

Hoe overleef je als introvert de werkvloer?

Koppen dicht, ik wil werken!

Een dag brainstormen of met collega's sparren over de toekomst. Voor introverten kan de werkvloer een heuse bezoeking zijn. Hoe kom je als stille Willie de werkdag door? En hoe krijg je waardering voor je kalme kwaliteiten?

TEKST MARIEKE BUIJS

Nu kan Liesbeth Smit erom lachen. Jaren geleden runde zij de museumnacht in een Rotterdams kunsthuis. Met hulp van een 'oortje' stuurde ze tientallen medewerkers aan om het evenement in goede banen te leiden. Ze baande haar weg langs 5000 bezoekers. Tot ze in een zaal toekeek hoe een kunstenaar op het podium iets heel anders ging doen dan de bedoeling was. Het koude zweet brak haar uit. Ze moest iets doen, maar wat?! In paniek schoot ze een toilet in, waar ze bleef zitten tot het leed geleden was. Smit: 'Ik schaamde me dood! Hoe kon ik mijn verantwoordelijkheden zo veronachtzamen? Maar ik wist niet hoe ik met de situatie om moest gaan.'

Energie uit prikkels

Smit is introvert. Sociale interacties kosten haar energie en ze plaatst zichzelf niet erg graag op de

voorgond. Daarin is ze niet alleen: eenderde van de bevolking is in zekere mate introvert, de rest neigt naar de expressieve tegenpool, extraversie. Ondanks dat grote aandeel van introverten is de westerse samenleving meer ingericht op extraversie. Dat is misschien nog wel het sterkst zichtbaar op de werkvloer. Want ook als je niet professioneel verantwoordelijk bent voor het vermaak van 5000 bezoekers, is de werkomgeving vaak een enorme uitdaging voor introverten. Denk aan de kantoortuin, brainstormsessies, vergaderingen en de druk om jezelf te profileren. Een ramp voor veel introverten. En dus liggen oververmoeidheid en burn-out op de loer. Hoe voorkom je dat? Hoe kom je als introvert de werkdag door? Of beter, hoe kom je tot bloei in de drukke kantoortuin? Introversie en extraversie zijn tegenhangers. Extraverte mensen putten energie uit sociale interactie en prikkels uit hun omgeving, terwijl

introverten die energie juist krijgen als ze hun aandacht naar binnen richten. 'Je ziet wel zo'n beetje naar welk gedrag zich dat vertaalt', zegt emeritus hoogleraar persoonlijkheidspsychologie Boele de Raad (Rijksuniversiteit Groningen). 'De typische extravert praat graag en makkelijk, is ondernemend, neemt vlot besluiten en plaatst zichzelf graag op de voorgrond. Introverten daarentegen zijn bedachtzaam, denken na voordat ze praten, hakken niet makkelijk knopen door en blijven liever buiten de schijnwerpers.' Introvert Smit publiceerde afgelopen najaar het boek *Ik moet nog even kijken of ik kan, de stille revolutie van de introverte mens* en verwoordt het als volgt: 'Het gaat uiteindelijk over spanning. Bij veel sociale interacties bouwt die spanning zich op bij mij als introvert. Ik ontspan me als ik alleen ben, en voor extraverten is het juist andersom.'

Waarom ben ik intro/extravert?

De een is meer op zichzelf, de ander houdt van drukte om zich heen. Vanwaar dat verschil? Neurowetenschapper Michael Cohen van de Universiteit van Amsterdam liet intro- en extraverten een gokspel doen, terwijl hij hun hersenactiviteit bekeek. De gebieden die bij het verwerken van emotie en beloning betrokken zijn, lieten bij extraverten meer activiteit zien als ze het geluk

aan hun zijde hadden. Bovendien bleek uit een genetische analyse dat die deelnemers gevoeliger zijn voor dopamine. Cohen vermoedt dat extraverten meer voldoening ervaren na een spannende gebeurtenis dan introverten en daarom meer spanning opzoeken. Bijvoorbeeld door op de voorgrond te treden of door op nieuwe mensen af te stappen.



› **Deur kan niet dicht**

Het is geen verrassing dat onze maatschappij meer is ingericht op extravertie dan op introversie. Niet zo gek, want extraverten zijn nu eenmaal in de meerderheid en laten makkelijk van zich horen. Dus hebben ze de overhand in hoe de dingen gaan. Bij bedrijven, universiteiten en overheidsinstellingen verdwijnt de werkkamer, met de deur die dicht kan. Daarvoor in de plaats is de kantoortuin gekomen: een grote ruimte waar mensen achter bureaus werken die semi-nonchalant in eilandclusters bij elkaar staan. Of nou ja, werken... Of het daar überhaupt van komt, is nogal de vraag, zo stelt Smit. Na haar museale werkzaamheden bracht zij jaren als journalist door in een kantoortuin, een plek die ze in haar boek 'de levende hel voor introverten' doopt. Er is namelijk continu sociale spanning. Iedere medewerker is immers slechts een oogopslag, kuchje of tikje op de arm verwijderd van een overlegje. Ook ontspinnen zich rond bureau-eilanden aan de lopende band gesprekken. 'Je wilt soms niet praten', schrijft Smit, 'maar dat levert je dan wel meteen het label van ongezellig op. En dus zit je voor je het weet naar de vakantiefoto's van die jongen van ict te kijken. Of mee te denken met de sinterklaassurprise voor het zoontje van die ene van financiën.'

Hoe verzacht je het leed?

