

WERK**G**GELUK

COMBI-CARRIÈRE IS TREND VOOR DE TOEKOMST

Het combineren van twee banen is een groeiende trend. Dat signaleert toekomstonderzoeker Jeanneke Scholten. 'We worden ouder en werken langer,' zegt zij. 'Dat betekent een leven lang leren, en meerdere banen naast elkaar.'

Een slash-carrière is het combineren van twee carrières. Een bouwvakker kan ook freelance fotograaf zijn, en een IT-expert werkt ook een paar dagen per week als massagetherapeut. Die ontwikkeling ziet Jeanneke sterk groeien. 'Mensen worden generalisten in plaats van specialisten, met een brede basis en meerdere specialismen.'

Hoe krijg je die unieke werkervaring in één curriculum vitae gepropt?

[Lees verder op pagina 4-5](#)

THUISWERKEN? LEKKER PRODUCTIEF

Meer flexibiliteit, minder pauzes en extra productiviteit, dat zijn de voordelen van thuiswerken. Vooral de vrijheid om de eigen werkdag in te delen wordt door mensen als voordeel genoemd.

Arbo-online deed een onderzoek onder honderd thuiswerkers. Over het algemeen waren deelnemers positief over werken aan de keukentafel. Trap af, deur door en je bent op het werk, die korte reistijd wordt door veel thuiswerkers als groot voordeel genoemd. In vergelijkbaar onderzoek werden ook flexibiliteit om de werkdag zelf in te delen, meer tijd voor gezin en hogere productiviteit thuis als redenen genoemd. Geen corona-maatregelen meer? Dan blijft toch ongeveer 49% van de mensen helemaal of een paar dagen per week thuiswerken, ontdekte tijdschrift Intermediair. Een conclusie kan uit allebei de onderzoeken worden getrokken: bijna alle thuiswerkers missen hun collega's.

DE WERKLOOSHEID DAALT SPECTACULAIR

Werkloosheid is nog nooit zo hard gedaald als de afgelopen tijd. Ondanks de corona-toestanden kromp de werkloosheid de afgelopen drie maanden met 23.000 mensen per maand. Dat blijkt uit cijfers van het CBS en UWV.

Begin dit jaar waren nog 337.000 mensen op zoek naar een baan. De gemeten daling is de grootste sinds 2003, voor die tijd werd werkloosheid nog niet op deze manier gemeten.

Waar vinden deze werkzoekenden hun nieuwe baan? Zorg, IT en openbaar bestuur zijn sectoren met de meeste groei. Grootste groeier is de zorg, waar dit jaar zeker 65.000 banen bijkomen. Ook IT groeit, met 21.000 vacatures, net als openbaar bestuur met 22.000 banen, volgens de arbeidsmarktprognose van Werk.nl.



'Mensen zijn te vertrouwen, dat zien steeds meer werkgevers in.'

Geluksexpert Guy van Liemt



Bouwen met LEGO is heel... zakelijk



Maak werk van je eigen werkgeluk 5 TIPS



Faalangst? Maak een fuckit-list

Een afspraak met je manager vergeten, een kletterende black out tijdens een presentatie of een belangrijk mailtje per ongeluk verwijderen: op het werk kan veel mis gaan. Krijg je rode vlekken in je nek als je er alleen al aan dént? Dan is het tijd om faalkundiger te worden. Hoe? Remko van der Drift, oprichter van het Instituut voor Faalkunde en ervaren faalkundige, kan daar perfect bij helpen.

A

TEKST SABINA POSTHUMUS

Als directeur van het Instituut voor Faalkunde weet Remko van der Drift inmiddels dat het geen ramp is als er iets fout gaat. 'Niks mis met perfectie,' zegt Remko. 'Maar ben je voortdurend bang om door de mand te vallen, dan kom je in een soort kramp waardoor je juist niet goed kunt presteren. Van je fouten kun je leren, maar dan moet je wel fouten durven te maken. Die angst om niet te voldoen aan je eigen hoge maatstaven, die noemen we perfectiestress.'

ALLES AFVINKEN

Perfectiestress leggen we groten-deels onszelf op. Zo begint Sandra elke werkdag met een lange things-to-do lijst,

“

De stem in mijn hoofd noemt me een 'lousy sukkel' als ik niet zes keer per week sport

vertelt ze. 'En daarnaast heb ik nog een planner met daarin mijn doelen voor de lange termijn. Daar staat in hoeveel ik per maand wil sparen en hoeveel ik heb uitgegeven, hoeveel ik moet sporten en mediteren, en hoeveel tijd ik moet besteden aan mijn administratie. En als ik mijn hele lijstje heb afgevinkt, maak ik weer een nieuwe lijst voor de volgende werkdag. Ik word er soms doodmoe van, mijn hele leven lijkt wel het afstrepen van taken.'

We vertrouwen de stappenteller, houden alle calorieën bij in een app, proberen niet de hele dag stil te zitten want dat is het nieuwe roken, en we mogen al zeker niet roken, want dat is dodelijk: in ons hoofd zitten allemaal dingen die moeten, moeten, moeten. 'Maak een fuckit-list, in plaats van zo'n bucketlist,' adviseert Remko. 'Een lijst met dingen waar je tegen zegt: dit hoef ik niet meer te doen. Schrijf ze allemaal in punten onder elkaar en begin elk punt met 'Fuck it'. En voor de echte perfectionist: zet op die lijst ook dingen die je niet meer voor honderd procent gaat doen. 'Fuck it, ik hoef niet meer een honderd procent opgeruimd huis te hebben,' bijvoorbeeld. Daar kun je mooi die 'of het is perfect, of het stelt niks voor' neiging grondig mee aanpakken.'

[Lees verder op pagina 6](#)

Overleven en werkgeluk

Als je in de overleefstand staat, is werkgeluk een luxe die je je niet kunt veroorloven. Je hebt een kledingzaak, verkoopt schoenen en ziet hoe de tijd de waarde van je collectie inhaalt. Met een okergeel truitje red je het niet wanneer baksteenrood de actuele kleur is. En als je straks weer open bent, moet er nieuw spul hangen, maar waar betaal je dat van want je hebt van de oude collectie niets verkocht. Schoenen... de hardlopers verkoop je nog wel, maar een nieuwe collectie betaal je daar niet van. Je zult maar een restaurant hebben, een café... mooi die steun van de overheid, maar zoals Heinekenbaas Dolf van den Brink al zei: 'Veel zaken gaan het niet redden.' Dat 's lands grootste brouwer zijn eigen zaken steunt, is zowel genereus als eigenbelang. Want waar moet je anders straks je bier verkopen? Zzp'ers dachten geen moment over werkgeluk toen ze hun omzet zagen verdampen en overwogen om dan maar die ruim duizend euro aan Tozo aan te vragen. Ook al zette je vorig jaar 40k om, een uitkering op bijstandsniveau was het hoogst haalbare. En dat terwijl bedrijven loonsteun tot 70% kregen om hun werknemers te betalen. En voor de groep thuiswerkers die zich nu een slag in de ronde Teamt, Zoomt en Webext? De dames en heren met vierkante ogen en een Outlook-agenda die bestaat uit een doorgetrokken blauwe streep, de blue-line-syndroom-ljiders. Dood door overwerk is karoshi in het Japans, voor dood door overmatig videobellen is nog geen woord. Iemand een idee? Voor deze groep is overleven en geestelijk en lichamelijk gezond blijven nummer 1, werkgeluk komt later wel. Kan het concept van werkgeluk dan bij het grofvuil? Ik zie en voel dat werkgeluk in deze brute tijd van leven en overleven een hele aardse, fysieke basis krijgt. Ik las 'Skin in the Game' van Nassim Nicholas Taleb die schrijft over de directe verbinding tussen wie je bent, wat je zegt en wat je doet. Veel mensen zijn daarvan losgezongen. 'Als je voor je mening geen risico's neemt, ben je niets'. Zo krijgt werkgeluk een veel diepere betekenis. Ga erin met huid en haar. En wat je dan voelt, meemaakt en leert, dat is jouw oerwerkgeluk.



Dolf

Dolf Weverink is tekstschrijver en schrijftrainer. Hij leidt schrijfcaches op en begeleidt redacties en individuele schrijvers. Hij bereidt de vierde druk voor van zijn boek 'Het nieuwe schrijven'.

COLOFON

Krant Werkgeluk is een onafhankelijke krant. Als redactie bepalen we zelf welke onderwerpen en artikelen in de krant komen. We hoeven onze lezers niks te verkopen.

HOOFDREDACTIE
Chantal van Cappelleveen
en Muriel van Dijk

EINDREDACTIE
Sabina Posthumus

REDACTIE
Sven de Graaf, Dolf Weverink

VORMGEVING
Merlijn Viersma

ONLINE
Tess Heijns

AAN DEZE EDITIE WERKTE MEE:
Sandra Boer (Art Partner),
Anoek Cleoné, Rianne Klein
Geltink, Edward Haarmans
(Purpose Company), Johan
Koning, Eva van der Last, Paul
Starink, Levien Willemse, Duca
de Vries, Janita Sassen, Dionne
Makkenstorm, Suzanne Nieuwen-
huijs, Marcha Ringsma, Laura
Sangers, Rob Tordoir (Art Partner),
Gonneke Verschoor.

DRUK
Nico van Ast, Vast Grafisch Cuijk

CONTACT
Postadres: Narva 33,
4141 MJ Leerdam
redactie@krantwerkgeluk.nl

ABONNEMENTEN
De Krant Werkgeluk verschijnt
vier keer per jaar. Wil je een
abonnement? Kijk dan op
krantwerkgeluk.nl.

