burn-out zijn de gevolgen ingrijpend. Onvoldoende belaste medewerkers zijn geagiteerd, moe en depressief. Onderbelasting verhoogt bovendien de kans op hartinfarcten, infecties en kanker.

Slechts weinig medewerkers zijn daadwerkelijk lui, het betreft vaak banen op kantoor waarvan niet geheel duidelijk is wie waarvoor verantwoordelijk is en het

**Volgens onderzoek van de universiteit van München is één op de twee werknemers onderbelast**

werk net zo goed morgen of overmorgen gedaan kan worden. Om niet voor lui te worden aangezien, doen medewerkers alsof zij heel druk aan het werk zijn en sjouwen met stapels papieren of kijken geconcentreerd op hun beeldscherm.

Corinne Maier schreef een paar jaar geleden nog een lofzang over luiheid op het werk. Zij constateerde dat het geen enkele zin heeft om je al te druk te maken op kantoor. 'Het bedrijfsleven is een leugenachtig circus en de meeste jobs zijn overbodig en saai. Wie het slim speelt, laat zich niet betalen om te werken maar om te doen alsóf hij werkt. De meeste baantjes zijn routine, iedereen met de juiste vooropleiding is overgekwalificeerd. Als mensen van hun werk hielden, deden ze het wel voor niets. Haast iedereen voert privétele-

foongesprekken, surft op het internet, maakt gratis fotokopieën of leest de krant.'

Wie iets minder cynisch is ingesteld en toch graag uitdagend of voldoende werk wenst, doet er goed aan te kijken wat de oorzaak is van de onderbelasting. Heeft u inhoudelijk wel het juiste werk gekozen? Of is het tijd voor een nieuwe opleiding? Ligt uw lage werkdruk aan de werkgever of aan de direct leidinggevende? Dan zit er vaak niets anders op dan uw verveling bespreekbaar te maken. Of nog een dagje te slapen.

**Blik naar binnen is een wekelijkse rubriek over psychologie op de werkvloer. Dominique Haijtema is journalist en psycholoog. Voor eerdere afleveringen: [www.fd.nl/cariere](http://www.fd.nl/cariere). e-mail: [schrijf@haijtema.com](mailto:schrijf@haijtema.com)**

