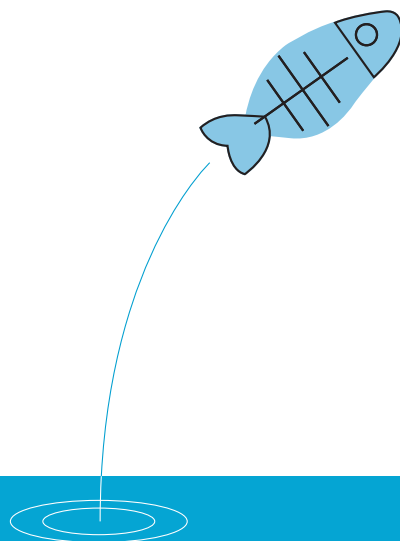


# HOE VISSSEN VERDRINKEN

Gids voor een  
breinvriendelijke  
werkplek

Jo Peters

Lannoo  
Campus



D/2025/45/70 – ISBN 978-90-209-3575-2- NUR 800

Vormgeving omslag: Atelier Steve Reynders

Vormgeving binnenwerk: Bananas

Illustraties: Atelier Steve Reynders

© Jo Peters & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,  
de boeken- en multimediodivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of openbaar  
gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke  
andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming  
van de uitgever. Tekst- en datamining is niet toegestaan.

Uitgeverij LannooCampus

Vaartkom 41 bus 01.02

3000 Leuven

België

[www.lannoocampus.com](http://www.lannoocampus.com)

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

Nederland

# INHOUD

<b>Proloog</b>	7
<b>01</b> Yo, Jo!	11
<b>02</b> En toen ging het mis	15
<b>03</b> Multitasking = verdrinken	19
<b>04</b> Dopamine in het aquarium	43
<b>05</b> Flow	51
<b>06</b> Een aquarium op vissenmaat	57
<b>07</b> Hell holes: kantoren waar vissen verdrinken	67
<b>08</b> Van aquarium naar oceaan: werken buiten kantoor	91
<b>09</b> Stap voor stap naar het perfecte aquarium	105
<b>10</b> Focus!	119
<b>11</b> Unfocus!	133
<b>12</b> Communicatie en teamwork	149
<b>13</b> Acht gezonde fundamenten waarop je kunt bouwen	163
<b>14</b> Look-and-feel	183
<b>15</b> Round-up	193
<b>Dankwoord</b>	199
<b>Paspoort</b>	203
<b>Relevante literatuur</b>	213



# PROLOOG

## *Help! Mijn medewerkers verzuipen!*

Als bedrijfsleider is het een pijnlijke vaststelling: je kijkt naar je 'pool of talent' en ziet hoe ze vastlopen in dikke modder. Torenhoge ziektecijfers, een productiviteit die achterblijft, terwijl je weet dat ze onder ideale omstandigheden zouden schitteren. Zijn de torenhoge burn-outcijfers en het grote ziekteverzuim het gevolg van te hard werken? Ik denk van niet. We werken niet te hard, we werken inefficiënt.

Loop eens door een gemiddeld kantoor en je merkt al snel dat mensen zich nauwelijks kunnen focussen. Er is weinig ruimte voor diepgaande communicatie, efficiënte samenwerking of ontspanning. Dit staat haaks op onze menselijke behoeften, als individuen én als medewerkers. Maar hoe creëer je een werkplek die deze behoeften respecteert, zonder een nieuw gebouw neer te poten? Deze vraag roept talloze andere op: is het de werkdruk? De groepsdynamiek?

Laat me meteen de vinger op de zere plek leggen: het ligt aan hoe we het kantoorleven vandaag de dag organiseren. En dat moet anders.

Net zoals vissen hebben ook mensen unieke behoeften, werkritmes en voorkeuren. Een goudvis en een zalm leven niet in dezelfde rivier. Waarom zetten we dan iemand die focuswerk moet doen samen in een ruimte met een medewerker die voortdurend levendige telefoongesprekken voert? Dat werkt niet. Als je niet goed nadenkt over hoe je jouw 'aquarium' inricht, dreigt de vis – in dit geval de medewerker – te verdrinken in de verkeerde omgeving. Toch zitten we in kantoren die zijn ingericht volgens generieke standaarden, alsof iedereen dezelfde richting uit zwemt.

