

Laat je niet gek maken door je werk

Cate Sevilla

Spectrum

Inhoud

Inleiding	7
Hoofdstuk 1 Macht + autoriteit Als je echt de ergste baas hebt	21
Hoofdstuk 2 Afgunst + jaloezie Omgaan met competitie op je werk	49
Hoofdstuk 3 Succes + balans Carrière maken zonder burn-out	67
Hoofdstuk 3 Grenzen + ego's 'Het heet niet voor niets werk ...'	101
Hoofdstuk 5 Leiderschap + verantwoordelijkheid Zo word je de beste manager die je zelf nooit hebt gehad	133
Hoofdstuk 6 Authenticiteit + geestelijke gezondheid De mythe van 'gewoon jezelf zijn' op je werk	163
Hoofdstuk 7 Wensen + planning Wat wil je écht?	189
Hoofdstuk 8 Ouderschap + het patriarchaat Omdat je het liefst 'alles' wilt hebben	203
Hoofdstuk 9 Tegenslag + falen Als je je fucking baan kwijtraakt	239
Hoofdstuk 10 Rode vlaggen + intuïtie Hoe voorkom je dat je baan een nachtmerrie wordt	263
Conclusie	295
Bronnen	303
Dankwoord	311
Noten	317

Inleiding

In de eerste maanden van 2020, toen veel mensen nog worstelden met hun goede voornemens en ervan overtuigd waren dat '2020 ons jaar gaat worden!', bleek al snel dat 2020 *niet* ons jaar zou worden. Voor niemand. In ieder geval niet zoals we het ons hadden voorgesteld. In plaats van een jaar vol avontuurlijke reizen of eindelijk eens naar Lowlands, werd 2020 een jaar van onzekerheid, verlies, ongekende veranderingen en een nieuw begin waar niemand om had gevraagd. Het grootste deel van 2020 was, zacht uitgedrukt, *fucking awful*.

COVID-19 heeft ons leven veranderd op een manier die we nog steeds niet helemaal kunnen bevatten. Het verdriet om ons verlies, niet alleen van levens, maar ook van ons normale leven, kwam in golven. Soms voelde het als een tsunami. Voor velen van ons was dit vooral duidelijk op ons werk. Als je het geluk had werk te hebben (of dat nu een vaste baan was, een goedlopend freelancebedrijf of flexwerk met net genoeg uren om de huur te betalen), gaf dat je dagen, weken en leven structuur: de *takeaway*-koffie op weg naar het station, de podcasts waar je in de trein naar luisterde, de vertrouwde gezichten van je collega's, de dagelijkse vertragingen op weg naar huis. De pandemie gooide dit allemaal overhoop. Heel veel mensen over de hele wereld verloren hun baan.

De werkomgeving is nog nooit zo ingrijpend veranderd. Mensen die nog nooit thuis hadden gewerkt, moesten dat ineens elke dag

doen. Mensen die nog nooit van Zoom hadden gehoord, moesten het ineens meerdere keren per dag gebruiken voor belangrijke vergaderingen (en af en toe een pubquiz). Ineens waren we allemaal die man die tijdens een Skype-interview met BBC News werd gestoord door zijn binnenstormende peuter. We hadden altijd te horen gekregen dat parttime werken of thuiswerken niet kon, maar dat bleek niet helemaal te kloppen.

Hoeveel er ook is veranderd in je werk, één ding is nog steeds hetzelfde en is misschien zelfs veel erger geworden: STRESS.

Onze baas werkt nog steeds op onze zenuwen. We ergeren ons nog steeds enorm aan onze collega's. Een goede balans tussen werk en privé is nog steeds een uitdaging. En werken aan onze carrière zonder een burn-out te krijgen is nog steeds iets wat niemand echt lukt. We vragen ons meer dan ooit af hoe we ons niet gek moeten laten maken door ons werk. En dat is precies waarmee ik je ga helpen.

