

Japke-d. Bouma

Wanneer ben je officieel een ouwe zak?

*En 59 andere nuttige levensvragen voor 'boomers',
gen X, millennials én gen Z*



ALFABET
UITGEVERS
2024

Inhoud

- 9 Inleiding

- 13 Moet je overwerken of je laptop elke dag om 17.00 uur dichtklappen?
- 16 Een burn-out hoort erbij. Of niet?
- 20 Moet je nou wel of niet een tatoeage nemen?
- 25 Moet je schelden om een goeie baas te zijn?
- 30 Moet je nou wel of niet een kat nemen?
- 34 Wat kan er allemaal misgaan bij een verbouwing?
- 39 Hoe overleef je een verbouwing?
- 44 Wat wil je niet horen als je net bevallen bent?
- 48 Hoe ziet het kantoor van de toekomst eruit?
- 53 Hoe blijf je als oudere, schreeuwende man relevant op je werk?
- 57 Wat kun je als man beter niet op je datingprofiel zetten?
- 62 Wat zet je op je datingprofiel als je een vrouw bent?
- 67 Hoe vier je het begin van de lente?
- 70 Als je woke bent, wat moet je dan allemaal cancelen?

- 75 Hoeveel lawaai mag je maken?
- 79 Zijn er nog veilige onderwerpen waarover je een praatje kan maken op je werk?
- 83 Kan ChatGPT je werk overnemen?
- 88 Is het verstandig om parttime te werken?
- 92 Is het slim om fulltime te werken?
- 97 Hoe leer je betere teksten schrijven?
- 101 Ben jij verslaafd aan je telefoon en je ouders ook?
Zo kicken jullie samen af – in 13 stappen
- 106 Is je relatie nog te redden? Doe de test
- 111 Wat is bel-angst en hoe kom je ervan af?
- 115 Hoe word je een succesvolle influencer?
- 118 Wanneer kun je het beste carrière maken?
- 122 Wanneer ben je officieel een ouwe zak? Doe de test!
- 127 Hoe gedraag je je op een eerste date?
- 131 Moet je nou wel of niet op vakantie gaan?
- 135 Is het verstandig om fulltime thuis te werken?
- 139 Hoe voed je je kinderen op?
- 144 Welke mails wil je krijgen als je een pakket bestelt?
- 149 Moet je nou echt ‘een leven lang leren’?
- 153 Wat zijn de beste carriëretips voor vrouwen?
- 158 Hoe gedraag je je in de sportschool?
- 162 Waarom haten we perfectionisten zo? Zonder perfectionisten stort alles in
- 166 Wat zijn de beste smoezen om een feestje te ontlopen?
- 170 Hoe overleef je de supermarkt?
- 175 Heeft het zin om een cursus ‘leiderschap’ te volgen?

- 179** Hoe word je een goede leider?
- 184** Wat moet je weten voor je kinderen krijgt?
- 189** Hoe overleef je de kerst?
- 193** Hoe overleef je de werkborrel?
- 197** Hoe moeilijk is het om in je auto te rijden?
- 201** Hoe overleef je Blue Monday?
- 206** Hoe ontvlucht je de winter op je werk?
- 210** Iedereen een eigen mok op kantoor? Dat geeft alleen maar ruzie en ellende
- 215** Beter slapen – hoe doe je dat?
- 219** Mag je zingen op de fiets, mag je fluiten op het werk?
- 223** Moeten vrouwen meer bluffen?
- 227** Hoe interview je een mannelijke CEO? Nou, gewoon zoals je een vrouw zou interviewen
- 232** Moeten we taalvouten accepteren?
- 236** Hoeveel procent salarisverhoging mag je vragen?
- 240** Hoe ga je om met kritiek?
- 244** Hoe vind je je droombaan?
- 248** Welke kenmerken heeft een slechte werkgever?
- 252** Wat zijn de kenmerken van een goede werkgever?
- 256** Hoe ga je om met jonge collega's?
- 260** Hoe ga je om met kantoorboomers?
- 265** Zijn er nou écht geen verschillen tussen generaties op het werk?

Inleiding

Ik weet niet hoe het met jullie is, maar ik vind de wereld best ingewikkeld geworden. Laatst vroeg iemand of hij even bij me mocht 'inchecken'. Zat ik de vertrouwenspersoon al te bellen, bleek dat hij alleen maar wilde weten hoe het met me ging. Of nou ja: 'hoe ik in m'n energie zat'.