De Krant Werkgeluk is een
uitgave van LYCKA Media BV
krantwerkgeluk.nl

G
WERKGELUK

Op de Krant Werkgeluk en alle teksten, foto's en illustraties in de krant rust copyright. Je mag citeren (graag zelfs!), maar daarbij moet je de krant als bron vermelden. Wil je de artikelen helemaal publiceren? Of inhoud uit de krant op een andere manier gebruiken? Neem dan vooraf contact op met de hoofdredactie, via redactie@krantwerkgeluk.nl



OPSTARTEN



'Ik verheug me op dat ijsbad'

Druk je tien keer op snooze of gooi je er meteen een zonnegroet uit? Neem je tijd voor het ontbijt of schrok je een plak ontbijtkoek naar binnen in de auto? Kortom: hoe start jij je werkdag? Deze keer:



JET VAN HESSEN

oprichter Energy Up

Geen wekker, geen haast, maar om zeven uur staat Jet van Hessen al naast haar bed. 'Ook in het weekend, ik word altijd uit mezelf wakker en ik heb meteen zin in de dag. Mijn ochtendritueel begint met tandenpoetsen en een glas water en een glas versgeperst selderijsap, supergezond. Daarna voel ik hoeveel energie ik heb. Ik kies voor rustige yogaoefeningen als ik

“De stem in mijn hoofd noemt me een 'lousy sukkel' als ik niet zes keer per week sport

niet zoveel puf heb, bijvoorbeeld omdat ik de vorige dag flink heb gesport. Barst ik juist van de energie, dan ga ik hardlopen of doe ik een crossfit training. En dan naar buiten, voor een frisse duik in de rivier of in het ijsbad in mijn tuin. Daar kan ik me echt op verheugen: hoe kouder, hoe lekkerder. De burens kijken er niet meer gek van op, die weten het al. Ik dans mezelf weer warm, met een kop-telefoon op in de woonkamer. Meditatie, een kop koffie, het opschrijven van mijn intentie van de dag en om kwart voor negen ben ik er helemaal klaar voor.'

(TE) GEKKE WERKPLEK



DESIREE WERKT IN EEN KERK

De kapel, met uitzicht op de begraafplaats, is de beste werkplek'

Haar sollicitatiegesprek was op zo'n dertien in een dozijn bedrijventerrein, op haar eerste werkdag stapte Desiree Wiemer haar kantoor in de Blokkerkerk binnen, een gerestaureerde kerk uit 1853. 'Met uitzicht op de begraafplaats, ja. Dat relativeert het harde werken een beetje.'

Het reclamebureau waar Desiree begon als office manager zat middenin een verhuizing, terwijl de lopende projecten gewoon doorgingen. 'Op mijn eerste werkdag verhuisde het hele bedrijf naar de kerk. Is zo'n eerste dag normaal gesproken al chaotisch, in deze situatie was het helemaal gekkenhuis. Dat was pittig aanpoten, maar ik heb het gered. En deze plek, ja, die is echt geweldig. Vooral de werkplek in de kapel is uniek. Daar zat ik met mijn collega in een hoge ruimte, met uitzicht op de begraafplaats.'

MUURSCHILDINGEN IN DE WC

De kerk is ingrijpend verbouwd, met behoud van de oude details. Imponeerende pilaren, glas-in-loodramen en oude muurschilderingen zijn bewaard gebleven, maar de vloer, de keukens en de entresol zijn gloednieuw. Het kleinste kamertje toont groot contrast: een oude muurschildering boven strakke vloertegels. Op de begane grond zijn aparte kantoor- en vergaderruimtes gemaakt, gescheiden door wanden van glas, en de eerste verdieping werd eerst verhuurd als vrije ruimte, bijvoorbeeld voor evenementen en fotoshoots. Desiree: 'Rituals heeft hier campagnebeelden gefotografeerd. Ook een ontwerper van trouwmode had hier een hele modereportage. Geweldig, want dan zitten wij eerste rang. Zo langzamerhand hebben we de indeling van de kerk veranderd. De vrije ruimte op de eerste verdieping is werk-

plek geworden voor ons reclamebureau, beneden hebben we vergaderruimtes en flexplekken die we verhuren en er is werkruimte voor kleine bedrijven.'

GALMEN IN DE KERK

Op de eerste verdieping staan tuinkassen, ingericht als kantoorruimtes. 'Op die manier kunnen m'n collega's bellen zonder dat het door de hele kerk galmt. Handig. En het ziet er gewoon tof uit. Als klanten hier komen voor een bespreking of een presentatie, zijn ze onder de indruk van de ruimte. En af en toe lopen mensen uit het dorp naar binnen, om even te kijken. Wij zijn hier getrouwd,

zeggen ze dan, en dan heb ik het kippenvel op mijn armen. Dat is toch prachtig?'

Werkgeluk spat eraf op deze bijzondere werkplek. En het uitzicht op die begraafplaats? 'Kijk ik naar buiten, zie ik meteen zo'n groot kruis. Bijzonder, ja, maar ik vind het niet griezelig. Soms ga ik zo op in mijn werk, dat het goed is als ik ook zie dat er hele andere dingen bestaan die niets met werk te maken hebben. Beetje relativeren.' ☺

“Mensen uit het dorp lopen soms binnen om te kijken hoe de kerk eruit ziet waar ze ooit zijn getrouwd

advertentie

Jorg Damen
Training en advies

VAN WERKDRUK NAAR

WERKPLEZIER



E: info@jorgdamen.nl
T: 0619056390

Volg het Webinar of de (online) training voor:
▶ Praktische tips uit de Positieve psychologie
▶ Een helder plan
▶ Controle op stress en werkplezier
Inschrijven kan alleen of met je team
www.jorgdamen.nl/werkplezier

A-TEAM

Tijdens de lockdown was het griezelig stil in Katja's Hoofdzaak, de salon waar Katja, Sandra, Marijke en Cynthia werken. Maar niet in de Whatsapp-groep en op de social media. Hoe houden ze het een beetje leuk met z'n vieren? Katja vertelt: 'Een man in het team zou misschien wel leuk zijn, maar ja, waar vind je die?'



Is er iets? Dat zie ik direct, als iemand nog op de drempel staat. Soms vertellen ze meteen alles, de hele rambam. Andere collega's zijn meer gesloten. De laatste tijd spreken we elkaar soms vaker dan vrienden en familie, dus dan horen we sneller van elkaar wat er privé speelt.

Speelt er wat tussen twee collega's onderling, dan zeg ik: ga even praten, los het op. Dat wil ik zo snel mogelijk uit de wereld hebben.



Corona was voor ons allemaal een rare periode. Als eigenaar draai je voor de kosten op, de rest zit thuis duimen te draaien. Dat voelt niet goed, aan allebei de kanten niet. We zijn snel in actie gekomen. Filmpjes maken, social media gebruiken, zodat de klanten ons blijven zien. Gelukkig, we zijn weer open!

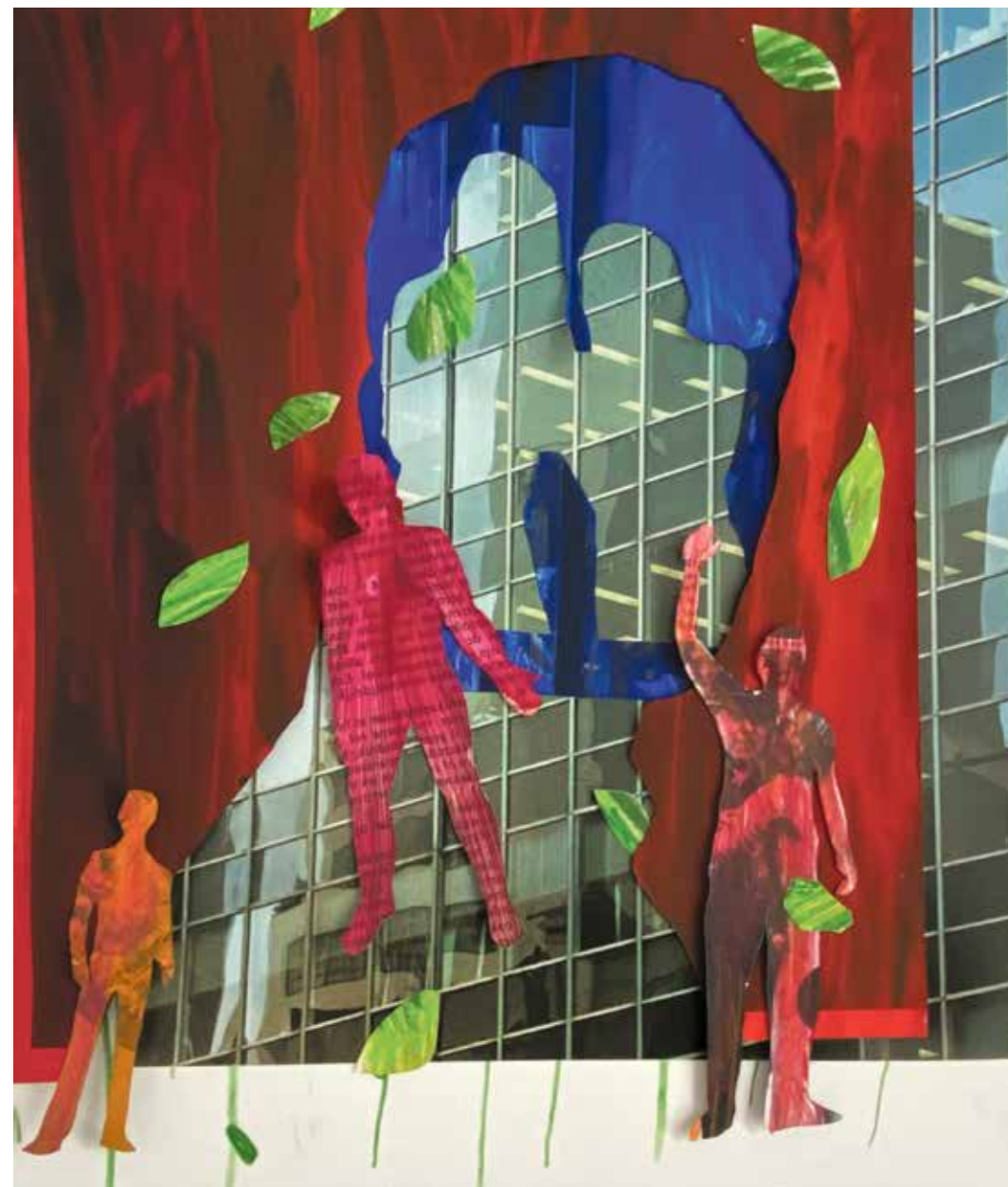
TIP LUISTEREN EN KIJKEN

'Luister goed. Ik vraag niet: gaat het goed? Maar: hoe gaat het met je? Dan krijg ik een eerlijker antwoord. Ik kijk mensen in de ogen en ik vraag door. En als ik iets zie, dan benoem ik dat. Ik ben niet bang om de confrontatie aan te gaan. En je kunt het niet fout doen. Denk ik dat iemand ergens mee zit, en ik benoem het, dan opent dat een gesprek. Anders blijft het etteren. En is er niks aan de hand, ook goed.'



