



ROT OP MET JE ratrace

Opeens was de term daar: **quiet quitting**. Wat zoveel betekent als het hoognodige doen op werk, de laptop op tijd dichtklappen en niet altijd maar bereikbaar zijn. Maar zou dat wel zo bijzonder moeten zijn?

TEKST **Mariska Vermeulen**

Ik weet nog goed dat ik jaren geleden vrolijk tegen een collega riep: 'Zo, ook lekker hard gewerkt vandaag?' en dat zij antwoordde: 'Ik heb gewerkt, ja, maar niet hard.' Ik kreeg er spontaan kortsluiting van. Want werken hoor je toch gewoon... hard te doen? Het geeft maar aan dat ook ik een maatschappij gewend ben waar 'drukdruk' het credo is op de werkvloer. Op kantoor moet je toch minstens knallen, presteren en als vrouw ook nog even in sneltreinvaart dat glazen plafond aan diggelen slaan. En ja joh, geef die extra klus er ook maar bij, doe je wel, jij laat je niet kennen! Een negen-tot-vijfmentaliteit? Dan geef je niet écht om je werk. Nee, bloed, zweet en tranen of eigenlijk gewoon álles geef je om de klus te klaren. Jij bent immers een 'hardwerkende Nederlander', en wie dat niet is, is maar lui of weinig ambitieus. Wie kans wil maken op een succesvolle carrière, moet gewoon lange dagen maken – zo simpel is het. Wie het waagt om de laptop om vijf uur 's middags dicht te klappen, wordt getraakteerd op opgetrokken wenkbrauwen. Zat die collega nou serieus de uren af te tellen tot het tijd was om naar huis te gaan?!

Burn-outepidemie

Klinkt niet heel gezond hè, dit arbeidsethos? Toch is dit de realiteit op menige werkvloer in Nederland. Niet voor niets staan vacatures vol met termen als 'geen negen-tot-vijfmentaliteit' – want je zou maar kunnen denken dat je privéleven ook belangrijk is. Nu kan het prima dat je je werk enig vindt, met liefde nog wat uren doorwerkt en een werkgever hebt die jouw inzet gul beloont of compenseert. Dan is er waarschijnlijk niet zo veel aan

de hand. Maar de burn-outepidemie laat al zien dat knetterhard werken niet voor iedereen goed uitpakt. Hetzelfde geldt als je altijd dat tandje extra geeft – hét beloofde pad naar een flitsende carrière –, maar daar in werkelijkheid helemaal geen waardering, erkenning of beloning tegenover staat. Niet zo gek dat er dan iets ontstaat als *quiet quitting*, wat zoveel betekent als: stoppen met vrijwillig heel wat meer uren werken dan waarvoor je wordt betaald, met extra taken op je nemen en met altijd bereikbaar zijn en 'aanstaan', óók privé. De term werd in China bedacht, ging in Amerika viral op TikTok en wordt nu als hashtag gebruikt door werknemers die er trots op zijn alleen het hoognodige te doen op werk. Tja, wat hebben we er ook eigenlijk aan om van ons werk te houden als die liefde op geen enkele manier wederzijds blijkt?

Enorme bullshit

Ook Anna (35, marketingmedewerker) heeft er geen enkele moeite mee om op werk niet méér te doen dan er van haar wordt verwacht. En daar hebben werkgevers het volgens haar zelf naar gemaakt. 'Ik heb zo vaak gewerkt voor werkgevers die wel wilden nemen, maar niet wilden geven. Dan werd er bijvoorbeeld van me verlangd dat ik in de avonden overwerkte of in het weekend ergens op kwam draven, maar als ik zelf een keer doordeweeks naar de fysio wilde 'moest ik dat maar in mijn eigen tijd doen' – terwijl de fysio alleen tijdens kantooruren open was. Toen ik een keer iets eerder naar huis moest, mocht ik de volgende dag meteen op gesprek komen. Of ik wel wist dat het niet de bedoeling was dat ik de kantjes ervanaf liep? Ze vergaten voor het gemak even dat ik altijd als eerste binnenkwam en tot laat doorwerkte. Een andere keer riepen ze me toe: 'De dag eindigt niet om vijf uur!' Toen antwoordde ik: 'Nee, maar mijn salaris wel.' Het bleef verrassend stil. Ook heb ik naar mijn hoofd geslingerd gekregen hoe 'oncollegiaal' ik was

toen ik aangaf het werk van twee collega's met een burn-out er niet 'even' bij te kunnen doen. Maar zelfs nu ik wel een oké werkgever heb, weiger ik in mijn vrije tijd bereikbaar te zijn. Want ik weet dondersgoed: als ze je niet meer nodig hebben, laten ze je ook zo weer vallen. Dan kan het ze echt niet schelen of je de rekeningen nog wel kunt betalen of net een kind hebt gekregen. Misschien heb ik makkelijk praten, omdat werk voor mij echt alleen maar werk is. Het betaalt mijn rekeningen, ik vind het grotendeels leuk en mijn meeste collega's zijn gezellig. Maar mijn werk is absoluut niet mijn passie en dat vind ik eerlijk gezegd wel zo gezond.'

Maar een quiet quitter zal Anna zichzelf zeker nooit noemen. 'Die term vind ik echt enorme bullshit. Je hebt een bepaalde taakomschrijving en krijgt daarvoor een x-bedrag betaald. Elke

ze doen immers gewoon waarvoor ze zijn aangenomen –, maar op werknemers die simpelweg quitten met het doen van onbetaald of ondergewaardeerd werk. Niet voor niets schreef Japke-d. Bouma in haar column voor *NRC* dat quiet quitting gewoon betekent: je grenzen aangeven (en doe dat vooral níet *quiet*). Tel daarbij op dat je tegenwoordig met je salaris nog amper een huis kunt kopen of gezin kunt onderhouden, we steeds meer bezig zijn met zingeving in plaats van plat carrière maken en je begrijpt dat de drang minder wordt om je werk je nummer één prioriteit in je leven te maken.

