



‘De klassieke kantoorstool is
een monster’

Studio RAAAF ontwikkelt met ‘The End of Sitting’
een werkruimte die je dwingt om de benen te strekken



Hangvolwassenen.

We weten dat zitten slecht voor ons is en toch doen we het de godganse dag. Het Nederlandse Studio RAAAF ontwikkelde daarom een experimentele kantooromgeving waarin je kunt staan, hangen of liggen. **BOB WITMAN**

Ernest Hemingway deed het en Winston Churchill en Vladimir Nabokov ook. Staand schrijven en werken. Onafgebroken zitten leidt tot concentratieverlies en vooral: het is ongezond. *The End of Sitting*, de nieuwe installatie van ontwerpstudio RAAAF, samen met beeldend kunstenaar Barbara Visser, moet ons voor eens en voor altijd uit de zetel krijgen.

The End of Sitting is een experimentele kantooromgeving die je in staat stelt in tal van nieuwe houdingen te werken: staand, hangend of liggend: alleen ouderwets rechtop zitten is er niet bij. "Het gekke is dat er zo veel onderzoek is naar hoe slecht zitten voor ons is. Maar de kantooromgeving is de afgelopen eeuw nauwelijks veranderd", zegt Erik Rietveld, filosoof van origine en een van de twee broers Rietveld in studio RAAAF.

In hun studio in Amsterdam staan drie experimentele hang-sta-ligopstellingen, getimmerd van grof plaatmateriaal. Erik en zijn architectenbroer Ronald Rietveld klimmen samen met RAAAF-ontwerpster Arna Mackic in de houten stellages. Ze buigen, knikken en liggen half voorover, met voor zich een laptop op een tafelblad. Het ziet er eigenaardig uit, maar niet onprettig.

"De klassieke kantoorstoel is in de loop der jaren alleen maar comfortabeler en ergonomischer geworden. Eigenlijk is het een monster dat je in die zitting zuigt", zegt Ronald Rietveld. Op termijn is dat fnuikend voor het lichaam. "Er wordt veel gesproken over duurzaamheid in kantoren. Maar dat gaat over materialen. Niet over de mensen."

Zitten vult het grootste deel van onze dag. Autorijden, in het café, voor de tv, achter een computer: we zitten continu. Het is een verslaving die statistisch gezien leidt tot een korter leven. Tot meer diabetes, obesitas en vaatziekten. "Als je het hebt over duurzaam ondernemen, het verantwoord inrichten van de werkvloer, dan zou ik eens het zitgedrag van de werknemers erbij betrekken", zegt

Ronald Rietveld.

The End of Sitting is eigenlijk een verleidingsstrategie. Verleiding om andere poses aan te nemen. In de studio van Rietveld staat een kleine maquette die nog het meest op de apenrots van Artis lijkt. Het is een model voor een experimentele kantoorvloer waaraan nu hard wordt getimmerd. Erik Rietveld: "We hebben geprobeerd een rijk rotsachtig landschap te ontwerpen. Waarbij we zo veel mogelijk hebben gezocht naar afwisseling van houding en naar nieuwe comfortabele staposities." Staand werken met ondersteuning is de sleutel van dit project. Staand zonder dat het lichaam ergens wordt gesteund, bijvoorbeeld aan een statief, is vermoeiend. "Dan ga je snel hangen. Ook niet goed."

Aanleiding voor RAAAF om het zitten op de ontwerpagenda te plaatsen, was een vraag van het Atelier van de Rijksbouwmeester. Deze adviseur van de Nederlandse overheid zag hoe in een decennium tijd een groot deel van de rijkskantoren werd heringericht: van een kamertjescultuur naar kantoorruinen vol met flexplekken. De nieuwe eentonigheid die dat opleverde en gebrek aan identiteit van de flexplek, baarde de Rijksbouwmeester zorgen. In het onderzoek van RAAAF naar dit fenomeen stuitte ze al snel op de dominantie van het zitten: "Al die kantoorvloeren zijn opnieuw ingericht voor het Nieuwe Werken, maar de basis is onveranderd: een stoel met tafel."

'Een hele dag op een stoel zitten en dan een halfuur sporten helpt niet'

SIMONE CALJOUW
UNIVERSITEIT GRONINGEN

► De klassieke zitstoel: niet langer de norm, als het van RAAAF afhangt.

© ROY MCMAHON/CORBIS

Het object dat RAAAF heeft ontworpen en dat vanaf zaterdag wordt tentoongesteld, is geen kantoormeubel dat één-op-één de oude werkplek vervangt. "Wij zijn geen meubelontwerpers." Hun werk begeeft zich op het snijvlak van kunst, wetenschap en architectuur. "We willen dat mensen zich er bewust van worden dat werken ook anders kan. *The End of Sitting* is een poging om variatie in werkhoudingen op de agenda te krijgen. Dit werkt alleen als de werkomgeving radicaal anders wordt."

RAAAF heeft voor zijn 'rotsland-schap' tal van houdingen uitgetoet. Er is rekening gehouden met kleine, middelgrote en grote personen. En er zijn tal van materialen getest. "Mij leken de touwen van een boksring heel comfortabel", zegt Erik Rietveld. "Door die elastieken kun je je lichaam helemaal in de door jouw gewenste houding steun geven. Het hangt echt lekker, in die touwen." Het rotsachtige kantoorlandschap

van de broers heeft niet de pretentie van een eindoplossing, maar beoogt een knop in het hoofd om te zetten. Die benaderingswijze zit sterk verankerd in het werk van RAAAF. De afkorting staat voor Rietveld Architecture-Art-Affordances. "Affordances betekent: wat de omgeving mogelijk maakt. Dat speelt letterlijk in dit geval: het mogelijk maken van andere werkhoudingen om zo een omslag te bereiken", zegt Erik Rietveld.