En dat is dan alleen nog maar de werkplek zelf. Daar vinden vervolgens brainstormsessies en vergaderingen plaats. 'Doorgaans verloopt een vergadering als volgt', zegt introvertencoach Marijke van Dusseldorp. 'Iedereen doet even zijn zegje en daarna hakken we de knoop door. Op naar het volgende punt op de agenda.' In een brainstorm is het de bedoeling dat je 'sparrend', gezamenlijk op creatieve ideeën komt. Deze situaties zijn ideaal voor extraverten die pratend denken en vlot beslissen. Bij introverten, die even na willen denken voor ze iets zeggen en niet snel knopen doorhakken, passen ze juist niet. Wat te doen? Smit en Van Dusseldorp hebben een aantal tips om het kantoortuinleed voor introverten te beperken. Ten eerste: zorg voor tijd alleen. Begin vroeger dan je collega's of eindig later, maak in je pauze een wandeling en ga een vaste dag thuiswerken. Leg je bureau-eilandgenoten uit dat het je stoort om de haverklap onderbroken te worden voor een overlegje. Experimenteer met vaste overlegmomenten, bijvoorbeeld aan het begin

“ De kantoortuin is de levende hel voor introverten



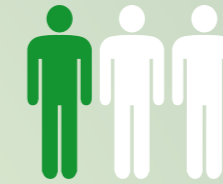
en het eind van de dag. En onderbreek eens een extraverte collega. Van Dusseldorp: 'Dat is voor introverten geen vanzelfsprekende neiging, maar veel extraverten hebben er geen moeite mee. Al pratend zijn ze hun mening aan het vormen en ze horen daarbij graag wat anderen vinden. Als introverten dat ervaren, wordt het voor hen ook makkelijker hun zegje te doen bij een vergadering. En koop een geluidsdempende koptelefoon. Nee, daar hoeft je geen muziek op te luisteren.' Je kunt ook afspraken maken over introvert-vriendelijke interne communicatie: 'Las bij een vergadering een denkpauze in of ga een rondje lopen voordat je overgaat tot besluitvorming. En spreek af dat je principebesluiten neemt waar iedereen binnen een dag op mag terugkomen.'

Wat je moet weten over je introverte collega's:

- Ze houden van stilte om zich te concentreren.
- Ze geven hun mening niet uit zichzelf. Vraag ernaar en ze vertellen wat ze denken.
- Ze kunnen lastig delegeren (en hebben dus de neiging te veel te doen).
- Ze hebben een hekel aan competitie.

Extravert is de norm

Uiteindelijk wil je als introvert natuurlijk meer dan je werkdag doorkomen met een aantal noodgrepen. Fijner is het om helemaal tot je recht te komen. Alleen lijkt de extravertennorm totaal vanzelfsprekend. De gemiddelde vacature vraagt bijvoorbeeld om een echte 'communicator' die 'snel kan schakelen', een 'hands-on-mentaliteit' heeft en 'de spin in het web' is. Dat zijn allemaal extravertenkwaliteiten. 'Medewerkers met een 'lange concentratiespanne' die 'diep in de materie duiken' en vervolgens een 'weloverwogen' plan of verhaal bedenken, worden zelden gevraagd', zegt Van Dusseldorp, 'terwijl die kwaliteiten voor sommige banen onmisbaar zijn.' Ook introverten zelf spiegelen zich aan de extravertennorm. Dat levert geen flatteus beeld op. Introverte eigenschappen lijken dan wel tekortkomingen: het beschouwende is een gebrek aan daadkracht en het stille is een teken dat je niets te melden hebt. De introverte kwaliteiten, zoals je goed kunnen concentreren en gedegen werk afleveren, worden ook door veel introverten zelf als vanzelfsprekend ervaren. 'Dat is een grote



1/3
van de mensen is (min of meer) introvert

valkuil', merkt Van Dusseldorp bij haar cliënten. 'Want als je zelf niet door hebt wat jij specifiek toevoegt, kun je dat ook niet zichtbaar maken voor anderen. En die onzichtbaarheid leidt er toe dat je minder credits krijgt voor je verdiensten.' Zonde, vinden zowel Smit als Van Dusseldorp, die introverten aanmoedigen om die situatie te doorbreken. Van Dusseldorp: 'Weet je niet wat je kwaliteiten zijn? Vraag je collega's waar je goed in bent.'

Denkpauze inlassen

Als je weet waar je goed in bent, dan kun je jouw kwaliteiten vervolgens gaan inzetten. 'Erger je je aan de slordige rapporten van een collega?', zegt Van Dusseldorp. 'Kun je dat zelf beter? Laat het zien! Neem eens de leiding bij zo'n rapportage. Zo gaan je kwaliteiten ook anderen opvallen.' Idealiter leidt die emancipatie van de introvert tot een harmonieuzer werksituatie waarin iedereen tot z'n recht komt. En waarbij er een evenwicht is tussen 'verdieping' en 'knopen doorhakken' en tussen 'beschouwing' en 'communicatie naar de buitenwereld'.

Bewustwording van haar kwaliteiten hielp Smit een werksituatie te creëren waar ze zich prettiger bij voelde. Ze begon voor zichzelf en werkt vaak thuis. Met de kennis van nu kan ze lachen om de tijd die wegtikte terwijl ze zich op het toilet had opgesloten. 'Nu zou ik passen voor zo'n extravertenbaan, haha! Of een duo-functie met een extravert voorstellen. 'Jij bent hier goed in', had ik dan gezegd. 'Klim jij maar op dat podium en zeg die kunstenaar dat hij er een eind aan moet breien.' Q



Wat je moet weten over je extraverte collega's:

- Ze netwerken graag en vinden socializen met collega's leuk, ook in hun vrije tijd.
- Ze houden van telefoneren en vinden onderbrekingen een aangename afwisseling.
- Ze voelen zich geïsoleerd zonder steun van het management of iemand van 'bovenaf'.
- Ze zijn competitief. Lang niet altijd om je af te troeven, ook uit enthousiasme.