

## column



## CARIEN KARSTEN op de werkvloer



Plotseling – vaak tijdens een vakantie – weet je precies wat je wilt met je leven. Veel mensen ervaren het, maar weinigen

doen er wat mee. Voor Jan en Annemarie Zevenbergen kwam dat moment op vakantie in Botswana. Dat wilden ze óók wel, zo makkelijk en prettig met mensen omgaan als het Engelse echtpaar dat daar een stuk land had gekocht, een camping ronde, en er met de landrover op uittrok. Nu hebben ze zelf een guesthouse in Zuid-Afrika, waar je vanuit de lounge met Afrikaanse kunst, via het blauw van het zwembad uitkijkt over de wijnvelden en heuvels van Stellenbosch (kijk zelf: [www.allegria.co.za](http://www.allegria.co.za)).

Wat moet je doen om zo'n droom uit te laten komen? Jan en Annemarie noemen de volgende succesfactoren. Je moet niet vertrekken uit ongenoegen met je werk of je omgeving.

Je moet een droom hebben, en wat idealisme. Niet voor het geld gaan, maar voor een manier van leven. Dat helpt je door een hoop tegenslagen heen. Je droom moet iets meer worden dan een praatje bij de haard. Weet wat je wilt gaan doen, zorg dat je daar geld voor hebt en dat je er geld mee kunt verdienen. Maar plan niet te veel, want het loopt toch altijd anders dan je verwacht. Geduld is ook belangrijk. Soms moet je alleen al een halfjaar onderhandelen met de bureaus voor een vergunning.

Als je met z'n tweeën gaat, moet je elkaar aanvullen. Zo heeft iemand die goed is in visie en grote lijnen baat bij iemand die de handen uit de mouwen weet te steken. En natuurlijk moet je, voordat je gaat, het land leren kennen, de taal leren spreken, en je op de hoogte stellen van de gebruiken. Maar het belangrijkste is misschien wel dat je droom geen sleur wordt. Want voor een droomleven moet je blijven dromen.

Carien Karsten is trainer, coach en mediator

# Minder fouten

Steeds meer bedrijven hopen de prestaties van hun werknemers op te krikken door ze in een prettige werkomgeving in lekkere luchtjes te hullen. Over het belang van blauw en een frisse pepermuntlucht.

Tekst: Dennis Rijnvis Illustratie: Hanneke van Os

Zelf merken ze het waarschijnlijk niet eens meer, maar elke ochtend dringt de geur van limoen de neuzen binnen van honderden werknemers van de Kajima Corporation in Tokio. Het klimaat in het Japanse ingenieursbureau wordt al jaren geregeld door een geavanceerd 'geurventilatiesysteem'. De speciale luchtjes in het pand zijn niet bedoeld als parfum, maar als onzichtbaar middel om de sfeer en productiviteit te verbeteren.

Zo zou het limoengeurtje er voor zorgen dat mensen hun slaapproes sneller kwijtraken en fitter aan de dag beginnen. Na de lunch verspreidt het systeem een bloemengeur, die de concentratie moet bevorderen. Tegen het einde van de middag maakt die lucht plaats voor het aroma van loofbomen, waardoor iedereen meer ontspannen naar huis zou gaan.

Het geurventilatiesysteem klinkt misschien als een vergezochte Japanse uitvinding, maar ook in Nederland komt er langzamerhand meer aandacht voor de invloed van geuren op de werkvloer. Het bedrijf Warm With Senses van biologe en sferdeskundige Kim van der Leest is zelfs gespecialiseerd in de 'zintuiglijke' inrichting van bedrijfspanden. „Geur doet meer met je dan je denkt,” zegt Van der Leest. „Als je een ruimte betreedt is de geur die daar hangt het eerste wat bij je binnenkomt. Het roept meteen de oerreactie bij je op: wil ik deze plek vermijden of er juist verblijven. Logisch dus dat steeds meer bedrijven ermee experimenteren.”

Dát geuren de productiviteit van werknemers kunnen beïnvloeden staat voor veel wetenschappers al buiten kijf. Tijdens een experiment aan de universiteit van Cincinnati bleek bijvoorbeeld dat een limoenlucht je aan-

zienlijk alerter maakt. Proefpersonen zaten achter een computer en moesten op een knop drukken zodra een tekenpatroon op het scherm veranderde. In de werkruimtes werd om de vijf minuten schone lucht in het rond gespoten. In sommige kamers was die geurloos, in andere werd een licht limoenparfum toegevoegd. De proefpersonen die in de limoenlucht werkten, scoorden gemiddeld 20 procent beter. De onderzoekers ontdekten later bij eenzelfde soort experiment dat mensen ook nog eens 50 procent minder typfouten maakten, als er een limoen- of pepermuntgeur in hun werkomgeving hing.

