

COLUMN

Ben Tiggelaar

Nieuw fenomeen: thuiswerkverveling

Mensen hebben een aangeboren behoefte aan nieuwheid en variatie. En dat is lastig nu velen van ons nog maandenlang vanuit huis moeten werken. Na ruim drie maanden opsluiting in mijn kantoor verzorgde ik deze week voor het eerst weer een training buiten de deur voor echte mensen. Ik werd niet aangekeken door een cameraleens of kleine vlakjes op een Teams- of Zoom-scherm, maar door twintig levende wezens die geluid maakten en bewogen. Ik was zelfs blij met een incidentele gaap.

Fijn. En tegelijk een beetje vreemd. Want in de eerste weken van het thuiswerken kon ik opricht genieten van het experimenteren met de technologie en het uitproberen van verschillende didactische methodes. Maar de laatste weken kreeg ik steeds vaker last van thuiswerkverveling. Hoe zit dat?

Een mogelijk antwoord is dat ieder mens een basale behoefte heeft aan nieuwheid en variatie. Onze aandacht wordt automatisch getrokken door nieuwe mensen, nieuwe situaties en nieuwe omgevingen. De eigenschap 'nieuw' kan zelfs het saaiste product tijdelijk begerenswaardig maken, zoals iedere reclamemaker weet. Nieuwheid en variatie maakten ook de eerste weken van de lockdown interessant en uitdagend voor veel mensen. Ook de interactie met echte mensen, bijvoorbeeld op je werk, is deels zo aantrekkelijk vanwege die nieuwheid en variatie. Oude collega's delen nieuwe verhalen met je. Je ontmoet nieuwe mensen met frisse gezichtspunten. Iets wat in de zoveelste zakelijke online meeting veel minder gebeurt.

Om mij fijn te voelen heb ik nieuwe prikkels nodig. Hoe ga ik dat thuis organiseren?

Nieuw werkt. Maar waarom? Het eenvoudige antwoord luidt: nieuw maakt gelukkig. De confrontatie met nieuwe prikkels leidt automatisch tot de productie van dopamine in ons brein, wat een plezierig gevoel oplevert. Dit gebeurt allemaal niet zomaar. Volgens evolutionair psychologen leidt deze automatische interesse in nieuwe ervaringen tot allerlei verkenning- en leergedrag, waardoor we beter in staat zijn om in nieuwe of veranderde omstandigheden te overleven.

Volgens sommige onderzoekers is ons verlangen naar nieuwheid en afwisseling (*novelty-variety* in de academische literatuur) een van de meest basale motiverende krachten in een menselijke leven. Vergelijkbaar met onze drie universele behoeften volgens de populairste motivatietheorie van de laatste jaren: de 'self determination theory' van de psychologen Edward Deci en Richard Ryan.

Volgens hen worden wij voortgedreven door onze behoefte aan autonomie (zelf je leven kunnen sturen), competentie (controle hebben over je omgeving) en verbondenheid (het verlangen naar sociale interactie). Dat zijn overigens ook prima verklaringen voor de vreugde die ik ervaar omdat ik weer 'echt' mocht lesgeven.

Goed. Om mij fijn te voelen, heb ik dus regelmatig nieuwe prikkels nodig. Hoe ga ik dat organiseren tijdens de vele thuiswerkdagen die nog in het verschiet liggen? Hoe houd ik sleur buiten de deur? Een paar eerste ideeën: ik kan regelmatig op een andere plek gaan werken, binnen of buiten; nieuwe elementen in mijn werkdag introduceren, zoals een online cursus; minstens wekelijks iets buiten de deur ondernemen, zoals een wandeling - op anderhalve meter afstand - met een vriend of collega. En natuurlijk gewoon wekelijks een stukje schrijven over een nieuw onderwerp.

Ben Tiggelaar schrijft wekelijks over persoonlijk leiderschap, werk en management.