## Oh ja, wat hebben vissen te maken met werkorganisatie?

Mijn inspiratie komt uit een van mijn favoriete films: *Finding Nemo*. Wie, net als ik, fan is van deze animatiefilm, weet dat het leven in een aquarium of oceaan soms hard kan zijn. Net zoals op een drukke werkvloer.

Als creatief ondernemer en zaakvoerder van Deusjevoe en UPspace zie ik dagelijks de impact van de kantooromgeving op de mensen die er werken. Daarom streef ik naar werkplekken waar geluk, gezondheid en groei centraal staan. Net zoals vissen kunnen verdrinken in een verkeerde omgeving, zie ik breinwerkers worstelen op werkplekken die niet aansluiten bij hun natuurlijke behoeften.

Onderweg heb ik inspiratie opgedaan bij experts zoals prof. dr. Theo Compernelle (*Ontketen je brein*) en dr. Elke Geraerts (Better Minds). Hun inzichten hebben me geholpen breinvriendelijker te werken, en die inzichten komen ook in dit boek aan bod. De theorieën van arbeidseconoom prof. dr. Stijn Baert over werk en welzijn hebben me ook diep geraakt. Wat me zo aantrekt in zijn theorie, is dat hij onder meer benadrukt dat meer werken niet gelijkstaat aan beter werken, een boodschap die ik pas echt ten volle begreep toen ik mijn eigen manier van werken had veranderd. Door niet langer vast te zitten in het idee dat constant bezig zijn het teken is van succes, vond ik rust én resultaten.

Als CEO – een vis die heen en weer schiet – heb ik uit eigen ervaring geleerd hoe belangrijk een passende omgeving is. Ooit was ik zo druk bezig met ‘aquariumzand omwoelen’ dat ik niets meer helder zag. In dit boek deel ik mijn reis: van een overwerkte ondernemer naar iemand die werkgeluk vond en zijn bedrijf op de rails kreeg.

Met *Hoe vissen verdrinken* wil ik jou helpen orde op zaken te stellen en een breinvriendelijke werkplek te creëren. Ik geef praktische tips om productiever te werken en welzijn te verbeteren. Achter in het boek op p. 203 vind je een ‘persoonlijk werkpaspoort’, een handige tool waarmee je direct aan de slag kunt.

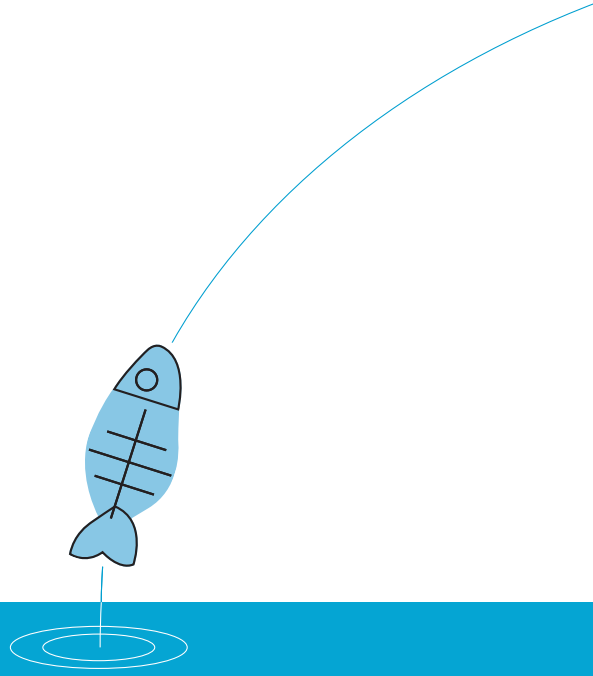
Ik wens je veel leesplezier en hoop dat de inzichten uit dit boek je evenveel succes mogen brengen als ze deden voor mij en de bedrijven die ik help met hun ruimtelijke organisatie.