TOEKOMSTONDERZOEKER JEANNEKE SCHOLTENS OVER DE TOEKOMST VAN WERKGELUK

Inclusief, duurzaam en collectief: werkgeluk na de epidemie



De toekomst van werk is door COVID-19 met een ferme ruk in het heden getrokken. Thuiswerken en digitaal vergaderen zijn doodnormaal. Hoe staat het met werk en werkgeluk in 2021 en post-corona? Hoe gaat ons (werk) leven eruit zien? We vroegen toekomstonderzoeker Jeanneke Scholtens om raad. Zij beschrijft voor ons vijf trends:

TREND 1: COLLECTIEF BOVEN INDIVIDUEEL BELANG

Jeanneke: 'Nu bevinden we ons nog in een samenleving en economie die draait om de behoeften van het individu. Maar dat is een te krappe schoen geworden. Klimaatverandering en corona benadrukken het collectief belang. Groene beleggingen en duurzame producten geven een andere kijk op de wereld.'

Ook collectief geluk komt meer in beeld. We gaan van welvaart naar welzijn. In plaats van bruto nationaal product (BNP) kun je een economie van een land afrekenen op zoets als bruto nationaal geluk (BNG), een concept dat in Bhutan is ontwikkeld. Datzelfde geldt voor de World Happiness Report van de VN. De consument zal ook steeds vaker kiezen voor een duurzaam product.'

TREND 2: INCLUSIVITEIT BOVEN EXCLUSIVITEIT

'Collectief betekent ook inclusief, tolerantie van minderheden is niet meer vol-

doende', vertelt Jeanneke. 'Naast Black Friday is er nu Giving Tuesday, waarbij je niet voor jezelf koopt maar aan een ander geeft. In vier Jumbo supermarkten staan Open Fridges: klanten kopen een maaltijd of een vers product, rekenen dat af en zetten het in de koelkast, zodat iemand met een krap budget het kan meenemen. En kijk naar Omroep Zwart, een omroep die iedereen ziet en hoort. Er is steeds meer sympathie voor de ander in zijn 'andersheid'. Nu zitten we nog midden in het gevecht, in het zwart-wit denken, maar er gaat plaats komen voor steeds meer tinten grijs.'

TREND 3: VAN MEER-MEER-MEER NAAR DUURZAAM MINDER

Met duurzaamheid raakt volgens Jeanneke het korte-termijns-consumptisme op de achtergrond. 'Het gaat in de economie steeds minder om groei, om meer-meer-meer. Het vervullen van instant-behoeften wordt minder belangrijk. Wij zijn nu nog gevangen in

VEERTIG UUR MASSEREN IS TEVEEL

'Ik werk als IT-er, en daarnaast bouw ik aan mijn praktijk als massage-therapeut. Een aparte combinatie, mensen zijn vaak verbaasd als ze horen wat ik doe. In 2008 ben ik begonnen met opleidingen op het gebied van massage, sinds 2013 ben ik ook gediplomeerd shiatsu-therapeut. Het werken als masseur geeft me een bepaalde focus, waar ik als system engineer ook van profiteer als ik vraagstukken analyseer. Ik blijf deze twee carrières combineren, want veertig uur per week masseren is lichamelijk vrij intensief. En ik wil massages betaalbaar houden, dus het heeft ook een financieel aspect.'

Nardo Kamer

Senior Windows System Engineer bij Exact

LAPTOP OP DE KEUKENTAFEL

'Mijn thuiswerkplek is in de keuken, om mijn vriend niet te storen als ik werk. Al een jaar werk ik helemaal vanuit huis. Van andere mensen hoor ik wel dat ze een dagje naar kantoor mogen, als ze zich thuis niet kunnen concentreren of omdat ze een afspraak hebben, maar de gemeente heeft een voorbeeldfunctie dus dat gebeurt hier allemaal niet. Aan het einde van de werkdag zet ik mijn out of office reply aan, ruim ik alle werkspullen op, laptop dicht, telefoon uit. Als er dan toch mensen op mijn privénummer bellen, vind ik dat best irritant. Na corona? Ik verheug me erop om dan weer op kantoor te werken, om werk meer af te bakken van privé.'

Naomy Papilaya

Product Owner online formulieren, gemeente Amsterdam

SUPERMARKT ALS ONTMOETINGSPLEK

'De supermarkt is een prachtige plek, want hier komt iedereen over de vloer. Van advocaat tot metselaar, iedereen moet boodschappen doen. Ik zet mijn supermarkten in als ontmoetingsplek, het is een platform waar we mensen informeren over duurzaamheid. We organiseren anti-verspillingsdiners, we hebben een sociaal café in de winkel en we doen regelmatig 'Bakkie en een gebakkie', waar mensen met elkaar in gesprek komen. Kijk, geld verdienen is geen smerig woord, maar ik combineer dat met mijn missie: we moeten van ego naar eco. Als ik consumenten in beweging krijg, dan gaan grote levensmiddelenproducenten daar heus wel in mee, dat zul je zien.'

Monique Ravenstijn

Supermarketeigenaar, oprichter Stichting Jeelink en schrijver 'Voorbij de THT'

de hedonistische tredmolen, gebaseerd op direct genot; porno met één knop op het scherm, een nieuwe BMW of nieuwe jurk. Maar echt gelukkig worden we van sociale interactie, van het hunkeren naar dingen, beseffen steeds meer mensen. Geluk zit niet in kortstondige bevrediging, maar in het verlangen naar het verlangen zelf. Voor producten geldt dat dat duurzaam moeten zijn. Bedrijven kijken bijvoorbeeld naar 'true pricing', wat kost iets nu werkelijk qua arbeid en grondstoffen? Of zoals biermerk Amazonica doet, zij koppelen de prijs van het product aan de prijs die de natuur betaalt (de actuele toestand van het regenwoud). Zo kwam IKEA met een inruilservice en H&M met een nieuw sustainable merk. Dat gaan we meer zien.'

Overigens verwacht Jeanneke dat we, kort na het verdwijnen van COVID, eerst weer terugvallen in oude patronen: 'Als reactie zal er eerst een hedonistische golf komen, pas daarna vervolgen we dit pad.'

TREND 4: VERVAGING PRIVÉ- EN WERKSGEFER

'Thuiswerkers merken nu hoe privé en werk meer in elkaar doorlopen. De kans is groot dat je er als werknemer strengere grenzen tussen gaat aanbrennen. Het recht om onbereikbaar te zijn is daar een onderdeel van. Ik verwacht dat een werknemer meer 'in control' zal willen zijn. Hoe laat werk ik? Ga ik naar kantoor of niet? Hoe flexibel wil ik zijn? Werk ik in het weekend of juist niet? Weekend is misschien wel een achter-

haald concept. Die controle over je werk draagt positief bij aan werkgeluk.'

TREND 5: TALENTENPASPOORT EN SLASH-CARRIÈRE

'We worden ouder en werken langer. Dat betekent een leven lang leren en meerdere banen na elkaar. Passie, talenten en idealen zijn daardoor belangrijk. Daarnaast combineren we functies steeds meer naast elkaar. Zo kan een bouwvakker best ook freelance fotograaf zijn, een slash-carrière dus. We worden generalisten in plaats van specialisten, met een brede basis en meerdere specialismen. Voor de werknemer van de toekomst volstaat een gewoon cv niet meer. Een talentenpaspoort, waarin verschillende talenten en expertises worden bijgehouden, biedt uitkomst. Dit kan dan mee naar een volgende werkgever. Je ziet nu al steeds meer talent officers verschijnen en online platformen die de gegevens uit het talentenpaspoort bundelen.' ©



OVER JEANNEKE SCHOLTENS
Jeanneke Scholtens noemt zichzelf liever toekomstonderzoeker dan trendwatcher. 'Toekomstonderzoeker dekt de lading beter, want bij het duiden van trends gebruik ik wetenschappelijke bronnen. Ik onderzoek hoe diverse ontwikkelingen op gebied van techniek, media of mentaliteit onze levenswijze gaan veranderen.' Ze schreef het boek 'Holy Fuck' over de toekomst van seks en werkt nu aan een boek over genot en verslaving.

advertentie

In het hart van verandering.

Je organisatie is nooit statisch. De winnaars van vandaag blinken uit in lenigheid en aanpassingsvermogen. Wij helpen je bij het volbrengen van jouw verandering. Hierbij zetten we de medewerkersbeleving centraal. Waarom? Omdat de medewerkers jouw succes bepalen. Zij zijn je verandering!

bewuste zaken

Specialisten in medewerkersbeleving en verandercommunicatie

www.bewuste-zaken.nl

Faalangst? Maak een fuckit-list

Vervolg van voorpagina

Dat zie je terug in het goede voor-nemen van Remko voor 2021: 'Dit jaar ga ik er voor de volle zeventig procent tegenaan.' 'Honderd procent is natuurlijk onzin, dat hou ik mensen vaak voor. Ben je een perfectionist, dan is jouw zetje al gauw een dikke tien voor iemand anders.'