SPITSUUR

Marlèn Arkesteijn (56) werkt vier dagen per week in haar zelfoogsttuin in Rotterdam, waar 45 mensen een 'abonnement' op hebben. Daar kweekt ze wel honderd soorten groente, kruiden en bloemen. „Je voelt je een soort God.”



Arlèn: „Naast mijn werk in de zelfoogsttuin wil ik mijn freelance advieswerk echt aanhouden, want door die combinatie van activiteiten gebruik ik mijn hoofd, mijn handen én mijn hart.”

Hoe doet zij het?



Opstaan

Marlèn staat om acht uur op, ontbijt en mediteert wat en stapt dan op de fiets naar haar tuin. 's Morgens doet Marlèn het zware tuinwerk, zoals schoffelen en spitten. 's Middags zaait ze en geeft ze de planten water. „Je moet de werkzaamheden een beetje afwisselen, anders houd je het niet vol.” Om zes uur 's avonds is ze weer thuis.



Wonen

Marlèn woont in een dubbel bovenhuis in het centrum van Rotterdam.



Vervoer

Openbaar vervoer en (OV-)fiets. Ze gebruikt ook een deelauto als ze zware dingen moet vervoeren.



Hobby's

Boeddhisme, mediteren en werken.



Laatste grote uitgave

Drie kratten planten bij een biologische kwekerij à 270 euro.



Bedtijd

Rond twaalf uur 's nachts. „Net een uur te laat, eigenlijk. Maar ik vind het moeilijk om naar bed te gaan, omdat ik zo geniet van de rust 's avonds.”

'Al het onkruid grijpt me soms wel bij de keel'

Door onze medewerker **Friederike de Raat**

Marlèn: „Ik ben al heel lang beleidsmedewerker op het gebied van natuurbeheer en landbouw. Ik doe freelance opdrachten voor organisaties als het Wereldnatuurfonds en Oxfam Novib, en was daarvoor in loondienst bij SNV en FAO. Ik heb dit voorjaar bijvoorbeeld onderzoek gedaan naar de werking van een wereldwijd netwerk om armen betere toegang te geven tot voedsel.

„Dat advieswerk is abstract, veel papierwerk. Een jaar of tien geleden merkte ik dat ik behoefte kreeg aan wat

concreter werk. Ik wilde zelf een bijdrage leveren aan een betere wereld. Om die reden heb ik in 2009 een volkstuin gehuurd in Rotterdam en bedacht dat ik stadsboerin wilde worden. In 2015 werd dat plan concreter: een vriendin in Nijmegen belde me op om te zeggen dat zij ook een moestuin had gevonden, maar dan met een tuinman: een zelfoogsttuin. Die was werkelijk prachtig, met graslanen en zonder onkruid. Dat wilde ik ook.

„Ik ben stage gaan lopen bij haar 'tuinder' en eind 2018 heb ik een stuk grond van bijna zesduizend vierkante meter gehuurd in het noordelijkste puntje van Rotterdam, tegen Rodenrijs aan. De tuin

ligt midden in een park, met een theehuis en een kinderboerderij, echt een heel mooie omgeving. Je krijgt er een soort strandtentgevoel.

„Ik werk van dinsdag tot en met vrijdag in de tuin, waar ik zo'n honderd soorten groenten, kruiden en bloemen kweek. Het is een zelfoogsttuin: voor 250 euro per persoon per jaar kunnen mensen 'oogstgenoot' worden en producten voor eigen gebruik komen halen. Er zijn nu vijftienveertig oogstgenoten en ik hoop dit jaar door te groeien tot circa tachtig.

„Er komen veel veertigers en vijftigers die lokaal en gezond willen eten en veel jonge ouders die hun kinderen willen laten zien hoe spruitjes groeien. Ik vind het fantastisch om te zien hoe kinderen bijvoorbeeld doperwtten oogsten en helemaal enthousiast worden van die 'ronde bolletjes'. Ook voor mij heeft het nog altijd iets magisch om een zaadje in de grond te stoppen en er voedsel uit te zien komen. Je voelt je een soort God. Ik heb nog nooit werk gehad waarover ik zo weinig controle had. Het is telkens weer een verrassing dat er zoveel lukt.”