Jo Peters

CEO en founder Deusjevoe & UPspace







# 01

## YO, JO!

### *Met dank aan de Honeymoonquiz*

Hey, ik ben Jo. Ze noemen mij wel eens Jo van Deusjevo. Voor het ontstaan van Deusjevo en later UPspace moet ik even terug naar mijn tienerjaren. We bevinden ons in de jaren 1980, ik zit tussen mijn ouders op de bank, net uit bad met nog natte haren. We kijken naar Nederlandse tv-shows die Vlaanderen veroverden. Namen als Willem Ruis, Ron Brandsteder, Hennie Huisman, en Rudi Carrell maakten furore met glitter, glamour en wervelende shows als *Rons Honeymoonquiz*, *De Soundmixshow*, *De 1-2-3-show* en *Wedden dat*.

Deze shows brachten iets nieuws voor ons, terwijl wij wat op onze honger bleven zitten. Echt blij werd je niet van onze openbare omroep, die uitblonk in ernstige en kleurloze tv, en decorgewijs niet veel voorstelde. Voor mij – en half Vlaanderen – ging dankzij die Nederlandse programma's een heel nieuwe wereld open. Mijn blik op de wereld veranderde toen Ron Brandsteder in een van zijn shows vertelde dat het decor door een Belg was ontworpen. Vanaf dat moment wist ik: ik wilde decorbouwer worden. Ik was toen een zoekende jongen, die elke dag met lood in de schoenen naar school ging, omdat ik me niet thuis voelde in het schoolsysteem en constant op zoek was naar nieuwe ideeën. Op school kwijnde ik weg.

Op mijn veertiende vond ik via mijn moeder de weg naar het kunstonderwijs. Wat begon als onzekerheid, resulteerde in een groeiproces waarbij ik uitgroeide tot de primus van de klas. Creativiteit werd mijn passie, en ik besloot verder te studeren. Na mijn humaniora richtte ik me opnieuw op de tv-wereld.

Ondanks het ontbreken van een opleiding in decorontwerp ging ik naar de filmschool. Hier leerde ik de ins en outs van tv-producties en ontdekte ik mijn talent voor creëren.

Na mijn afstuderen in 1999 begon ik in het tuinhuis van mijn ouders enthousiast decors te ontwerpen en te bouwen. Mijn bedrijf kreeg de naam Deusjevo. Al snel bleek de ruimte te klein, dus breidde ik uit naar de garage. Het is in die periode dat ik mijn eerste echte tv-opdracht kreeg. Liesbet Vrieleman – met wie ik samen afstudeerde aan de filmschool, vandaag is ze algemeen directeur Informatie bij de VRT – werkte toen voor productiehuis Kladaradatsch! en vroeg me om een klein decor te bouwen, iets wat ik met veel zin aannam. Na die ene opdracht kreeg de boot een beetje meer vaart en volgden andere opdrachten. Ik moest noodgedwongen op zoek naar een ander en ruimer pand. Mijn ouders waren er wel blij mee, want ze hadden inmiddels genoeg van het lawaai. En de auto's konden ook weer in de garage.

Ik heb werkelijk overal gewerkt. Van het tuinhuis ging het naar een oude en lekkende varkensstal, een voormalig uitvaartcentrum en dan naar een verlaten gebouw op de mijnsite Houthalen-Helchteren.

Ondernemen zat me echt in het bloed. Ik greep elke kans die ik kreeg. Of ik het vandaag op dezelfde manier zou aanpakken? Ik denk niet dat het vandaag nog zou werken. Toen ik startte, sprong ik in het diepe, zonder businessplan of financiële back-up. Ik denk dat 'niet weten waar ik aan begon' net goed was. Mijn zin voor avontuur won het van de ratio, en daar pluk ik tot vandaag de vruchten van.

Toen we in 2013 verhuisden van de ene steenkoolmijnsite naar de andere op C-mine in Genk, nam het verhaal pas echt een hoge vlucht. Door de razendsnelle populariteit van de decors van Deusjevo barstte mijn kleine bedrijfje al snel uit zijn voegen.