## Omdat je na een tijdje aan geuren gewend raakt, is het het beste om gedurende de dag geuren af te wisselen.

De vraag is nog wel hoe bedrijven maximaal van het effect kunnen profiteren. Volgens Van der Leest werkt het rondspuiten van geuren soms ook averechts. „In principe is de invloed heel persoonlijk,” zegt ze. „De herinneringen die je aan een luchtje hebt, bepalen hoe je er op reageert. Maar er zijn een paar geuren – vooral uit de natuur – die op bijna iedereen dezelfde invloed hebben. Die geuren spelen in op onze gemeenschappelijke roots in de jungle. Wij adviseren voor sommige bedrijven bijvoorbeeld de lucht van sinaasappels, waardoor mensen zich meestal prettiger gaan voelen en ze zich beter kunnen concentreren.”

Wel wijst Van der Leest er op dat de werking tijdelijk is. „Je went na een tijdje aan elke geur. Het gevaar is dan dat bedrijven de geur heel overdadig gaan verspreiden, of een heel sterk kunstmatig aroma laten ontwikkelen. Dan gaat zo'n luchtje je snel benau-

wen en heb je er alleen maar last van. Ideaal zou zijn om geuren gedurende de dag af te wisselen. In Japan zijn ze daar al heel ver mee.”

Niet alleen met geurventilatiesystemen van tienduizenden euro's kun je de stemming op kantoor verbeteren. Ook kleuren worden steeds meer bewust gebruikt om de werksfeer en prestaties te beïnvloeden. „Ook dat deel van de omgeving heeft een sterke uitwerking op je gemoed,” zegt Van der Leest. „Het is wetenschappelijk bewezen. In een rode kamer stijgt je bloeddruk bijvoorbeeld, en word je actiever. De juiste kleur blauw op een muur kan weer rustgevend werken. Dat soort aanpassingen is gemakkelijk te doen en hoeft niet veel geld te kosten.”

Zo besloot het softwarebedrijf Scope op advies van Van der Leest het hoofdkantoor in Amstelveen onder handen te nemen. Achter bijna elke plantenbak en verftint zit nu een gedachte. De muren hebben aarde- en oranjefinten, afgewisseld met blauwe kleuren. Er komen binnentuinen en op veel plekken staan vazen met bloemen.

„Het resultaat heeft ons verrast,” zegt woordvoester Esther de Vries van Scope. „Sollicitanten zeggen vaak onmiddellijk dat de sfeer hen zo bevalt. Zelf merken we ook dat de omgeving heel prettig werkt. We voelen ons heel vrij en op ons gemak tussen de oranje muren. Het is bijna een huiskamer-sfeer. In onze vergaderkamer – met veel blauwtinten – is de sfeer weer wat zakelijker en rustiger. Met geuren proberen we ook te werken. Het is de bedoeling dat je de aarde in onze plantenbakken straks ook duidelijk gaat ruiken, alsof je door een bos loopt.”

Toch kun je volgens sommige deskundigen ook te ver gaan met het creëren van een prettige werkomgeving. De Amerikaanse onderzoeker Robert Baron van het Rensselaer Polytechnic Institute deed onderzoek naar de gemoedstoestand van werknemers onder invloed van geuren, belichting en geluiden. Hij kwam tot de conclusie dat mensen in een prettige werkomgeving zich vriendelijker gedragen, hogere doelen stellen voor zichzelf en meer bereid zijn tot onderhandelen met anderen.

‘Maar dat zijn niet altijd pluspunten,’ schrijft Baron in zijn onderzoek. ‘Voor een bankmedewerker die leningen moet verstrekken, is het bijvoorbeeld niet per se handig altijd goed gehumeurd te zijn en open te staan voor onderhandelingen. We moeten dus niet meteen alle werkplekken gaan uitrusten met prettige geurtjes en kleuren. Je kunt beter toewerken naar een individuele benadering. In het kantoor van de toekomst zal waarschijnlijk iedere werknemer de geur, kleur en het licht op zijn eigen werkplek bedienen. Dat zou een ideale situatie zijn.’ ■

## Geurgadgets voor op kantoor

**Je hebt geen peperduur geurventilatiesysteem nodig om de invloed van diverse luchtjes op je prestaties te testen. Het internet biedt verschillende goedkope oplossingen.**

### ■ Stick

Ziet eruit als een gewone usb-stick. Maar de naam – usb Aromatherapy Oil Burner – zegt het



al: giet er wat speciale olie in en het apparaatje verspreidt een luchtje in de omgeving van je pc. De verkrijgbare geuren: jasmijn, pepermunt, lavendel en rozemarijn. \$6 [www.thinkgeek.com](http://www.thinkgeek.com)

### ■ Plant

Deze plant voorziet je niet alleen van geuren, maar ook van je favoriete lichttinten. Je plugt de Illuminated Fragrance Oil Burner



gewoon in je usb-poort. Ook hier moet je wel af en toe geurolie in een reservoir gieten. \$20 [www.usbgeek.com](http://www.usbgeek.com)

### ■ Pen

Handig voor als je nog ouderwets met pen en papier werkt: de Swiss Aromatherapy Pen. Als je het topje van de balpen eraf schroeft, kun je een beetje pepermunt- of eucalyptuslucht inhaleren. \$30 [www.wishingfish.com](http://www.wishingfish.com)