Diezelfde ambitie zat in het project waarmee RAAAF in 2010 furore maakte op de architectuurbiënnale van Venetië: *Vacant NL* was een reusachtige maquette waarin de leegstand van tienduizend leegstaande overheidsgebouwen in Nederland werd aangeklaagd. "We willen problemen zichtbaar maken. Denkrichtingen voor oplossingen aan te reiken."

Het onderzoek voor het Atelier van de Rijksbouwmeester naar de eentonigheid van de werkvloer ging niet ver genoeg voor RAAAF. Het bureau wilde er een praktisch vervolg aan geven. Het resultaat is een kantoorlandschap van 25 bij 15 meter, getimmerd van hout, bekleed met kunst-



Schrijvers zonder zittend gat



'Ik ijsbeer zo'n 800 meter per pagina'

PHILIP ROTH



'Alleen gedachten die al lopend zijn ontstaan, kunnen waarde bezitten'

FRIEDRICH NIETZSCHE



'Ik ben een horizontale auteur'

TRUMAN CAPOTE

stof, dat vanaf zaterdag te bezichtigen is in Amsterdam. Een team van Groningse bewegingswetenschappers gaat er onderzoek doen en bestuderen hoe de verschillende posities worden gebruikt door een groep proefpersonen.

"Als je nu in een kantoor staand wilt werken, ben je de grote uitzondering", zegt Ronald Rietveld. "Niemand wil de rare van de werkvloer zijn." In dit landschap zijn uitzonderingen de regel. "Niemand zit. En liggend werken is niet gek." Wen er maar aan.

Sporten is geen compensatie

De Amerikaanse auteur Philip Roth zweert net als Ernest Hemingway bij staand schrijven. Roth kan rechtop beter nadenken. En hij ijsbeert – zo'n 800 meter per pagina, zegt de auteur van *Portnoy's Complaint*. Schrijver Truman Capote (*Breakfast at Tiffany's*) dacht het best in bed, hij noemde zichzelf 'de horizontale auteur'. Friedrich Nietzsche attackeerde de Franse schrijver Gustave Flaubert (*Madame Bovary*) vanwege diens bewering dat je alleen zittend kunt nadenken. "Het sedentaire leven is een van de grootste zonden tegen de Heilige Geest. Alleen gedachten die al lopend zijn ontstaan, kunnen waarde bezitten."

Sedentair gedrag is een probleem

dat bewegingswetenschappers flink bezighoudt. Kort gezegd gaat het over gedrag met te weinig lichaamsactiviteit. Dat vooral in risicogroepen (ouderen, mensen met overgewicht) een verhoogd ziekterisico oplevert. In de statistiek leidt een zittend bestaan tot een lagere levensverwachting.

Zitten is het nieuwe roken, is in dit verband een gevleugelde uitspraak. Hoe slecht is zitten nu precies? "Vooral het gebrek aan variatie in houding is wat zitten zo slecht maakt. Dat blijkt uit steeds meer onderzoek", zegt bewegingswetenschapper Rob Withagen van de Rijksuniversiteit Groningen. Uit een onderzoek waarin ze een promovendus in zijn werkdag volgde, bleek dat hij, van de acht werkuren, maar 15 minuten uit zijn stoel kwam. "Dat is echt verbaazingwekkend weinig. Ik denk dat veel mensen zich niet bewust zijn van hoe lang achtereen ze op die stoel zitten."

Wie na het werk gaat sporten en denkt dat hij daarom niet sedentair is, heeft het mis. "Een hele dag op een kantoor zitten en dan een halfuur sporten, helpt niet", zegt Simone Caljouw, ook verbonden aan de Groningse Universiteit. Samen met Withagen gaat ze onderzoek doen naar het kantoorlandschap dat RAAAF heeft ontwikkeld. "Sporten is wel goed, maar het is geen compensatie voor inactiviteit gedurende een hele werkdag." Geregeld tussendoor bewegen, van die stoel afkomen, de benen strekken, dat helpt.

De twee bewegingswetenschappers willen met een groep proefpersonen een vergelijkend onderzoek uitvoeren naar de klassieke kantooromgeving en de rots van RAAAF. "Ik ben vooral benieuwd hoe al die verschillende posities worden benut", zegt Withagen. "Je moet je comfortabel voelen in zo'n positie, anders werkt het niet." De proefpersonen krijgen opdrachten mee, die afwisselend in normaal tempo of onder tijdsdruk moeten worden afgewerkt.

De bewegingswetenschappers geloven meer in fysieke maatregelen op de werkvloer dan in computerprogramma's die aansporen om het werk te onderbreken. "Ook als je weet dat zitten niet goed voor je is, negeren veel mensen zo'n pop-up op het computerscherm die zegt dat je achter je bureau vandaan moet", zegt Caljouw. Het aantrekkelijk maken van alternatieve houdingen "of een steengoede espressobar om de hoek van je werk, waarvoor je graag een ommetje maakt, dat heeft meer effect."

The End of Sitting, t/m 7 december in de Looiersgracht 60, Amsterdam (open van 12 tot 20 uur) www.raaaf.nl