Hallo, stiekeme snotteraars

Ik stel me zo voor dat je dit boek hebt gekocht nadat je een groot deel van je werkdag zacht snikkend op het toilet hebt doorgebracht (in een hokje op kantoor of in je badkamer thuis). Of misschien lig je elke nacht uren wakker terwijl de e-mails en Slack-discussies van je aartsvijand op je werk door je hoofd malen, in plaats van dat je gewoon schAAPjes telt (of naar een verhaaltje van Matthew McConaughey luistert). Misschien huil je niet en kun je je woede heel goed opzij zetten en gaat het ECHT PRIMA met je, maar wel met het risico dat je spontaan ontploft tijdens de eerstvolgende vergadering met je baas. Hoe dan ook: ik snap wat je voelt en ik ben er om je te helpen.

Ook als je geen snotteraar bent, moet je werkstress serieus nemen. Problemen met je baas of woede op je collega's wordt vaak afgedaan als onbelangrijk: 'Trek je er niks van aan.' Dit soort probleempjes

hoort thuis in onze bureaula, bij al die vergeten pennen en pakjes post-its die we in de loop van de tijd hebben verzameld.

We leren dat onze probleempjes op het werk geen *problemen* zijn in de echte wereld en dat we ze dus op ons werk moeten laten, net zoals we onze privéproblemen thuislaten. ‘Neem je werk niet mee naar huis!’ Of: ‘Laat je problemen achter op kantoor!’ Deze traditionele scheiding tussen ‘werk’ en ‘privé’ is heel verwarrend als je ineens thuis werkt. Waar moet je die problemen nu laten? In feite worden we gevraagd om een gespleten persoonlijkheid te creëren. We moeten een olifantenhuid hebben en nooit iets persoonlijk opvatten, maar wel altijd vriendelijk blijven. En die burn-out is een onvermijdelijk symptoom van ambitie, hard werken en prestaties najagen, in plaats van wat het eigenlijk is: een onnodig bijproduct van een ongezonde werkcultuur en ongezonde managementstijlen. We mogen ook nooit moe of ziek zijn. Het schokkende is dat er maar weinig mensen zijn die zo kunnen functioneren. En als je worstelt met deze absurde, onmogelijke regels ga je je al heel snel heel erg alleen voelen. Door stress en angst op je werk kun je niet alleen geïsoleerd raken van je collega’s, maar ook van je partner, je vrienden en je familie.

Ik heb zelf heel wat uren van mijn werkende leven doorgebracht met een bonzend hart, zwetende handen en een onrustige woede die door mijn lijf raasde. Ik heb heel wat vergaderingen uitgezeten met een vriendelijke glimlach op mijn gezicht terwijl onder de tafel mijn nagels in mijn handen sneden en een stem in mijn hoofd schreeuwde: ‘OH MY GOD FUCK OFFFFFF!’ Ik fantaseerde dat ik mezelf als Lara Croft met een salto uit het raam van de vergaderruimte lanceerde en veilig landde naast mijn Triumph, om met een middelvinger naar mijn baas de ondergaande zon tegemoet te rijden en nooit meer terug te keren. Ik heb door de gangen van kantoorgebouwen gedwaald, hulpeloos starend naar de kleurloze vloerbedekking, overmand door stress en eenzaamheid. Ik heb zo vaak op toiletten zitten janken dat er een speciale wandeltoer aan zou kunnen worden gewijd. (E-mail me als je interesse hebt.)

In de loop van mijn carrière heb ik in tijden van stress heel wat boeken en inspirerende citaten van inspirerende zakenvrouwen gelezen in de hoop antwoorden te vinden, in de hoop dat iemand me kon vertellen wat ik moest doen en hoe ik dat moest doen. Maar hoe vaak je hun citaten ook leest of hun TED Talks bekijkt of zelfs hun boeken koopt, je snapt zelden of nooit waar ze het eigenlijk over hebben. Ik bedoel maar ...

‘Empathisch instinct in combinatie met strikte discipline leidt tot een managementstijl waar iedereen profijt van heeft.’

Fran Rauer, *The myth of the nice girl*

‘We moeten het plafond én de vloer verhogen.’

Sheryl Sandberg, *Lean In*

‘Ik ben een workaholic en ik geloof niet in “nee”. Als ik niet slaap, slaapt niemand.’