Zo hebben zich de afgelopen jaren wel meer revoluties voltrokken, en niet alleen in kantoortaal. De stropdas verdween, de Elfstedentocht, de railtender, de vaste werkplek. Maar ook Sesamstraat, pitspoezen, het rookhok, MC Hammer, Mark Rutte, Matthijs van Nieuwkerk, RSI, het stratenboek, en de vrijmibo. Hoge hakken werden sneakers, iedereen kreeg een tatoeage, en een personal coach. De begroetingszoen werd een 'hug'. Iedereen is verslaafd aan z'n telefoon. En iedereen is z'n huis aan het verbouwen. Of kan er geen vinden.

Maar je kunt vrouwen ook geen complimentjes meer geven zonder verkeerd begrepen te worden, niet meer over de regen beginnen zonder in een discussie over klimaatverandering te verzanden; iedereen zegt ineens 'ik

besef me' terwijl dat taalkundig toch ECHT niet juist is. Je kunt jonge collega's geen kritiek meer geven, want dan voelen ze zich 'onveilig'.

Als ze er al zijn hè, die jonge collega's. Want de meeste tijd zitten ze goedkope zoi uit China te dropshippen, of te influenzen. Of werken ze parttime vanuit Bali of Zuid-Afrika om de 'winter te ontvluchten' of 'de sleur te doorbreken'. Anders krijgen ze een 'bore-out'. M'n baas zag me vroeger aankomen.

Kun je op je werk eigenlijk nog wel een geintje maken?

Het zal wel door m'n leeftijd komen. Sinds ik, volkomen onverwacht, boven de vijftig ben gekomen – ik heb het laatst voor de zekerheid nog even op m'n paspoort gecheckt – zeggen millennials en gen Z'ers dat ik een 'boomer' geworden ben – dat is iemand die de huidige tijdgeest niet meer zo goed, euh, aanvoelt.

Klopt ook wel een beetje. Ik zeg 'op het werk' in plaats van 'op werk', heb nog een papieren agenda, heb geen taetoeage, maak nog praatjes met de jongen achter de kassa, word nog liever dood gevonden dan dat ik op een 'zelfscanplein' ga betalen; denk dat 1980 twintig jaar geleden is, heb nog steeds vriendinnen in plaats van 'dinnetjes', zeg 'heerlijk' in plaats van 'hdp', hou m'n telefoon nog gewoon aan mijn oor in plaats van als een cracker voor mijn gezicht – laat staan dat ik hem standaard op de speaker zet zoals tegenwoordig iedereen doet in trein, bus of in de supermarkt.

Een dierbare kennis, ook boven de vijftig, zei laatst: ‘Japke, dit is dus oud zijn: de wereld niet meer begrijpen’. Zou het? Zou het echt alleen de leeftijd zijn? Ik weet het niet. Want als ik om me heen kijk, zie ik de jonkies net zo hard worstelen met het leven.

Ze durven niet meer te telefoneren, twijfelen of ze, gezien het klimaat, ooit nog kinderen willen, of hun baan wel voldoende bijdraagt aan de samenleving, wat ze op hun datingprofiel moeten zetten, hoe ze beter kunnen leren slapen, wat ze met werkmails moeten die na werktijd binnen komen. Ik bedoel eigenlijk: we kunnen allemaal wel wat hulp gebruiken bij het leven, wat houvast, wat troost – oud én jong. En dus schreef ik dit boek.

Wat me bij het schrijven opviel? Hoe ingewikkeld de wereld voor iederéén is geworden. Of je nou boomer bent of gen Z’er. Maar ook hoe ingewikkeld we het zélf maken, hoe weinig er wezenlijk veranderd is sinds de prehistorie, hoeveel we met elkaar gemeen hebben, en hoeveel de verschillende generaties van elkaar kunnen leren.

Wat ik ook nog dacht? Dat alle levensvragen al eeuwen op tafel liggen. Hoe voed je je kinderen op, hoe overleef je de werkborrel, moet je nou wel of niet een kat nemen, hoe vind je je droombaan? Is je relatie nog te redden, mag je zingen op de fiets? Kun je ChatGPT je werk laten doen? Je kan er Epicurus op naslaan. Je kan ook dit boek lezen.