OPPERVLAKKIGE TEKST

Remko rekent voor: iedere dag heb je 12.000 tot 60.000 gedachten, dat is onderzocht door de National Science Foundation. En 80 procent van die gedachten is negatief. Gedachten die stress geven, daar kun je knettergek van worden. Zoals Matthieu, die soms door de stressgedachten niet meer verder kan met zijn werk. 'Als beginnend redacteur bij de krant ben ik een jaar begeleid door een uiterst ervaren collega. Jaren later hoor ik soms nog steeds zijn stem in mijn hoofd, vooral als ik werk aan een ingewikkelde opdracht. 'Je tekst is oppervlakkig,' was zijn vaste kritiek op mijn schrijfwerk. Of ik hoor: 'Deze materie is veel te complex voor jou.' Dan krijg ik geen letter meer op papier en alles wat ik schrijf, delete ik gelijk weer. Niks is goed genoeg als ik met zijn kritische blik kijk.' 'Wat moet je ermee?' 'Je hoeft die gedachten niet te gaan bestrijden,' zegt Remko. 'Zeg niet tegen die stem in je hoofd: ik kan dit wel, ik ben slim genoeg! Dat heeft geen zin. Je gedachten zullen juist harder terugvechten, en waarschijnlijk winnen. Neem in plaats daarvan die gedachten van een afstandje waar en laat ze maar babbelen. Zo'n gedachte is niet de waarheid, al denken we dat vaak van wel. Je bent niet je gedachten, je hebt ze.'

LIMITED EDITION

Foutje van een medewerker op de communicatie-afdeling van Ikea in Singapore: ze vergat een letter in het webadres van de winkel. En daar werden duizenden duurzame tassen mee bedrukt. Dat is een dure grap, want die tassen kunnen niet meer worden verkocht. Of toch wel? Ikea omarmde de fout, ze noemden de tas een 'limited edition' en verkochten 'm gewoon in de winkel. Zo, dat is foutvriendelijk denken!



FOTO JANITA SASSSEN

“**Ik heb niet gefaald, ik heb gewoon 10.000 manieren gevonden die niet werkten**

Thomas Edison
(uitvinder van de gloeilamp)



Seriusheid is een aanjager van stress. Humor ontspant. Dus probeer, als je in de stress zit, de stressvolle situatie in je fantasie absurd te maken. Probeer het écht voor je te zien. Ga net zo lang door met fantaseren totdat je mondhoeken omhoog krullen. Faalfitness-oefening uit het boek 'Proberen lukt altijd'.

Hij noemt dat het 'defuseren' van stressgedachten. Door van een afstand naar gedachten te kijken, trek je de serieuze waarheids-angel eruit. Je kunt van een afstandje je gedachten meer loslaten en relativeren. Je krijgt hierdoor ruimte om zelf te bepalen wat belangrijk voor je is. 'Doe dat bijvoorbeeld door je stressgedachten een naam te geven, of er een cartoon bij te bedenken. Als Fred Flinstone kritiek op je heeft, dan is dat een stuk minder indrukwekkend. Mijn stressgedachten noem ik 'Karel'. En die wil altijd dat ik zes keer per week ga sporten, en als ik dat niet doe, hoor ik hem in mijn hoofd 'lousy sukkel' zeggen. Mag jij vinden, Karel, denk ik dan. Ik bepaal graag zelf of ik zin heb om te gaan wielrennen of niet.'

IEDEREEN MAG FALEN, BEHALVE IK

Wat Remko zijn cursisten aan het Instituut voor Faalkunde ook leert: wees open over mislukkingen. 'Als het geen probleem is dat sommige dingen mislukken, dan is er meer ruimte om nieuwe dingen te proberen. Zeker op het werk is ontspanning nodig om goed te presteren.'

Open zijn over dingen die mislukken, heeft nog een voordeel. Het zorgt voor meer menselijkheid en empathie. 'Veel mensen denken: iedereen mag falen, behalve ik. Zie je iemand anders mislukken, dan hebben we compassie. Toon je menselijkheid en wees een falend voorbeeld voor je werkomgeving, dat vergroot de empathie alleen maar.' ☺

Voor dit interview zijn Matthieu en Sandra geïnterviewd, ze willen liever anoniem blijven. Hun echte naam en gegevens zijn bij de redactie bekend.

PODCAST

Natuurlijk heeft het Instituut voor Faalkunde een podcast – met in de laatste aflevering: wat zou je proberen als je het niet perfect zou hoeven doen? Een trui breien, bijvoorbeeld. www.instituutvoorfaalkunde.nl



DE CARDIOLOGEN ZOCHTEN DOOR. ZE ZAGEN NIEUWE AANKNOPINGSPUNTEN

‘Ik wil werken waar mijn man is gered’

Soms bestaat er een directe relatie tussen werkgeluk en leven of dood.

Sibel Yasemin werkt in het ziekenhuis waar haar man Eren een levensreddende harttransplantatie onderging. 'Daar wil ik werken,' zei ze tegen zichzelf.



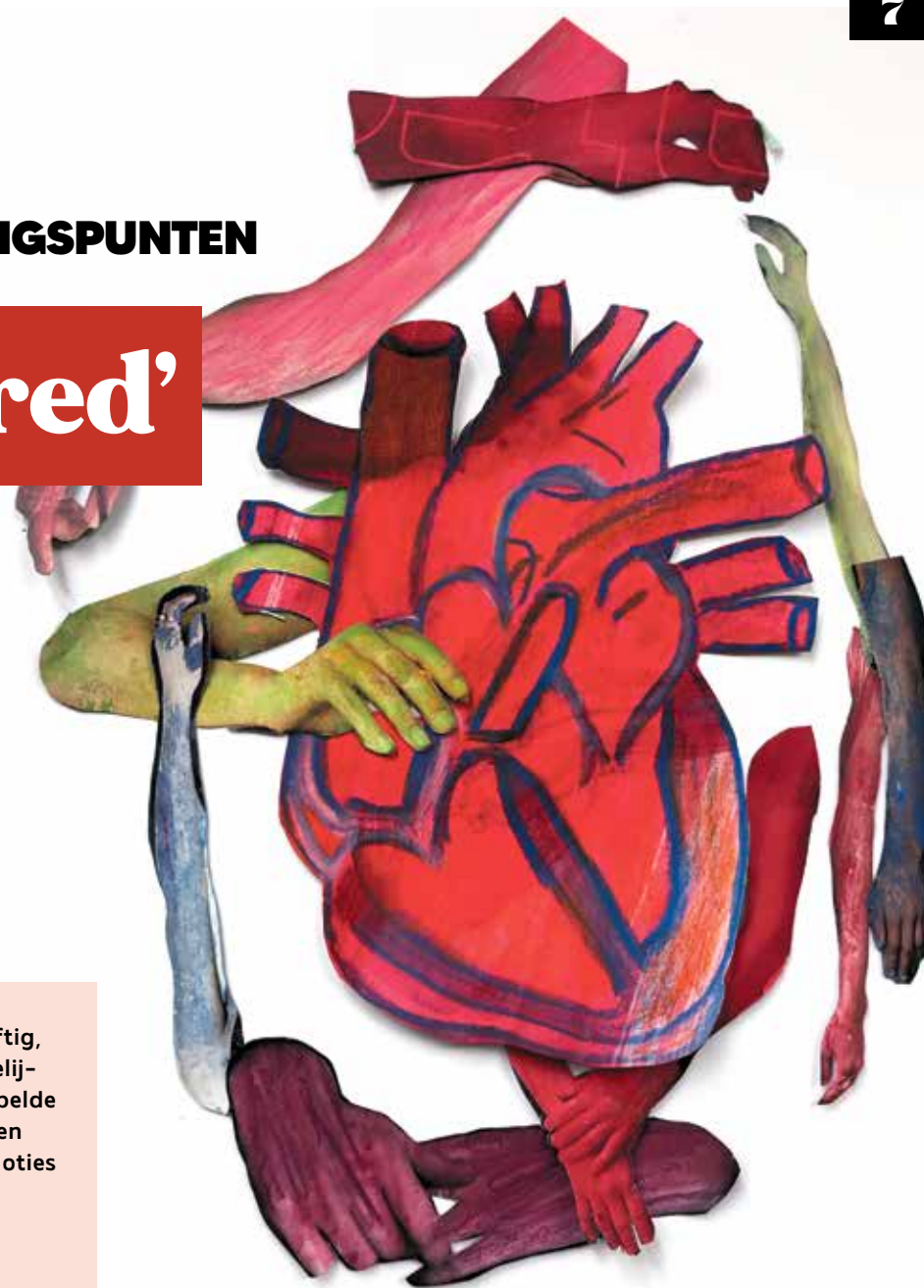
vijf jaar geleden was zijn hart echt op. Een donorhart bracht uitkomst en redde Erens leven. Sibel: 'Andere ziekenhuizen hadden hem al opgegeven, maar de cardiologen van het Erasmus MC gingen door, omdat wetenschappelijk onderzoek naar hartfalen nieuwe aanknopingspunten voor behandeling bood. Dat was voor mij de reden om te zeggen: daar wil ik werken.'

LEVENS REDDEN

En dat gebeurde. Sibel kon eerst aan de slag als vrijwilliger. Koffie brengen naar ouders van jonge patiënten, mensen naar de juiste afdeling begeleiden. Daarna kon ze aan de slag in een betaalde baan, bij Inkoop en Facilitair. 'Ik ben uiteindelijk

op de plek terechtgekomen waar ik gelukkig van word. Bij de Foundation, dus aan de bron van het onderzoek dat levens redt. Daar kan mijn man over meepraten. Mijn werkgeluk is dat ik daar een bijdrage aan lever. Missie geslaagd. Maar het allerbelangrijkste is dat het met Eren goed gaat.' ☺

'Ik herinner me die dag nog heel goed. Heftig, aangrijpend, emotioneel en bijzonder tegelijkertijd. Toen Eren mij midden in de nacht belde dat er een match was moesten we lachen en huilen tegelijkertijd. Maar tijd om mijn emoties uit te drukken had ik niet.'
Fragment uit LinkedIn-bericht van Sibel Yasemin



DILEMMA



Jouw leidinggevende functioneert niet.