Beyoncé Knowles

Als ik dit soort dingen lees, verschijnt er een groot vraagteken op mijn gezicht. Er wordt veel gesproken over plafonds (en vloeren) en idiote methoden, en er is nogal wat zelfvoldaanheid over de zogenaamde ‘*boss lady*’ uithangen. En niet te vergeten het voortdurend opscheppen over belachelijk vroeg opstaan om nog even een uurtje te sporten en een uurtje te mediteren, gevolgd door een snelle conferencecall met Japan voordat ieder ander normaal mens aan het ontbijt gaat.* Dit soort verhalen leiden alleen maar tot onoverkomelijke stress, want de boodschap lijkt vooral te zijn dat ik alles aan mezelf en mijn manier van werken moet veranderen om succesvol te zijn. En o ja, dat ik nooit hoeft te slapen. Ik word daar vooral moe en verward, maar niets wijzer van.

* Uiteraard veganistisch, drie doperwtjes met een gembershot of zoiets, zodat je na een half uur weer honger hebt.

Wie ben ik en hoe ben ik hier gekomen?

Ik woon inmiddels al meer dan veertien jaar in Londen, maar ik ben geboren en getogen in Californië, in Elk Grove, een plaatsje ten zuiden van Sacramento. Mijn tienerjaren leken erg op die van het personage dat Saoirse Ronan speelt in de film *Lady Bird*: ik zat bij de toneelclub, werkte in snackbars, viel op jongens in bands, huilde veel, las veel, droomde ervan om in Parijs en New York te wonen, zong luidkeels mee met de soundtracks van *Moulin Rouge* en *Chicago*, at vaak Mexicaans en deed zelden mijn huiswerk.

Heel onverwacht en tot mijn grote genoegen verhuisde ik op mijn twintigste naar het Verenigd Koninkrijk, waar ik sindsdien in digitale media werk. (Mijn verhuizing naar Londen was een heel romantisch, modern sprookje met een knappe Brit, Myspace en een telefoonrekening van duizend dollar in de hoofdrol.)

Na jaren als freelancedacteur en -journalist te hebben gewerkt, accepteerde ik in 2013 een vaste baan. Sindsdien heb ik voor de grootste tech- en mediabedrijven, zoals Google, Microsoft en *BuzzFeed*, en voor grote en kleine start-ups gewerkt. Ik was zelfs ooit de enige vrouwelijke directeur van een techstart-up, opgericht door Jeremy Clarkson, Richard Hammond en James May, wat op zijn zachtst gezegd *interessant* was.

Veel van de bedrijven waar ik voor heb gewerkt en de functiebenamingen die ik heb gehad klinken spannend en indrukwekkend, maar eerlijk gezegd vond ik het vooral allemaal erg moeilijk. Er werd tegen me geschreeuwd in vergaderruimtes die waren genoemd naar koekjes. Soms had ik wekenlang het idee dat het enige doel van mijn functie was om precies te doen wat me werd verteld en andere vrouwen aan het huilen te maken. Ik heb onterechte slechte beoordelingen gekregen, waarna ik me in de steek gelaten voelde door hr. Behalve op het toilet zitten snikken heb ik me op stressvolle vergaderingen

proberen voor te bereiden met *powerposing* (sorry, Amy Cuddy, het hielp niet) en meditatie in stille ruimtes die waren bedoeld voor de powernaps van de techjongens. Soms verstopte ik me in diezelfde ruimtes voor mijn baas en keek ik afleveringen van *Nashville* op mijn laptop om niet gek te worden.

Een van de meest recente drama's was begin 2019, toen ik, pas vier maanden nadat ik was begonnen als hoofdredacteur van *The Pool*, een lifestylewebsite voor vrouwen, zomaar mijn baan kwijtraakte. Het was een heel surrealistisch, heel publiek einde van een droombaan: het bedrijf zette plotseling alle betalingen aan personeel, leveranciers en freelancers stop.