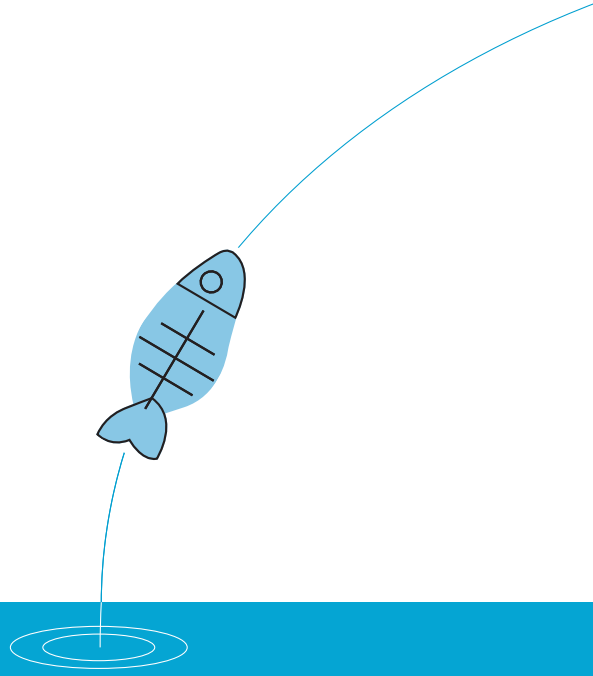
Inmiddels is Deusjevo uitgegroeid tot een bedrijf van meer dan dertig medewerkers, verantwoordelijk voor decors van shows als *Masterchef*, *De Verraders* en *Ex on the Beach*. Scan de QR-code om meer voorbeelden te zien. Op de webpagina vind je de link onder de titel van dit hoofdstuk.



Naast tv-decors ontwerpen we ook B2B-interieurs: van showrooms tot horeca en vooral kantoorinrichtingen. Onze ontwerpen vallen op door hun frisse blik op interieur door onze decor- en belevingsbril. Scan de QR-code om enkele ontwerpen te zien.

Maar, eerlijk: schoonheid alleen werkt niet altijd. Sommige prachtige werkplekken die wij ontworpen hadden, bleken achteraf niet praktisch te zijn. Of werkbaar. Dat inzicht heeft ons doen beseffen dat esthetiek maar één onderdeel is van een succesvol ontwerp. We hebben ons idee door de jaren heen moeten bijstellen: eerst breinvriendelijk en dan pas esthetisch verantwoord. Dat besef was het zaadje waaruit UPspace gegroeid is, een onafhankelijk studiebureau dat organisaties helpt om hun werkvloeren te optimaliseren met de focus op menselijk welzijn en productiviteit. Bij elk UPspace-project staan de noden van de mensen centraal. Dat is het absolute uitgangspunt, en van daaruit vertalen we de noden naar een efficiënte en gezonde werkomgeving. Esthetiek blijft belangrijk, maar staat altijd ten dienste van functionaliteit en breinvriendelijkheid. Zo bouwen we werkplekken die niet alleen mooi zijn om naar te kijken, maar ook écht werken voor de mensen die er dagelijks gebruik van maken.

Oh ja, wat ik nog niet verteld heb? Als ondernemer heb ik ook momenten gekend waarop ik wilde stoppen. Maar daarop ga ik in het volgende hoofdstuk dieper in en vertel ik je meteen ook waarom sommige werkplekken je medewerkers tegenwerken om hun werk naar behoren uit te voeren.



# 02

## EN TOEN GING HET MIS

*Chaos!*

Zoals je eerder las, begon Deusjevo te groeien. Er kwamen steeds meer medewerkers bij en ik voelde me steeds zekerder in mijn rol als ondernemer. Hoewel we af en toe moeilijke momenten kenden, namen we de obstakels met gemak. Het bedrijf was een succes en bracht me veel voldoening – het was de baan waar ik altijd van had gedroomd.