Je hebt het al besproken maar zij of hij wil er niets aan doen.

Dilemma: ga je het bij het hogere management aankarten of kies je een andere oplossing?

‘Mijn leidinggevende is een olifant in de porseleinkast’

STRATEGISCH WAT LATEN VALLEN

Adviseur internationale samenwerking Marjolein van Dongen betreft sowieso liever niet het hoger management erbij, maar gaat voor een uitgekookte strategie: 'Ik kijk eerst hoe mijn leidinggevende ligt bij de andere leden van het hoger management. Als blijkt dat ze gewaardeerd wordt, dan heeft verdere actie geen zin. In dat geval zal ik proberen mijn werk dusdanig te organiseren dat ik zo min mogelijk met haar van doen krijg. Licht ze niet goed ligt bij hoger management, dan zal ik strategisch opmerkingen laten vallen in het bijzijn van leden van de directie. Discreet natuurlijk, in de hoop dat zij het een en ander oppakken.'

JAMMER VAN DIE MOBIEL

'Leidinggevers hebben het bijzondere talent te functioneren zonder enige inhoudelijke deskundigheid te bezitten', zegt boswachter Herman Ziengs lachend. 'Zeker in mijn vak, tegenwoordig. De dagen waarin een boswachter doorgroeit naar een managementpositie liggen ver achter ons. En da's allemaal leuk en aardig, maar deze 'managers' nemen dus wel inhoudelijke beslissingen. Of ik er tegenin ga? Vroeger dook ik direct het hokje in als het me niet zinde, om pontificaal de waarheid op tafel te smijten. Maar door schade en schande ben ik wijs geworden. Voor mij geen gevechten meer à la Don Quichot tegen windmolens. Liever beperk ik me tot de zaken die me energie geven. Bovendien, de kantoorgebonden leidinggevers bevinden zich nu eenmaal niet in mijn werkveld. Erg spijtig wel dat de mobiele telefoon is uitgevonden.'

OLIFANT IN DE PORSELEINKAST

Anne Kamminga zucht eerst eens diep: 'Ik kan erover meepraten. Als senior communicatieadviseur kreeg ik te maken met een nieuwe leidinggevende...zucht...werkelijk, als een olifant stampte ze door de porseleinkast van ons team. Grootse plannen, maar geen seconde tijd om naar ons luisteren. Elk teamlid sprak er haar afzonderlijk op aan. Als tegen dovemansoren. Ik nam het initiatief, benaderde iedereen per mail en telefoon, om als team gezamenlijk actie te ondernemen. We hebben de directie onze klachten voorgesteld. Dat leidde tot slaande ruzie. Er volgde een mediationstraject. Resultaat: er veranderde weinig en directie bleef haar steunen. Na wat rekenwerk heb ik besloten met vervroegd pensioen te gaan en daar ben ik nog altijd blij mee.'

KIJK EENS NAAR JEZELF

'Haal eerst die balk uit je eigen oog en begin dan pas over de splinter in dat van een ander.' Cor Vos, communicatieadviseur bij de gemeente Amsterdam, vindt raad in het adagium van zijn vader. 'Neem eerst jezelf onder de loep. Doe jij zelf alles wel goed? En verdient de ander niet wat meer begrip? Als het volgens jou toch echt aan je leidinggevende ligt en jij en je teamleden niets verkeerd doen, stel dan de volgende vraag: levert het team inhoudelijk wat het moet leveren of functioneert het niet? Want je kunt een lastige baas hebben, maar dat betekent niet dat er niet gedaan wordt wat nodig is. Als het inhoudelijk ook mis is, maak het dan bespreekbaar met je team en je leidinggevende. Als jullie er niet uitkomen dan moet je hulp zoeken en is escalatie een optie. Raadpleeg ook eens een collega van een andere afdeling die er verder geen belang bij heeft, misschien ligt het aan dingen die je zelf niet in de gaten hebt.' ☺

OVER EHERO

De Erasmus Happiness Economics Research Organization (EHERO) is onderdeel van de Rotterdamse Erasmus-universiteit. Het instituut onderzoekt geluk in een (bedrijfs) economische context, een domein dat ook wel 'happiness economics' wordt genoemd.

Guy van Liemt is er sinds 2013 uitvoerend directeur. De missie (purpose) van EHERO is een bijdrage te leveren aan een groter geluk voor een groter aantal mensen. Om dat te bereiken doet EHERO onderzoek naar geluk in een (bedrijfs)economische context, zijn er

opleidingsprogramma's voor executives als 'Grondslagen van geluk' en 'Het rendement van geluk' opgezet en is de opleiding 'Werkgelukdeskundige' ontwikkeld in samenwerking met aantal hogescholen en het HappinessBureau.

GELUKKIG
ZIJN KUN
JE LEREN

HIER MET DAT GELUK

Een dikke Porsche of de hoofdprijs in de Staatsloterij, het is maar de vraag of je daar gelukkig van wordt. Je inzetten voor iets wat groter is dan jijzelf heeft meer effect. Dat beschrijft Martin Seligman,

grondlegger van de positieve psychologie, in zijn boek *Gelukkig zijn kun je leren*. Hij zet op een rij wat het effect is van het ontwikkelen van je sterke punten, talenten en mogelijkheden.

INTERVIEW

GELUKSEPERT GUY VAN LIEMT
OVER WERKGELUK ANNO 2021



'Werkgeluk begint bij vertrouwen en een breed mensbeeld'

Hoe kan een organisatie het werkgeluk van medewerkers vergroten? Volgens Guy van Liemt begint dat bij vertrouwen en een brede blik op de mens en geluk. 'Dat is moeilijk in een wereld waarin medewerkers alleen kijken naar hun salaris, en bedrijven alleen naar hun productie. Wederzijds wantrouwen zit in het kapitalisme ingebakken. Dat is nu aan het veranderen. Organisaties zien steeds meer in dat hun mensen deugen en vertrouwd kunnen worden.'



de medewerkers. In die zin is purpose synoniem voor het formuleren van de missie, het beantwoorden van de 'why-vraag' en waar een merk voor staat, zowel intern als extern.'

Veel bedrijven hebben als purpose: geld verdienen. Van Liemt: 'En daar is op zichzelf helemaal niets mis mee. De vraag is wel: wat wil je met het geld? Geld is en blijft een belangrijke factor voor elke organisatie. Maar is het een doel of is het een middel? En zijn aandeelhouders de enige of ultieme belanghebbenden of zijn anderen dat ook, zoals medewerkers, partners en klanten? En hoe verhouden die zich tot elkaar? Wat is oorzaak, wat is gevolg? De tijdgeest verandert. Je ziet bedrijven als Tony's Chocolonely vol gaan voor een maatschappelijke purpose. Het is niet enkel trendy om als bedrijf een purpose te vervullen richting mens en maatschappij of richting het werkgeluk van medewerkers. Organisaties stellen zichzelf steeds vaker de vraag of en in welke zin zij een integraal deel zijn van de samenleving als geheel. Ook omdat klanten en medewerkers dat belangrijk vinden. COVID-19 heeft het belang van het collectieve (gezamenlijke) en van het welbevinden nog verder naar de voorgrond geroepen, dat zal deze trend alleen nog maar versterken.'

niet altijd denkt aan de dingen die bij het bezit komen kijken. De loterij winnen of een Porsche bezitten, maakt niet per definitie gelukkig. Mensen kunnen op je geld azen (of jij kunt iedereen door die bril gaan bekijken) of je kan ineens angst krijgen voor een kras op de laklaag. Een beroemd citaat: 'We buy things we don't need with money we don't have to impress people we don't know.' In gelukstermen hebben we het in dat geval vaak over producten met een kortetermijn-genotswaarde, die weinig effect hebben op geluk in brede zin of werkgeluk. Het verlangen naar geluk is dieper, existentieler en essentieler.'

MAATSCHAPPELIJKE PURPOSE

In het speelveld tussen geluk en marketing stelt Van Liemt zich bewust als een neutrale speler op: 'Wie ben ik om te zeggen dat alle marketing gericht moet zijn op het realiseren van geluk of werkgeluk? Organisaties zijn uiteraard vrij om zelf hun purpose te bepalen. Het belangrijkste is dat je eerlijk en transparant bent over wat de werkelijke purpose is.'

'Purpose'; weer een woord waarachter bij Van Liemt een hele wereld schuilgaat. De purpose beschrijft het hoogste of ultieme doel waar de organisatie naar streeft, wat het uiteindelijk wil bereiken. Het is daarmee een belangrijk begrip in de verhouding tussen organisaties en hun producten, imago en het werkgeluk van

TEKST SVEN DE GRAAF

Een charismatische kop, goed gekapt, smartly dressed, afgestudeerd bedrijfs-econom, functies bij Procter & Gamble, Unilever en auteur van 'het beste marketingstudieboek van 2018'; wie niet verder kijkt, ziet in Guy van Liemt alleen wat hij op zijn LinkedIn-profiel vermeldt: een pure 'Expert Marketing Professional'. Dekt die vlag de volledige lading nog? Daar twijfelt hij zelf ook aan: 'Het naamje volstaat misschien niet meer helemaal.'

Zo'n stereotype snelle marketingman met een enorm ego is Van Liemt zeker niet. 'Het moet niet over mij gaan: dit interview moet geen Van Liemt-show worden. Ik spreek namens EHERO, als geluksexpert'. Fair enough, precies wat we willen: een geluksexpert aan het woord over werkgeluk anno 2021.