Ik heb toen zelf ervaren wat er gebeurt als stress en angst op je werk een bepaalde grens overschrijden en je psychische gezondheid beginnen aan te tasten. Ik kan me ook een baan herinneren waarin ik maandenlang regelmatig in het bedrijfsgezondheidscentrum te vinden was vanwege allerlei vage symptomen. De artsen, verpleegkundigen en fysiotherapeuten zeiden dat al mijn rare pijntjes het gevolg waren van stress.

Laat je niet gek maken door je werk is bedoeld als gids voor de echte, minder prettige kant van de wereld die 'werk' heet, maar waar niemand over praat en die toch door heel veel mensen zo wordt ervaren. Je bent hier echt niet alleen in. Daarom vind ik het zo belangrijk om eerlijk te zijn over hoe moeilijk ik sommige aspecten van mijn carrière vond, want ik had toen ook graag goed advies gehad. Het is fijn als iemand zegt: 'Ja, dat heb ik ook meegemaakt!' Het is nog fijner als iemand zegt: 'Ja, dat heb ik ook meegemaakt en ik ben er toen zo en zo mee omgegaan.' Dat is waar dit boek over gaat en waarom ik denk dat het nodig is: omdat *ik* het nodig had! Het is gebaseerd op mijn ervaringen, niet op al die zelfhelpbullshit. (Een waarschuwing vooraf: ik ben niet alleen soms nogal grof in de mond, ik gebruik ook veel verwijzingen naar *Harry Potter* en *Sex and the City*, gewoon omdat ik een oudere millennial ben.)

Of je nu een management- of kantoorfunctie hebt, in een winkel werkt of freelancer bent: dit boek is voor jou. Als je ooit enorm jaloers bent geweest op iemand die alles goed lijkt te doen in haar carrière: dit boek is voor jou. Ook als je voor jezelf werkt (zoals ik op dit moment), weet ik zeker dat je dingen zult herkennen.

Vrouwen op het werk

Iedereen, ongeacht gender, is bekend met werkstress, maar toch heb ik sterk het idee dat vooral vrouwen met bepaalde problemen worstelen die andere boeken over werk en carrière niet (kunnen of willen) behandelen, zoals jaloezie tussen collega's en hoe je op je werk omgaat met vruchtbaarheidsproblemen. Daarnaast behandel ik ook veel onderwerpen die *universeel* zijn en dus helemaal niet genderspecifiek, van omgaan met moeilijke managers en problemen met je psychische gezondheid, tot grenzen stellen en succesvol zijn zonder burn-out. Dit boek is gebaseerd op mijn eigen ervaringen als cisvrouw op het werk en de ervaringen van anderen die zich identificeren als vrouw of niet-binair, van hr-professionals en therapeuten tot technologen, creatievelingen en freelancers. Want niemand heeft precies dezelfde ervaringen.

Als ik het heb over 'vrouw' of 'vrouwen' bedoel ik daarmee *iedereen die zichzelf identificeert als vrouw*, dus inclusief cis- en transvrouwen. Veel van de ervaringen in dit boek zullen ook niet-binaire personen bekend voorkomen. Als ik het heb over ouderschap, gebruik ik het woord 'moeders' voor de vrouwen en personen met kinderen die zich als zodanig identificeren, ongeacht of ze fysiek kinderen hebben gebaard. Ik ben strikter in het gebruik van 'ouders' dan van 'moeders', en soms gebruik ik beide termen als synoniemen. Mijn bedoeling is om zo inclusief mogelijk te zijn als ik specifieke kwesties bespreek waar ik en veel andere vrouwen mee te maken hebben gehad.

Het advies op deze bladzijden is bedoeld als troostende knuffel na een pittige (*maar liefhebbende*) klap in het gezicht, gevolgd door nog een knuffel en een lichte schop onder je achterste om je op weg te helpen. Want dat hebben we nodig in ons werk: de troost dat we niet alleen zijn, een bevestiging dat het nooit het einde van de wereld is en de extra motivatie om te werken aan wat we willen.

