



FOTO: GETTY IMAGES

4 voorwaarden voor gelukkig werken

1.

Autonomie: probeer zo autonoom mogelijk te zijn
Psycholoog en coach Onno Hamburger: „Een van de belangrijkste voorwaarden voor geluk is het gevoel dat je autonoom bent: je neemt je eigen beslissingen om dingen te doen op je eigen manier. Hoe hoger de functie, hoe autonomer je vaak kunt handelen. „Maar zelfs als een groot deel van je functie vastligt, kun je zoeken naar de dingen die je wel kunt aanpassen.“ Bijvoorbeeld: neem extra taken op je waarvan je het idee hebt dat ze bij je passen.

2.

Competentie: houd bij welke taken je afrondt
Een werkweek kan omvliegen voor dat je het idee hebt dat er echt iets 'af' is. Maar dat is natuurlijk niet zo: elke taak die je doet zou je in principe kunnen vieren. Gea Peper, eigenaar van het HappinessBureau dat organisaties helpt het werkge- luk van hun werknemers te vergroten: „Probeer elke dag een taak af te ronden of een zaak af te maken, hoe klein ook. Maak een lijstje met alle taken die je hebt gedaan, en streep die door als ze af zijn.“

3.

Sociale contacten: word vrienden met je collega's
Onno Hamburger: „Het klinkt zo simpel, maar gewoon aardig doen tegen collega's vergroot het geluksgevoel direct. Iedereen heeft behoefte aan verbinding met andere mensen. Probeer vriendschappen op je werk op te bouwen, denk niet alleen: 'ik moet daar iets doen en ben weer weg.'“ Gea Peper: „Humor en plezier zorgen voor een betere onderlinge band en samenwerking. Al deel je maar af en toe een grappig YouTube-filmpje.“

4.

Zingeving: bedenk wat het hogere doel is van je werk
Gea Peper: „Je bent gelukkiger in je werk als je het gevoel hebt zinvol werk te doen en als je op een positieve manier ergens een bijdrage aan levert. Zie je jezelf slechts als een radertje in het grotere geheel of zie je ook waar je uiteindelijk aan bijdraagt?“ En, als het niet te zwer- verig voor je is: „Probeer voordat je begint aan je werkdag vijf dingen op te noemen waarvoor je dankbaar bent in je werk. Dat kunnen best elke dag dezelfde dingen zijn, zo- lang ze je maar blij maken“, zegt Onno Hamburger.

WERKGELUK

Sleutelen aan meer werkgeluk

Nederlanders zijn best blij met hun baan. Maar dat is iets anders dan gelukkig. Hoe word je gelukkiger op je werk (als een B&B in Spanje geen optie is)?

Door onze medewerker Charlotte van 't Wout

Tijdens een gesprek op een borrel vertelt iemand enthousiast over haar werk: de collega's zijn geweldig („net vrienden!“), het werk is uitdagend en leerzaam, ze zou het zelfs gratis doen. Want: „Mijn werk is mijn hobby!“ Twintig minuten later dreigt bij jou een carriërcrisis. Zou ze overdrijven? Of heb je zelf gewoon totaal de verkeerde baan uitgezocht?

Eerst wat officiële cijfers: over het algemeen zijn Nederlanders blij met hun werk. TNO en het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) houden jaarlijks een enquête over arbeidsomstandigheden onder 46.000 werknemers, en daaruit blijkt dat 58,5 procent van de Nederlanders 'tevreden' is met het werk, en 17,9 procent zelfs 'zeer tevreden'.

Wie (nog) gelukkiger wil worden op zijn werk, vindt op Google allerlei adviezen: goede contacten onderhouden met collega's, meer voor jezelf opkomen of zelfs je baan opzeggen. En als dat allemaal niet werkt, kun je je storten in een oerwoud van gelukscoaches, zelfhulpboeken, geluksexperts en gelukscursussen.

„Het lastige aan geluk is dat het moeilijk meetbaar is wanneer iemand gelukkig is. Voor de een is geluk iets anders dan voor de ander“, zegt Wilmar Schaufeli, hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie aan de Universiteit van Utrecht. Hij heeft veel onderzoek gedaan naar bevlogenheid op het werk. „Er zijn heel veel verschillende theorieën en manieren om gelukkig te worden, en die zijn allemaal een beetje waar.“

Hoog salaris helpt nauwelijks

Toch is er in zijn algemeenheid wel iets te zeggen over werkgeluk: zo blijkt een hoog salaris niet noodzakelijkerwijs gelukkiger te maken. Hoogleraar Schaufeli: „Er is nauwelijks een relatie tussen de hoogte van het salaris en geluksgevoelens. Dus je bent niet automatisch gelukkiger met een hoger salaris.“ Maar uit onderzoek blijkt wel dat je ongelukkiger kan worden als

het salaris niet 'billijk' is, oftewel: als je het gevoel hebt dat je te weinig krijgt voor het werk dat je ervoor verricht. „Het gaat dus vooral om het gevoel of je een rechtvaardig salaris krijgt voor het werk wat je doet.“

En nog iets wat uit onderzoeken naar geluk blijkt: mensen krijgen energie van hun werk als aan bepaalde basisbehoeften wordt voldaan. Denk bijvoorbeeld aan sociale verbinding (leuk met collega's opschieten) en autonomie (eigen keuzes maken), en aan zingeving (je voegt iets toe) en competentie (je benut je talenten).