ALS CASANOVA

Wat is geluk eigenlijk? Van Liemt heeft de overtuiging dat geluk in de duurzame zin iets anders is dan de geluksbelevingen in verschillende domeinen. 'Je kunt geluk ervaren binnen verschillende levensdomeinen; neem vrienden, financiële omstandigheden of werk. Als je geluk - zoals op sommige sociale media gebeurt - beschouwt als een optelsom van slechts kortdurende momenten van genot, plezier en lol, dan raak je voor je het weet verstrikt in de hedonice treadmill en race

je als een Casanova van genotsmoment naar genotsmoment door het leven. De geluksvorm waarin je je leven evalueert over alle levenssterren heen, is een andere, meer holistisch dus, het gehele leven betreffend. Dat is wat wij bedoelen als wij het het woord 'geluk' gebruiken.'

GELUKSMARKETEER?

Als marketingexpert kijkt Van Liemt op een andere manier naar geluk. Zijn marketingtechnieken nuttige tools voor het bevorderen van geluk en werkgeluk? Van Liemt hoeft niet lang na te denken: 'Ja, maar dan moet ik wel iets uitleggen. Marketing is niet hetzelfde als reclame maken. Voor mij betekent marketing: je verdiepen in mensen en realiseren van hun behoeftes met de juiste producten. Bedrijven die een vraag naar een bepaald product willen aanwakkeren of zelfs creëren, spelen in op de behoeften van mensen zolang je de kwaliteit van hun leven of hun welbevinden wilt bevorderen. Behoeften, drijfveren, motivaties, nut en geluk liggen dicht bij elkaar.'

De vraag vervolgens: over welke vorm van geluk hebben we het dan? 'Bij gelukserveringen spelen zowel biologische behoeften als cultureel bepaalde verlangens een rol', legt Van Liemt uit. 'Soms kan achteraf blijken dat het verlangen naar het hebben van iets voor de gebruiker meer geluk opleverde dan het daadwerkelijk bezitten ervan. Omdat je vooraf



In 1993 behaalde Guy van Liemt zijn **bul** bedrijfseconomie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Na internationale stages bij onder meer Shell heeft hij functies bekleed bij o.a. Unilever en Procter & Gamble. Sinds 2007 werkt hij als strategisch marketeer, communicatie- en branding-adviseur. In 2013 werd hij uitvoerend directeur van EHERO, het multidisciplinaire kenniscentrum over geluk van de Erasmus School of Economics.

“**Veel bedrijven hebben als doel: geld verdienen. Maar wat doen ze met dat geld?**”

TRANSACTION EN PRODUCTIEMIDDEL

'Echt nieuw is dat het bedrijfsleven zichzelf niet meer los ziet van de rest van de samenleving', stelt Van Liemt. Dat heeft ingrijpende gevolgen voor werk en werkgeluk. 'De erfenis van het neoliberalisme van de vorige eeuw is dat het individualisme hoogtij viert. 'Greed is good' in extreme vorm, ikke, ikke en de rest kan stikken. Werk en privé worden gezien als twee gescheiden domeinen. Bovendien zit in dat systeem wantrouwen ingebakken in de maatschappelijke verhoudingen tussen mensen.'

Van Liemt legt uit: 'Begin vorige eeuw was voor veel werkgevers geldwinning het enige doel. Medewerkers werden slechts gezien als productiefactor. Omgekeerd zagen medewerkers hun werk alleen maar als een manier om geld te verdienen. Werden werknemers uitgebuit, dan konden ze de vakbond inschakelen, die lijnrecht tegenover de

werkgevers stond. Met de opkomst van de middenklasse, en met de overgang van overleven naar leven, groeide het inzicht dat werk meer betekent dan alleen geld verdienen, namelijk dat het ook een psychologische en een sociale functie heeft, en een zingevende functie kan hebben. Een kans om je verbonden te voelen met andere mensen. Eigenlijk zijn tijdens de quarantainemaatregelen werk en privé nog verder verstrengeld geraakt en is duidelijk geworden hoe verstrengeld ze al waren, en daarmee realiseren we ons nog meer dat werk en professioneel functioneren niet los staan van de mens.'

MEESTE MENSEN DEUGEN

Het is dus niet vreemd dat uit recent onderzoek blijkt dat geluk in brede zin bepalender is voor werkgeluk dan an-

rugzakje dragen? Accepteren we dat het hele menselijke spectrum van belang is, zien we het belang van de medewerker als ons belang, dat dat niet tegengesteld is? Dat is de eerste stap.'

DE PARADOX VAN RENDEREND WERKGELUK

En levert het stimuleren van werkgeluk ook geld op? Van Liemt twijfelt er niet aan dat dat een van de positieve gevolgen is. 'Mits oprecht en eerlijk ingezet. Als een bedrijf werkgeluk nastreeft, moeten ze dat niet primair doen om het emmer-tje van de aandeelhouder vullen. Dan vervagen die voordelen, medewerkers doorzien dat het dan niet gaat om hun belangen. Dus wees oprecht en neem het geluk van medewerkers echt serieus, stel hun welbevinden centraal, alleen dan hebben de maatregelen effect. Er hoeft dus geen tegenstelling te bestaan tussen het bedrijfs- en medewerkersbelang. Als een bedrijf het echt meent en werkgeluk als doel stelt, dan zijn betere bedrijfseconomische prestaties het gevolg. Denk aan minder kosten, meer productiviteit, meer kwaliteit, minder incidenten, minder verloop van talent, een aantrekkelijkere positie op de arbeidsmarkt, noem maar op. Zaken waar ook de aandeelhouder de vruchten van plukt. Maar het werkt alleen als we doelen, middelen en gevolgen niet verwarren.'

De investeringen vallen mee terwijl het rendement van meer werkgeluk volgens Van Liemt aanzienlijk kan zijn. Een mooi voorbeeld is het idee van onbeperkte vakantiedagen. Dat lijkt een dure maatregel, maar het tegendeel is waar. 'Het blijkt dat mensen in praktijk juist vanuit collegialiteit minder dagen opnemen dan anders. Fantastisch. Van een kostbare berg niet-opgenomen vakantiedagen is bij deze maatregel ook geen sprake meer. En hoe fijn is het als je als bedrijf je medewerkers een onbeperkte hoeveelheid vrije dagen kan bieden? Zoiets vraagt wel om vertrouwen, ook tussen collega's onderling, en vervolgens het lef van de organisatie om vanuit vertrouwen op werkgeluk in te zetten. ©



'Het citaat is van Samuel Beckett. Focus niet op een onhaalbare top, maar geniet van de weg erheen, af en toe in de wolken.'

ZIE PAGINA 1



'Energie en vertrouwen is het werkelijke kapitaal. Guy pleit ervoor om de hele mens, in al zijn facetten, te bezien.'

ZIE PAGINA 9



'De behoefte aan collectiviteit en aan individualiteit hoeft elkaar niet te bijten! We kunnen kantooplekken houden met een menselijke en duurzame touch.'

ZIE PAGINA 4



'Hart en handen, en een warme kring van handen om het hart.'

ZIE PAGINA 7



Days yet to come

ANOOK CLÉONNE maakte kunstwerken bij artikelen in de Krant Werkgeluk. Allemaal collages, een bewuste keuze. Anook: 'Ik creëer zo een nieuwe omgeving met bestaande beelden. En daarmee zeg ik: er is al veel kapitaal aanwezig in de organisaties, we moeten er alleen op een andere manier naar kijken. Als je figuren anders neerzet, ontstaat er een dialoog in zichzelf, met elkaar en met de omgeving. De handmatige touch benadrukt het belang van de menselijke maat, een thema in veel artikelen.' En de kleuren? 'Helder, warm en veel rood omdat het thema 'hart' is. Ik wil het fris en vitaal houden.'



FOTO MASHA BAKKER

ANOOK CLÉONNE OVER HAAR KUNST EN WERKGELUK

Kijken naar het landschap van de kantelende mens

'Kunst gaat niet over simpel mooi of lelijk, kunst is ook niet alleen maar een mooie illustratie die puur in dienst van de tekst staat. Mijn beelden zijn autonome werken, valt Anook Cléonne (48) met de deur in huis. 'Mijn kunst concentreert zich juist op het zichtbaar maken van dingen.'

TEKST SVEN DE GRAAF

Aan het woord is zonder twijfel een ervaren kunstenaar. Niet bescheiden, niet onbescheiden, iemand die weet waar ze staat en haar opvattingen helder weet te verwoorden. 'Mijn kunst verbeeldt mijn kijkmeesterschap, vertelt ze. 'Het begint bij observeren, leren kijken en kunnen zien door de ogen van een ander.'

'Kijkmeesterschap' is naast een term die in een goed gedicht niet zou misstaan, het sleutelwoord waarmee we Anooks kunstenaarschap verder verkennen. Waar kijk je precies naar? Hoe verwerk je dit tot een fysiek kunstwerk? Welk effect heeft het werk op de kijker-variant van de kunstliefhebber? En dan zijn we er nog niet. We willen natuurlijk ook weten wat 'werk' en 'werkgeluk' betekent voor de kijk-expert.

Hoe we kijken zegt volgens Anook niets over waar we naar kijken, maar alles over wie er kijkt: 'Wij dus, de mens. Dat betekent dus per definitie dat ik geen menselijke figuren laat zien, of in de vorm van portretten naboots. De mens zie ik per definitie abstract, als een landschap, als een persoonlijke omgeving zonder de persoon als figuur zelf.'