Hiervoor moeten we begrijpen hoe de systemen werken die van invloed zijn op het leven van vrouwen. Deze systemen zijn ingewikkeld, maar bestaan onder andere uit de hiërarchische en systemisch patriarchale structuren van bedrijven die ongelijke benoeming en betaling van vrouwen in stand houden, wetgeving die vrouwenrechten afbreekt en onderdrukt, en de maatschappelijke infrastructuur die personen die zich identificeren als vrouwen uit posities met macht en autoriteit weert. Daarom zijn de werkcultuur en -omgeving dus ook zo *shitty* voor vrouwen. Dus voordat we het gaan hebben over problemen op het werk, bekijken we eerst even hoe weinig er eigenlijk de afgelopen vijftig jaar is veranderd voor vrouwen op het werk.

We zijn aardig ver gekomen, maar nog niet ver genoeg!

Er is veel veranderd in vrij korte tijd. In de jaren vijftig van de vorige eeuw werden vrouwen niet eens toegelaten tot directiekamers: de kantoorcultuur en het gedrag in *Mad Men* is niet alleen maar fictie. De Universiteit van Cambridge laat vrouwen pas sinds 1947 toe als volwaardige studenten¹ en het is nog maar 50, respectievelijk 57 jaar geleden sinds de Verenigde Staten en het Verenigd Koninkrijk hun wetgeving voor gelijke betaling goedkeurden. En vrouwen aan beide kanten van de oceaan moesten nog tot de jaren zeventig wachten voordat ze een lening konden afsluiten zonder de handtekening van een man.²

Eigenlijk hebben vrouwen het tegenwoordig dus best wel goed. In de Verenigde Staten nam het aantal bedrijven van vrouwen tussen 1997 en 2014 toe met maar liefst 68 procent.³ Meer vrouwen dan ooit hebben een leidinggevende functie en vrouwen zijn steeds vaker de kostwinner in het gezin. Sommige vrouwen krijgen redelijk goed betaald en ontvangen jaarlijkse bonussen en aandelen in start-ups, iets waar onze moeders alleen maar van konden dromen.⁴ En we kunnen werken in spannende, nieuwe sectoren in een tijd waarin er voortdurend nieuwe technologie wordt ontwikkeld, we hebben de mooiste kantoren (met belachelijke voorzieningen zoals pingpongtafels, volledige sportscholen en pods voor povernaps) en we hebben een wekelijks happy hour met (warmede) drankjes en soms zelfs (helaas koude) pizza op kosten van de baas.

Dat is een wereld van verschil vergeleken met de tijd van onze grootmoeders, maar ondanks deze enorme stappen vooruit is er nog steeds veel ongelijkheid. Een mooi voorbeeld uit de cultuursector is de film die Greta Gerwig in 2019 maakte op basis van het boek *Little Women* uit 1868. Gerwig vertelt: ‘Een groot deel van dit boek gaat over geld, over vrouwen, over kunst en geld, over de vraag hoe je kunst kunt maken als je geen geld hebt.’⁵ Wat deze film heel mooi laat zien is dat de strijd van vrouwen op het gebied van financiën en werk nu wel anders is, maar dat er eigenlijk niet zo heel veel is veranderd in de 150 jaar sinds *Little Women* werd geschreven.

Het was verhelderend maar ook verontrustend om Amy March in 2020 te horen zeggen dat ‘ambitieuze meisjes het moeilijk hebben in deze wereld’, om Jo March vurig te horen verkondigen dat vrouwen ‘niet alleen een hart, maar ook hersenen en een ziel hebben, en niet alleen schoonheid, maar ook ambitie en talent’, en dat ze genoeg had van mensen die zeiden dat vrouwen alleen geschikt zijn voor de liefde. Het is dan misschien niet meer zo vreemd om een carrière te hebben in plaats van kinderen of zelfs in plaats van een huwelijk, maar een vrouw met andere ambities dan het aanrecht is nog steeds

anders. We hebben het nog steeds heel moeilijk in deze wereld. En dat werd natuurlijk weer perfect geïllustreerd door de reactie van Gerwigs mannelijke collega's op haar film, een afwijzing die werd bevestigd toen *Little Women* niet bleek te zijn genomineerd voor beste script en (vooral) beste regisseur tijdens de verschillende prijsuitreikingen van 2020.