Enorme spierballen

Marlèn: „Fysiek is het tuinwerk zwaar, maar de keerzijde is dat ik elke avond vorstelijk eet en enorme spierballen heb gekregen. Soms grijpt de aanblik van het onkruid me wel eens bij de keel, maar de tuin is een fijne afwisseling met het schrijven en praten dat het leven van een beleidsadviseur kenmerkt. Dat advieswerk doe ik nu vooral in de winter.

„Toen ik een parttime leven als stadsboerin overwoog, was mijn grootste aarzeling het geringe inkomen. Eigenaren van zelfoogsttuinen zijn vaak al blij met 1.000 euro bruto in de maand. Dat heeft me lang tegengehouden. Tot ik een moestuineigenaar sprak die zei: 'ja, ik ben heel arm, maar wel heel gelukkig'. Toen ben ik in het diepe gesprongen. Tenslotte heb ik in de winter nog mijn adviesopdrachten. Ik hoop dit jaar voor het eerst een beetje winst uit de tuin te halen. Vorig jaar moest ik nog 15.000 euro investeren, zoals in een trekkertje en kweektunnels. Ik heb toen 6.000 euro verdiend.

„Voor 2021 streef ik naar honderdtwintig oogstgenoten en moet circa de helft tot een derde van mijn inkomen uit de tuin komen. Zo moet het langzaam groeien. Mijn advieswerk wil ik echt aanhouden, want door die combinatie van activiteiten gebruik ik mijn hoofd, mijn handen én mijn hart.”

Retraite in Frankrijk

Marlèn: „Ik zie de tuin als een fase in mijn leven. Ik heb niet de ambitie om dit bedrijf enorm te laten groeien. Ik heb hulp van drie parttime stagiairs en van drie vrijwilligers, maar er komt natuurlijk een moment dat het fysieke werk te zwaar wordt. Ik zie wel wat er dan gaat gebeuren, ik kijk altijd maar vijf jaar vooruit, meer niet. Twintig jaar geleden had ik ook geen idee dat ik ooit stadsboerin zou worden.

„Vroeger wilde ik zoveel mogelijk van de wereld zien, daarom ging ik rurale

sociologie studeren. Ik heb in totaal tien jaar in China en Bhutan gewerkt, voor mijn studie, de SNV en de FAO. Maar je blijft toch altijd een buitenstaander; daarom ben ik teruggekomen naar Nederland. Ik was ook bang dat ik ontworpend zou raken als ik langer weg zou blijven. Nu ben ik juist heel erg geworteld, letterlijk en figuurlijk: in de tuin en met oogstgenoten die op me rekenen. De combinatie van het stadse leven en het buitenwerk vind ik ideaal. Ik wil best nog eens naar het buitenland, maar dan voor een paar maanden en met andere mensen, al vind ik eigenlijk dat vliegen niet meer verantwoord is.

„Een van de voordelen van veel werken is dat ik geen tijd heb om geld uit te geven. En als ik geld uitgeef, is dat vooral aan zaden, planten en gereedschap. En aan kook- en tuinboeken. Twee keer per jaar ga ik een week met vakantie. Vorig jaar ben ik op Schiermonnikoog geweest en een week in retraite in Frankrijk. Lekker de hele dag mediteren. Dit jaar werk ik maar gewoon door, want ik vrees dat er door de coronacrisis geen vakantie in zit.

„Ik heb een heel gelukkig leven, ik voel me gezegend. Ik heb verschillende langdurige relaties gehad, maar ben nooit getrouwd geweest. Misschien ben ik te autonoom. Als er een leuke man voorbijkomt, is dat prima, maar zo niet, dan is het ook goed. Ik heb het ook gezellig met mezelf.”

In Spitsuur vertellen stellen en singles hoe zij werk en privé combineren. Meedoen? Mail naar werk@nrc.nl

FOTO DAVID GALJARD