Maar in 2016 leek het tij te keren. Het bedrijf dat ik met zoveel enthousiasme had opgebouwd, bevond zich plotseling in troebel water. De flow was weg. De dagen werden chaotischer; ik banjerde voortdurend met mijn smartphone aan mijn oor door het kantoor en voelde me altijd gehaast. Ik voelde me bijna kopje-onder gaan, maar ik zette door. Ik dacht dat dit allemaal bij het ondernemerschap hoorde.

Op een dag besloot ik een lijstje te maken van alles wat ik op een gemiddelde werkdag deed. Wat ik ontdekte, was confronterend. Mijn dagen waren volledig gevuld met dingen waar ik geen energie van kreeg. Mijn grootste tijdvreter? De mailbox. Dus besloot ik eens te onderzoeken hoe groot de invloed van die mailbox op mijn leven was. Ik zette een knikkerpot op mijn bureau. Elke keer dat ik mijn mailbox opende, gooide ik er een knikker in. Aan het eind van de dag zaten er in de pot vijftig knikkers. Vijftig! Ik had dus vijftig keer mijn mail gecheckt – het was net alsof ik op de hoek van de straat stond te wachten op de postbode. Ik was verslaafd aan mijn mailbox en het hield me de hele dag bezig.



**PASPOORT:** Doorheen het boek verwijs ik je door naar de blauwe pagina's achteraan: jouw paspoort. Beantwoord deze vragen en maak van dit boek jouw unieke gids voor een breinvriendelijke werkplek. Ga naar p. 204 en noteer zelf hoe vaak je je mail opent tijdens de dag. Ga eens na waar je energie van krijgt en wat je energievreters zijn.

Maar dat was niet alles. Elke keer dat ik door het kantoor liep, bijvoorbeeld naar het onthaal, gingen overal hoofden omhoog: 'Heb je een minuutje? Heb je een minuutje?' Het leek wel een spervuur aan vragen, en allemaal waren ze even dringend. Toen ik uiteindelijk bij het onthaal kwam, wist ik al niet meer wat ik daar kwam doen. Ik moest terug door dat salvo van werkvloervragen en herinnerde me ineens weer de vraag die ik wilde stellen. Maar zodra ik mijn mailbox opende, kwamen er weer nieuwe mails binnen die ik eerst wilde lezen en beantwoorden. Daarna kon ik weer zoeken naar mijn oorspronkelijke vraag, me proberen te herinneren wat ik daar kwam doen en me weer door de lawine aan 'Heb je een minuutje'-vragen heen worstelen. Het was elke dag hetzelfde: elk uur, elke dag, elke week, het hele jaar door. Ik leek vast te zitten in een soort twilightzone, als een hamster in een rad die maar blijft rennen zonder vooruitgang. Ik had geen minuutje tijd, ik had uren rust nodig. Maar wat deed ik? Brandjes blussen, overal rondrennen en die verdomde mailbox proberen te temmen.

Ik ben een creatief ondernemer. Ik krijg energie van te brainstormen, nieuwe ideeën te bedenken, fantaseren en creëren. Dat is waar ik goed in ben. Maar daar kwam ik niet meer aan toe. Mijn dagen waren gevuld met dingen waar ik een hekel aan had. Het voelde alsof ik mezelf helemaal kwijt was geraakt. Om de druk te verlichten, liet ik regelmatig *Het Smurfenlied* door het kantoor schallen of maakte ik praktische grappen. Grappig? Ik vond van wel, en ze brachten wat verlichting in de gespannen sfeer. Als iemand me vroeg: 'Hoe gaat het op het werk?', was mijn standaardantwoord altijd: 'Druk-druk-druk!' Van hot naar her rennen was mijn dagelijkse bezigheid. En toch kreeg ik mijn werk niet af. Wat deden we verkeerd? Of beter gezegd, wat deed ik verkeerd?