Een voorbeeld uit de politiek waren de strategische, Gileadesque* pogingen van president Donald Trump om budgetten en organisaties op te heffen die speciaal zijn bedoeld om veilige, wettelijke abortussen, geboortebeperving en seksuele voorlichting mogelijk te maken voor vrouwen. Deze aanval was gericht op een fundamenteel mensenrecht van vrouwen: baas in eigen buik zijn. Want als we niets te zeggen hebben over ons *eigen lichaam*, hoe kunnen we dan ooit echte gelijkheid verwachten in de samenleving, laat staan op het werk?

Ondanks de vooruitgang die we in één generatie hebben geboekt, kunnen we nog niet doen alsof we leven in een wereld die door vrouwen wordt gerund, zoals Beyoncé zo graag wil. Het is om depressief en boos van te worden. Ja, we hebben nu onze eigen creditcards (met de bijbehorende schulden) en ja, we kunnen ons eigen bedrijf opzetten en in besturen zitten. Maar het zou naïef zijn, en eerlijk gezegd zelfs een beetje *dom*, om dit nu enthousiast te gaan vieren terwijl we weten dat er nog steeds veel ongelijkheid is. Alsof we *dankbaar* moeten zijn dat we nu niet alleen maar secretaresse of assistent kunnen zijn, of dat we nu 'mogen' werken.

Tijdens de coronacrisis werd zelfs heel duidelijk dat vrouwen inderdaad de ruggengraat van de economie en van onze samenleving zijn. De *New York Times* meldde in april 2020 dat het grootste deel van de Amerikaanse beroepsbevolking normaal gesproken uit mannen bestaat, maar dat toen alles, behalve de echt noodzakelijke voorzieningen, stillag vanwege de pandemie, bleek dat een op de drie banen

* Als je *The Handmaid's Tale* van Margaret Atwood nog niet hebt gelezen of de tv-serie nog niet hebt gezien, dan wordt het tijd!

die door vrouwen worden ingevuld als essentieel wordt gezien.⁶ Van verpleegkundigen tot apothekers en kassières in de supermarkten: deze ‘onzichtbare beroepsbevolking’, wiens werk vaak ‘onderbetaald en ondergewaardeerd wordt’, ‘houdt het land draaiende en zorgt voor degenen die dit het meeste nodig hebben, pandemie of niet’, aldus de *New York Times*. Natuurlijk hadden onze voormoeders het veel zwaarder dan wij, om allerlei redenen, zelfs als ze het allemaal voor elkaar hadden. En natuurlijk hebben ook mannen het moeilijk op het werk, want veel problemen komen we allemaal tegen. Maar er zijn heel veel redenen waarom het moderne werken extra moeilijk is voor millennial- en generatie- Z-vrouwen. En als je een vrouw van kleur bent, is het nog erger. Als je een fysieke of psychische beperking hebt, als je neurologisch anders in elkaar zit of als je tot de lhbt+-gemeenschap behoort, heb je hier nog meer last van, want je ervaring (en je salaris) is heel anders dan die van de gemiddelde witte man en je krijgt met veel meer uitdagingen te maken. (Dit zijn de feiten, geloof me.)

Zoals een van de grote filosofen van onze tijd, Peter Parker (ja, dat heb je goed gezien), ooit zei: ‘Veel macht betekent veel verantwoordelijkheid.’ Hoe meer ‘vrijheid’ we als vrouwen hebben (op het werk, financieel, over ons lichaam en ons denken), hoe meer nieuwe problemen we krijgen. We worden constant tegengewerkt en komen voortdurend mensen tegen die vinden dat we in de weg lopen en thuis moeten blijven; zelfs als ze deze gevoelens zo diep mogelijk hebben weggestopt, dan nog komen ze af en toe opborrelen in de vorm van ‘onbewuste vooroordelen’. En al deze nieuwe problemen bezorgen ons ook weer enorm veel nieuwe verantwoordelijkheden.

Oké, we zijn geen *handmaids* uit Gilead en technisch gezien hebben we het nog nooit zo goed gehad ... maar het is nog steeds *fucking bad*.

Op de volgende bladzijde volgt mijn lijstje van redenen waarom werk zo shit is voor ons, mijn persoonlijke *shit list*.