SCHUREND DRAMA

Anooks kunst bestaat voornamelijk uit tekeningen en collages. Vooral de tekeningen laten zich vanwege hun levensgroot formaat en het gebruik van flora aanzien voor een natuurlandschap. 'Maar pas op, de mens ziet geen natuur,' zegt ze. 'De natuur is in mensenogen altijd cultuur, een boom is een boom omdat wij die naam eraan geven. Ik maak gebruik van Fremdkörper, vreemde objecten die niet passen in de omgeving, om het gemaakte of onnatuurlijke te benadrukken. In die zin is elk mensland- schap te vergelijken met een theaterop- stelling.'

'De mens is sterfelijk en feilbaar. Wij zijn een vat vol kantelmomenten en schurende spanningsvelden die als de seizoenen voortdurend in beweging zijn, continu verzeild in processen van afbraak en opbouw. Onze sterfelijkheid dwingt tot zingeving, het maakt de dingen urgent. We streven naar harmonie en juist de conflicten in dat streven fascineren mij. Daar waar frictie ontstaat,

daar waar het niet lukt. Ik kijk naar hoe mensen omgaan met teleurstellingen of schurende belangen en verbeeld dan hun omgeving.'

TUSSEN KIJKER EN OBJECT

Dat haar kunst verontrust, is een bijeffect van het zichtbaar maken van fricties. 'Ik vergroot zaken uit of gebruik overmatig veel donker. Mijn kunst is een omgeving die iets in het ernaar kijken verstoort, die het ervaren ervan soms bewust ongemakkelijk maakt.'

De tekening 'defeated black' is een typisch voorbeeld van die verontrustende kunst. Veel zwart en onnatuurlijke bollen met donkere bloesems vormen samen een vreemd landschap. Anook licht toe: 'Het werk is een nachtopname van een kersenbloesem in Japan. Ik heb voor deze tekening een Luxemburger geïnterviewd, een danser die vanaf zijn zesde al met ballet bezig was en later als solist bij het Luxemburgs staatsballet tijdens een belangrijke uitvoering ineens verstijfde. In de balletwereld ben je er dan geweest. Daarna realiseerde hij zich dat zijn hart niet bij het klassiek ballet maar de moderne dans ligt, en hij besloot zich om te scholen. Hij zat zo diep in de put dat hij alleen nog maar kon stijgen. Dat moment probeer ik te verbeelden in deze tekening. Het ongemakkelijke zwart maakte het de danser mogelijk in licht te staan.'

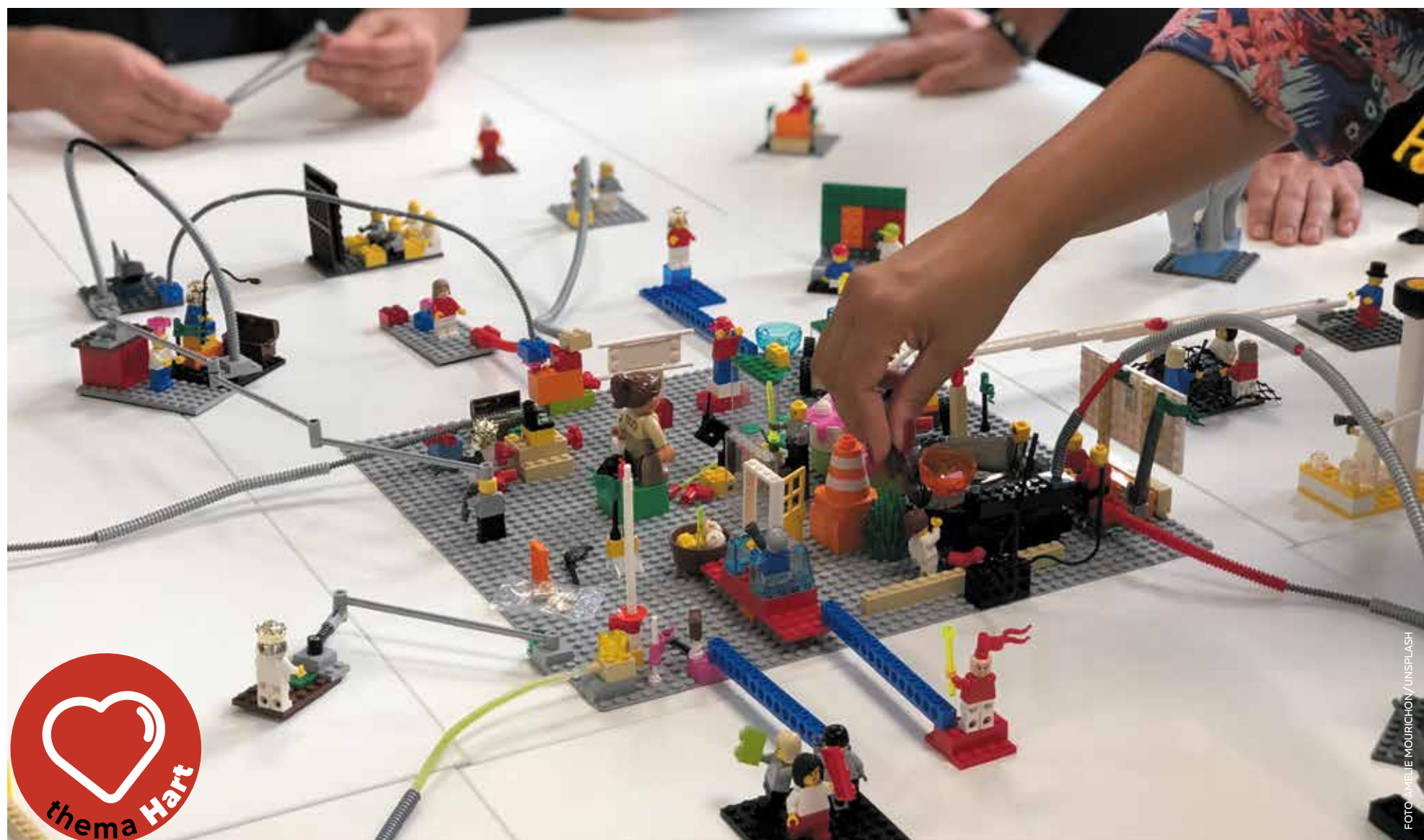


Of haar kunst als 'mooi' wordt gezien, vindt ze een bijzaak. 'Ik vraag de kunstliefhebber om voorbij zijn eerste aannames te kijken. Ik vind het interessanter als iemand mijn werk juist uitgesproken lelijk vindt, er niets van snapt of geïrriteerd raakt, dan pas doet mijn kunst zijn werk.'

GELUK VAN EEN RIJK UITZICHT

Hoe ziet Anooks eigen landschap eruit qua werk en geluk? 'Vol hoge pieken en lage dalen. Voor mij is werk in eerste instantie geen werk, maar een losstaand onderdeel van mijn leven. Het kunstenaarschap is mijn leven. Qua werkgeluk ben ik dubbel: ik kan extreem gelukkig zijn als ik teken, maar het kan me op sommige momenten ook diepongelukkig maken. Toch doe ik niets liever. Ook in mijn landschap maken de dalen de pieken.' Toch ontsnapt ook een kunstenaar niet aan 'werk' in de burgerlijke zin van het woord. 'Een gezin met kinderen stelt eisen,' geeft Anook toe. 'Het moederschap neemt een hap uit mijn werktijd, ik kan niet 24/7 in het atelier zijn. Tegelijkertijd wil ik daar wel mijn mee geld verdienen. Ik ben er trots op dat ik mijn inkomen exclusief uit mijn kunst kan halen. Ik kan de huur en de cellolessen van mijn kinderen gewoon betalen.'

Anook ziet haar werk als een rijk landschap. 'Veel rijker dan dat van iemand die in zijn werk diep ongelukkig is. Ik denk dat werkgeluk te herleiden is tot zingeving en dus moet het werk bijdragen aan iets wat van belang is. Hoe klein ook. Ieder kan op zijn of haar eigen manier werken aan een veelzijdig en gevarieerd uitzicht.'



Met Lego-blokjes bouwen is serieuze zaak

Spelen. Als kinderen doen we het dagelijks. Winnen, verliezen, nadenken, fantasie: we leren het allemaal mede dankzij spel. Maar hoe zit dat als we volwassen worden? Moeten we dan stoppen met spelen? Nee, natuurlijk niet. Spelen is smerolie voor je brein. Het houdt de hersenen jong, creatief en ontspannen. Of het nu een potje tafeltennis in de kantine is of een bordspel met de familie. En wat dacht je van Lego?

W TEKST JOHAN KONING
 Waar sta je voor? Hoe kijk je naar de wereld? Dat kun je op verschillende manieren vertellen, laten horen en zien. Een van die manieren? Met Lego, dus. Hoe dat zit? Wiro Kuipers weet er alles over. Hij gebruikt Lego om met organisaties te stoeien over hun imago, hun visie en manier van werken. Het Deense speelgoedblokjebedrijf focust namelijk niet alleen op de jeugd, maar ook steeds meer op volwassenen. Met speciale sets met duizenden blokjes, maar ook met Lego Serious Play. Die methode is door de Lego Group zelf ontwikkeld. Wiro maakte er in 2010 kennis mee. 'Tijdens een conferentie in Berlijn ontmoette ik een Duitser, aan wie ik vertelde dat het mijn werk was om organisaties te laten ontdekken wie ze zijn. Hij vertelde dat hij dat ook deed, maar dan met Lego.'

“Er zijn altijd mensen in de organisatie die je niet hoort

URENLANG LEGOËN

Jaren had Wiro niets meer met het Deense bouwspelgoed gedaan. 'Vroeger speelde ik er urenlang mee. Als ik niet aan het voetballen was, zat ik wel te legoën.' En nu kon hij ermee gaan werken. Nog geen moment heeft hij er spijt van gehad. 'Je leert hoe je een sessie

opbouwt en welke manieren er zijn om mensen met Lego aan de slag te zetten. Sindsdien heb ik Lego overal bij ingezet. Het heeft me zoveel gebracht.'
 'Een van de basisprincipes is, dat je iedereen erbij betrekt. Dat noemen ze *remember the lonely guy*. Er zijn altijd mensen in een team die je niet hoort en



Wiro Kuipers is eigenaar van Zin in de zaak, dat Lego Serious Play inzet om bedrijven te begeleiden en adviseren. Hij gaf een TED-talk over spelen en hij is coördinator van het Enschede-LAB, een samenwerking tussen de Universiteit Twente, Saxion Hogescholen, kunstacademie ArtEZ/Aki, het ROC van Twente en de gemeente Enschede.

die vraagstukken vanuit andere perspectieven bekijken. Juist zij kunnen waardevol zijn om het volledige beeld op tafel te krijgen. Lego is een mooi hulpmiddel om ieders verhaal te vertellen. Zo krijg je betrokkenheid van iedereen.'