Laura Massoels (29) is een *loud quitter*: na een heftige burn-out waarover zij het boek *Alles komt goed* schreef, schroomt zij niet meer haar grenzen duidelijk aan te geven. 'Vroeger werkte ik me drie slagen in de rondte, nu bedank ik meteen voor banen

Een negen-tot-vijfmentaliteit? Dan geef je niet écht om je werk. Nee, bloed, zweet en tranen moet je geven

werkgever die ik ben tegengekomen, probeert altijd zo veel mogelijk werk voor een zo laag mogelijk bedrag te krijgen. Maar als ik zo min mogelijk werk doe voor zo veel mogelijk salaris, ben ik een quitter? Ik geef je eenvoudigweg waarvoor je betaalt.'

Onbegrip

Wie Anna's verhaal leest, begrijpt meteen dat er stemmen opgaan die zeggen dat quiet quitting een reactie is op niet al te fijne werkculturen. Want, eerlijk? Waarom zou je alles geven als je amper iets terugkrijgt van de baas? De term slaat dan ook niet op werknemers die de kantjes ervanaf lopen alsof ze 'quitten' –

waar ze het hebben over 'jezelf bewijzen' en 'extra taken op je nemen'. Want dat betekent vaak: veel meer doen dan in je arbeidscontract staat. Ook als freelancer hou ik mijn poot stijf. Zo verwachten bedrijven vaak dat je op dezelfde momenten werkt als hun werknemers, maar ik werk niet onder een contract en hoef me dus niet aan hun werktijden te houden. In het begin zorgde dat voor onbegrip omdat collega's soms een paar uur moesten wachten voordat ik hun mail beantwoordde en ik niet altijd bereikbaar was. Maar ik haal mijn deadlines gewoon – hoe en wanneer ik dat doe, is aan mij.' Laura kan zich daarnaast vinden in de beweegredenen van quiet quitters die ►

‘De dag
eindigt niet
om vijf uur,
mijn salaris
wel’

weigeren om zich over de kop te werken voor een niet al te hoog loon en vaak ook nog voor aandeelhouders die miljoenen winst opstrijken. ‘Ik erger me enorm aan die kapitalistische ‘hoe meer, hoe beter’-mentaliteit. Maar goed, daar valt moeilijk iets tegen te doen. Duidelijke grenzen stellen en niet méér doen dan mijn functie inhoudt, is een stuk makkelijker.’

Rust als doodzonde

Volgens neuropsycholoog Linde Nieman is het überhaupt niet gezond hoe we tegenwoordig met werk omgaan. Zij begrijpt het sentiment van de quiet quitters wel. ‘Zij vormen heel duidelijk een tegenbeweging voor de burn-outepidemie, al zitten zij weer aan het andere eind van het spectrum. Mentaal uitchecken is ook niet de oplossing voor het echte probleem: dat we het in

put je je mentale reserves uit.’

Nog meer uren werken, is volgens Nieman al helemaal zinloos: uit talloze onderzoeken blijkt dat mensen die rond de zestig uur werken niet meer gedaan krijgen dan werknemers die veertig uur werken. ‘We hebben een andere definitie van productiviteit nodig, waarin veel meer ruimte is voor pauzes nemen wanneer je zélf voelt dat het nodig is. ‘Druk zijn’ wordt gelukkig al steeds minder sexy, steeds minder een statussymbool en dat is maar goed ook. Toch blijft het ongemakkelijk om aan te snijden dat we sowieso niet hard moeten werken: rust nemen wordt gezien als de grootste doodzonde die je kunt begaan in je carrière en daarnaast loop je het risico als ‘lui’ te worden gezien. Alsof je, als je je níét over de kop werkt, niet ambitieus of *eager* genoeg bent. Ik kan me dan ook niet vinden in het woord ‘quiet’ in de

‘Het echte probleem: dat we het heel normaal zijn gaan vinden dat we mensen structureel overvragen’

onze maatschappij heel normaal zijn gaan vinden dat we mensen structureel overvragen. Het is prima als iemand eens overwerkt, maar het is bizar dat daar bij sommige bedrijven geen enkele vorm van compensatie tegenover staat en we dat normaal zijn gaan vinden. Heel geleidelijk heeft werk zo’n enorme rol in ons leven gekregen. We zijn nou eenmaal kuddedieren, dus als de groep steeds meer opschuift richting een norm die niet meer normaal is, gaan we daar instinctief toch in mee. Uit onderzoek blijkt dat een veertigurige werkweek een onhaalbare norm is voor kenniswerkers. We kunnen helemaal niet van onszelf verwachten dat we structureel zo veel uren werken, want daarmee

term quiet quitters, want dit zijn problemen waarover we júíst moeten blijven praten.’ En dan komen we hopelijk uit op iets gezonds tussen burn-out en quiet quitting in. Communiceren lijkt me sowieso geen slecht idee voor werknemers én werkgevers, want inmiddels heeft het nieuwste *buzzword* zich ook al aangediend: #quietfiring. Ofwel: managers die het gesprek niet aangaan, maar er stilletjes voor zorgen dat je het niet meer naar je zin hebt op werk zodat je uit jezelf je biezen pakt... •

Mariska Vermeulen (41) is journalist en hoopt zich dit jaar eindelijk als quiet quitter te outen.