Wie wil sleutelen aan zijn werkgeluk en er zelf niet uitkomt, belandt al gauw bij een coach. Psycholoog Onno Hamburger is zo'n gelukscoach. Hij is sinds 2001 met het thema geluk bezig, schreef het boek *Gelukkig werken* en leidt op dit moment dertig andere gelukscoaches op met zijn gelijknamige bedrijf. In vijf tot zeven sessies kun je bij hem leren wat je gelukkig maakt. Hamburger: „Eerst moet je onderscheid maken tussen eigen werkgeluk en werktevredenheid. Mensen denken dat dat hetzelfde is, maar tevredenheid is

Het is makkelijker om te zien wat je ongelukkig maakt, dan wat je gelukkig maakt
Ruut Veenhoven, emeritus hoogleraar

veel passiever. Dat is hoe dingen voor je geregeld zijn, zoals secundaire arbeidsvoorwaarden. Geluk is veel pro-actiever: geeft het werk je energie?“

En dat is voor veel mensen niet zo makkelijk te beantwoorden. Hamburger: „Vaak begin ik met de vraag: wat zou je doen als je nu de loterij wint? Dan is het antwoord ontzettend vaak: 'Ik zeg de boel op en begin een Bed & Breakfast in Spanje.' Nou, dat is natuurlijk onmogelijk voor de meesten, dus dan ga je vanaf daar verder kijken. Wat trekt ze aan in het runnen van een B&B?“ Dat ondernemerschap kun je namelijk ook in je eigen baan toe- passen. „Bijvoorbeeld door uitjes te orga- niseren, of door het coachen van col- lega's.“

Jezelf ongelukkig denken

Wat Hamburger opvalt, is dat mensen vaak niet precies weten wat ze gelukkig maakt. „Ze denken vaak dat een externe factor van invloed is op hun geluk, zoals een leidinggevende of collega's. Maar veel vaker zit het in hun eigen persoon- lijkeheid en denkpatronen. Je kunt jezelf ook ongelukkig denken, en daar heeft de een meer aanleg voor dan de ander.“

Hij werkt bijvoorbeeld veel met juristen en tandartsen. „Die zijn eerder geneigd te kijken naar de nadelen van hun baan. Logisch, want ze zijn getraind om te speuren naar dingen die niet kloppen.“ Mensen die vooral de negatieve aspecten van hun baan zien, worden door Hamburger geholpen om naar de mooie aspecten van het werk te kijken. Wat is ooit de reden geweest dat ze dit vak wilden beoefenen? En waaruit halen ze de meeste voldoening?

Ook Ruut Veenhoven, emeritus hoogle- raar sociale condities voor menselijk ge- luk aan de Erasmus Universiteit Rotter- dam beaamt dat mensen vaak vooral zien wat ongelukkig maakt. „Het is voor veel mensen makkelijker om te zien wat je on- gelukkig maakt, dan wat je gelukkig maakt. Al gaat het maar om zoets sim- pels als de temperatuur op kantoor. Staat de verwarming te hoog of te laag, dan klaagt iedereen. Staat hij precies goed, dan hoor je niemand zeggen dat ze er zo blij mee zijn.“

Oefening

Hoe (on)gelukkig ben jij met je baan?

Weet je niet of je gelukkig of ongelukkig bent, dan is dit een goede oefening.

Geef jezelf een score van 1-10 op onderstaande drie aspecten. Psycholoog Onno Hamburger: „Hier kijk ik met mijn cliënten als eerste naar. Als je een laag cijfer scoort bij een van de aspecten, kun je daar vervolgens dieper op ingaan. Waarom geef je dit cijfer?“ En vervolgens natuurlijk: „Hoe ga je

dit lage cijfer in een hoog cijfer veranderen?“

-Plezier. Hoeveel lol heb je in je werk?

-Voldoening. Heb je het idee dat je je kwaliteiten en talenten benut en inzet?

-Zingeving. Heb je het idee dat je nuttig bezig bent voor iets groters dan jezelf? Help je andere mensen? Kun je je idealen waarmaken?