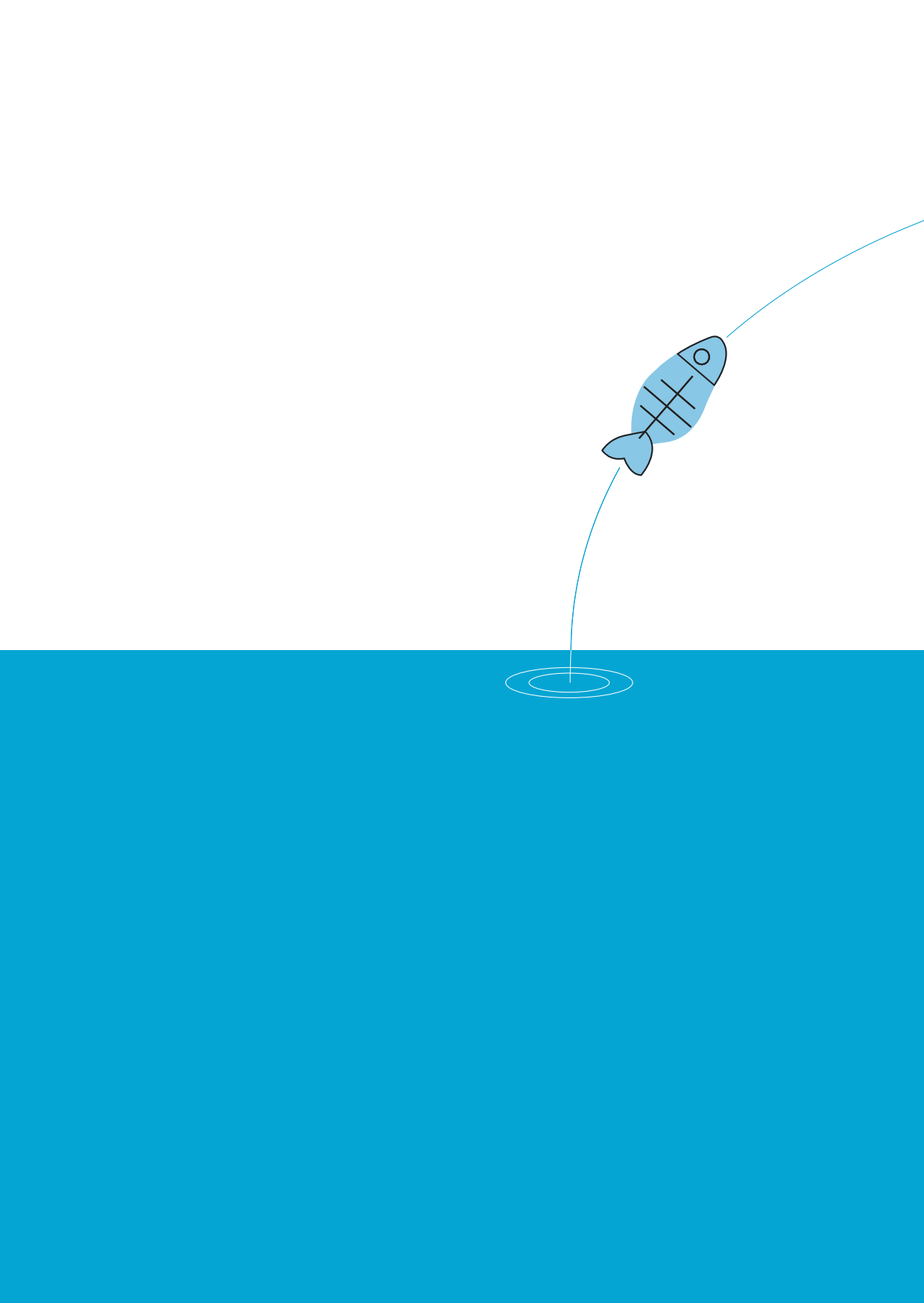
Ik vond geen antwoorden, tot ik op een avond samen met Ann, mijn echtgenote, zappend terecht kwam bij de Eén-talkshow *Van Gils & Gasten*. Theo Compennolle was er te gast om zijn nieuwe boek *Ontketen je brein* voor te stellen. Toen hij zijn multitask-audit voorstelde, had ik het gevoel alsof ik door de bliksem werd getroffen. Ik deed de oefening en bleek het schoolvoorbeeld



van een multitasker te zijn. Het was mijn eerste eureka-moment. Ook ik rende van het ene naar het andere, bluste voortdurend brandjes en dacht dat ik alles tegelijk moest doen, omdat alles even dringend was. Het grote probleem? Ik kwam nooit écht tot focus. Die constante druk zorgde ervoor dat ik niet helder kon nadenken. Dit had niet alleen een negatieve invloed op mijn werk, het hele bedrijf leed eronder.