Uiteindelijk worden we allemaal een ouwe zak.

Moet je overwerken of je laptop elke dag om 17.00 uur dichtklappen?

Bijna had ik *quiet quitting* gemist – volgens het AD alweer een nieuwe trend op het werk. Het komt, uiteraard, uit Amerika en het is ‘alleen nog maar het hoognodige doen op je werk, en niks extra’s’.

Dus ‘je laptop om 17.00 uur dichtklappen, alleen je toegewezen taken uitvoeren, niet meer ’s avonds je mail bekijken en meer tijd doorbrengen met je familie’.

Experts vonden het niet verstandig om daar aan mee te doen, want zonder dat stapje extra mis je de boot in je carrière. Maar ja, het is iets ‘van de jonge generatie’, die ‘door corona de verbinding met de arbeidsmarkt is kwijtgeraakt en een andere opvatting over werk heeft dan ouderen’.

Toen ik het las, dacht ik drie dingen. Eén: ammehoela, want twee: *quiet quitting* is helemaal niet nieuw. Overal in het land klappen al miljoenen jaren hele volksstammen hun laptop om vijf uur dicht, zelfs als ze geen zak gedaan hebben. En drie: er is helemaal niks mis met het hoognodige doen. Dat is hartstikke veel! Ik wou dat ik dagelijks het hoognodige afkreeg.

Want quiet quitting is niet de kantjes eraf lopen, zoals dat hele leger in Den Haag dat al jaren het Toeslagenschandaal of het Groningse ‘aardgasdossier’ ‘hoog op de agenda heeft staan’. Als ze daar het ‘hoognodige’ hadden gedaan, hadden al die mensen allang hun geld gehad.

Werkgevers mogen zich in hun handjes knijpen met mensen die het hoognodige doen. Ik denk dat al die jongeren die dagelijks het hoognodige doen, sowieso tien keer meer doen dan menig scrum master in een jaar, maar dat terzijde.

Ik zou al die quiet quitters dan ook willen adviseren te stoppen met die term, en het gewoon te noemen wat het is, namelijk: je grenzen stellen – het belangrijkste dat er is op het werk.

Ja, werkgevers hebben er belang bij om dat een negatieve kwalificatie te geven – stilletjes naar de achtergrond verdwijnen – maar dat is het helemaal niet. Quiet quitting is niet quitten, maar doen waar je voor betaald wordt en stelselmatig onbetaald overwerk weigeren.

En dat moet je al helemaal niet quiet doen! Je moet helemaal niks quiet doen op je werk. Want dan verdwijnt je inderdaad naar de achtergrond. Je moet alles luid doen, zodat niemand meer om je heen kan.

Nu zijn het vaak de mensen die het minst doen, die het meeste lawaai maken. Die amechtig door de gangen met dikke dossiers lopen te zuchten hoe druk ze het hebben. Die het geluid van hun mail zo instellen dat er steeds een harde ping klinkt als er iets binnenkomt (de nieuwsbrief van de Jumbo, mail van hun moeder, de laatste update van

Minecraft) en luid tijdens vergaderingen hun mening verkondigen om te verhullen dat dat het enige is wat ze doen.

Mensen die quiet blijven, krijgen vaak het meeste werk op hun bord – wie zwijgt, stemt toe – moeten alle puinzooi opruimen, raken in een burn-out en worden het meest gemist. Het wordt hoog tijd dat we daar eens tegen in opstand komen.

Vanaf nu noemen we het dus niet meer quiet quitting, lieve jongeren, maar *loud working*. En laten we ons niet stilletjes naar de uitgang leiden, maar verheffen we onze stem. Gaan we keihard in de vergadering roepen dat we écht niet gaan doen wat die luie collega allang had moeten doen. Wijzen we luidkeels op onze magere salarisschaal bij alles wat we doen. Protesteren we als er iets over de schutting wordt gegooid. Verkondigen we luid dat we al onze verlofdagen gaan opnemen. Zeggen we hardop dat we alleen nog ons éígen werk doen en als ze meer willen: voor jou tien andere werkgevers!

Als de recessie straks weer toeslaat, is het vroeg genoeg om ons allemaal weer quiet een burn-out te werken.