De dag na de uitzending liep ik vastberaden naar de boekhandel. *Ontketen je brein* confronteerde me met een pijnlijke waarheid: al mijn harde werk, al die inspanningen om het beste uit mezelf en mijn bedrijf te halen, hadden het tegenovergestelde effect. Mijn aanpak was helemaal verkeerd. In plaats van een omgeving te creëren waarin iedereen naar best vermogen kon werken, had ik een *office hell hole* gecreëerd, een plek waar multitasking de overhand had. Alleen een radicale verandering in mijn werkpatroon kon het tij doen keren.

En het is goed gekomen! Hoe ik mijn focus weer vond? In het volgende hoofdstuk laat ik Theo Compernelle aan het woord. De manier waarop Deusjevo en ikzelf vandaag werken en hoe we met UPspace andere bedrijven helpen breinvriendelijker te werken, is volledig gebaseerd op zijn werk. In het volgende hoofdstuk legt hij je haarfijn uit wat je moet weten om weer productiever te werken op een manier die je kunt volhouden, want het leven is een marathon, geen sprint.



# 03

## MULTITASKING = VERDRINKEN

*Help, ik ben een multitasker*

Tijdens mijn keynote *Mens stoor me niet* stel ik het publiek telkens opnieuw de vraag: 'Kun jij multitasken?' Het gemiddelde resultaat?

56% zegt soms, als ik me goed focus ...



We kennen de term dus wel, maar verder weten we te weinig over het fenomeen, dat zorgt voor een gigaproductiviteitsverlies in bedrijven.

Om echt te begrijpen wat de invloed is van multitasking op je dalende productiviteit, moet je eerst het ‘waarom’ begrijpen. Pas dan kun je er iets aan veranderen, laat staan je medewerkers meekrijgen in een beweging. Je hebt inzicht nodig in ‘de drie breinen’ – die we allemaal hebben – en zeker in het effect ervan op kantoormedewerkers.

Ik laat hier Theo Compernolle aan het woord, met wie ik door de jaren heen een nauwe band heb opgebouwd. Ik kan niet genoeg benadrukken hoe waardevol zijn inzichten gebleken zijn voor het omturnen van Deusjevo tot een breinvriendelijke werkplek. Ze zullen ook jou en andere kenniswerkers helpen om productiever te worden, zonder harder te werken.

## Het denkende brein versus het reflexbrein

### THEO COMPERNOLLE

**Theo Compernolle** is neuropsychiater en was verbonden aan universiteiten zoals Amsterdam en INSEAD. Als expert in stress, breinwerking en technologie schreef hij de bestseller *Ontketen je brein*. Hij geeft wereldwijd lezingen over focus, productiviteit en mentale veerkracht. We namen ook samen een podcast op – scan de QR-code om die terug te vinden. Je vindt de link helemaal bovenaan de webpagina.



**THEO COMPERNOLLE:** ‘Een van de grootste revoluties in de ontwikkeling van ons brein was de mogelijkheid om onze reflexmatige handelingen, uitgelokt door iets wat om ons heen gebeurde, te onderbreken en na te denken over wat nu precies gebeurde. Toen we als mens enkel nog maar reflexmatig handelden, was het minste geluid voldoende om het op een lopen te zetten, omdat we niet wisten wat zich bijvoorbeeld in het struikgewas schuilhield. Een takje dat brak, kon zowel duiden op een “takje dat gewoon brak” als op de aanwezigheid van een hongerige leeuw. En dan