DENKEN MET JE HANDEN

Dat iedereen binnen een bedrijf of team bouwt en dat zodoende iedereen zijn verhaal vertelt, is dus de kern van Lego Serious Play. 'Net als dat je denkt met je handen. Daarmee zet je je creativiteit aan. Derde element van het succes is dat alle indrukken ertoe doen. Het is heel handig om een vraagstuk van verschillende kanten te bezien.'

Wiro herinnert zich wat dit een zorgorganisatie bracht: 'Het ging om een organisatie met zes locaties, waar men wilde inzetten op duurzame inzetbaarheid. Maar iedere locatiemanager legde het op zijn eigen manier uit.' Hij gooide een bak kleurrijke bouwblokken om en zette de zes managers aan het bouwen, ieder voor zich. 'Zo ontstond spelenderwijs een gezamenlijk verhaal, dat ze aan hun medewerkers konden vertellen. Alles wat abstract en niet tastbaar was, werd plots duidelijk.'

Zijn er dan geen mensen die blokkeer bij het bouwen? 'Soms wel. Dat zijn vooral de mensen die te veel nadenken. Ik moedig mensen juist aan om gewoon te beginnen met bouwen en daarna een verhaal te vertellen met wat voor hun neus staat. Vaak zie je dat hiermee een luikje opengaat en dat het bouwwerk een hulpmiddel wordt voor het verhaal. Letterlijk denken met je handen: het kan best zo zijn dat je handen iets bouwen waarvan je nog geen idee hebt wat het wordt.'

OPERATIE OP DE WII

Natuurlijk is Lego niet het enige spelgoed dat je professioneel kunt toepassen. Een bekend voorbeeld zijn bijvoorbeeld chirurgen die door het Friese bedrijf Grendel Games beter leren opereren met hulp van een spel op de Nintendo Wii. En het bedrijf Hello Mobility gebruikt een speciale app om beroepschauffeurs veiliger te laten rijden. ZICC Education levert computerspellen, leermodules en animaties specifiek voor medewerkers in de logistiek, met spelen en competitie-elementen, ook voor een betere, snellere en veiligere productie. En er zijn nog veel meer voorbeelden van toepassingen met spelelementen te bedenken.

Ook Wiro ziet veel meer toepassingen voor Lego op het werk. In de zorg, bijvoorbeeld. 'Ik heb het al eens ingezet om het netwerk en de financiering rond een multi-probleemgezin in beeld te krijgen. Op de grond stond op een gegeven moment een chaos aan instanties. Vervolgens hebben we het tweedimensionaal gemaakt en uitgetekend. Daarna zijn ze aan de slag gegaan om er structuur in te krijgen.'

KABINETSFORMATIE IN LEGO?

Stiekem dagdroomt hij wel eens. 'De belastingdienst zou veel baat kunnen hebben bij een Lego-sessie, om het spanningsveld tussen allerlei belangen helder te krijgen. En ik zou nog wel eens een kabinetsformatie willen doen in Lego. Dat zou dingen overzichtelijk maken. Maar dan heb je wel mensen nodig die dit willen. De link tussen Lego en werkgeluk zit hem vaak in de ruimte die je hebt om te spelen in je werk en om te ervaren dat je met spelen ook serieuze dingen kunt oplossen.'



AAN DE SLAG

5 TIPS om werk te maken van je werkgeluk

Dans je door de werkweek, of sleur je jezelf van maandag naar vrijdag? Je werkgeluk heb je zelf in de hand. Met deze vijf tips maak je het beste van elke werkdag.

1 HOU JE ENERGIE VAST

Je begint de werkdag fris en fruitig, maar rond de lunch hang je al in de touwen. Wat is er gebeurd? Ergens is de motivatie en energie verdwenen. Gebeurt dit vaker, dan is het tijd om de balans op te maken. Breng in kaart welke taken energie geven, en wat juist energie kost. Naar welke klussen kijk je uit? Waarbij vliegt de tijd? En wat stel je zo lang mogelijk uit? Het gaat om de juiste balans tussen energiebrengers en energieslurpers. Kijk naar dat overzicht, en bekijk of je er verandering in kunt brengen. Bespreek met een manager of met collega's en kijk of er wat te ruilen valt. Of leg je erbij neer, maar wees je bewust van werk dat je energie kost, en stem daar je planning op af.

2 KOESTER JE TALENT

Kinderen die niet lenig zijn, gaan op gym om hun motoriek te verbeteren en als je niet goed bent in talen, maar bijvoorbeeld wel in wiskunde, dan is bijles Frans en Duits een goed idee om gemiddeld op een voldoende uit te komen. Zo ging het op school en zo gaat het ook op de werkvloer, je krijgt bijscholing voor taken waar je niet in uitblinkt. Maar draai het eens om: als je de talenten die je hebt, verder ontwikkelt, dan kun je pas echt grote hoogten bereiken. Weg met de zesjes-cultuur, maar een dikke elf scoren voor iets waar je aanleg voor hebt – en dat is nog maar het begin. En die klussen die je moeilijk vindt? Besteed ze uit, misschien is er een collega die er juist enorm in uitblinkt.

3 KEN JEZELF, WANT JE BENT GOED GENOEG

Beetje zweverig, maar toch: vind jij jezelf goed genoeg? Mensen die zichzelf de moeite waard vinden, zijn ook gelukkiger op hun werk. Zelfvertrouwen geeft de basis om eerlijk naar jezelf te kijken en realistisch te zijn over wat er goed gaat en wat nog beter moet, zodat je kunt groeien en ontwikkelen in je werk. Ander voordeel: met zelfvertrouwen is het ook makkelijk om je op een nette en positieve manier je grenzen aan te geven, zodat je minder last hebt van collega's iets minder happy zijn. De hele dag rondlopen als een aap met zeven staarten is een beetje veel van het goede, maar gezond zelfvertrouwen maakt je werk een stuk leuker. Wil je zelfvertrouwen vergroten? Daar zijn genoeg (online) trainingen voor te vinden. Of lees *The Art of Not Giving a Fuck* (vertaald als: *De edele kunst van Not Giving a Fuck*) van Mark Manson, voor nieuwe inzichten en een flinke schop onder je kont.

4 STEL VRAGEN EN HOU EEN OPEN BLIK

Mensen die niet blij zijn met hun werk, vullen veel negatieve zaken over hun werk, het management en hun collega's zelf in. 'Ze zullen wel weer gaan reorganiseren,' hoor je ze denken, of ze zijn er vast van overtuigd dat de organisatie toch alleen maar bezig is met winst, winst en winst – in plaats van het welbevinden van de medewerkers. Maar wees eens eerlijk: weet je zeker dat dat zo is, of heb je het zelf (negatief) ingevuld? Klopt die overtuiging? Heb je het wel eens gevraagd? NIVEA is het motto: Niet Invullen Voor Een Ander.

5 EN STOP MET ZEUREN

Klagen over je werk, mopperen over collega's en zaken over je leidinggevende en het bedrijf: heerlijk, daar kun je uren van de vrijblijm mee vullen. Maar het levert je verder niks op, behalve een kater. En het heeft geen zin om iemand anders de schuld te geven, want die verander je niet. Meteen mee stoppen dus, ga zelf aan de slag om de situatie te verbeteren, maak je baan leuker, of... zoek iets anders. ☺

advertentie

HXWORK

Human Experience of Work

(Online) workshops voor medewerkers - teams - management - HR



workshop - training - coaching - presentatie - advies - projectmanagement - netwerk - publicaties

- Vergroten van je Werkgeluk
- Thuiswerken & Werkgeluk
- Waardering & complimenten boost
- Het goede gesprek & continue dialoog
- Topwerkgeverschap
- Employee Experience
- De employee journey innoveren met design thinking



www.hxwork.nl Tel: 06-20019652

IK KAN NIET ZONDER...

PROFESSIONALS OVER HUN SPECIALE BAND MET HUN WERKGELUK-TOTEMS.



'Een snaaierd ben ik eigenlijk helemaal niet', vertelt salesmedewerker **Ingrid Bakker** op enigszins verontschuldigde toon, 'maar zonder mijn zoetbommetje heb ik geen gelukkige werkdag.' Het zoetbommetje betreft een 'wienermelange-papje'. Een wát? 'Een papje inderdaad. Ik maak het van Néscafe-poeder, bedoeld als drankje, maar gebruik er zoveel van dat het lepeltje in mijn kop overeind kan staan. Ik eet het papje tijdens de eerste pauze op mijn werk, samen met een rijstwafel. Vaste prik. De rest van de dag ben ik van de crackers en watertjes, geloof me, ik sla alle verjaardagstaarten over.'

GEEN PAPJE OP DE SET

Ingrid heeft naast haar baan als salesondersteuner bij Toyota, een carrière als edelfigurante. Wat dat inhoudt? 'Nou, je bent dan in films of commercials wat langer in beeld dan gewone figuranten en soms heb je een klein beetje tekst. Ik haal daar veel voldoening uit.' Lachend: 'Nee, op de set eet ik geen wienermelange-papjes, die zijn voorbehouden aan mijn reguliere baan. Ze zien me al aankomen zeg.' ☺

GEK VAN DE GROEPS-WHATSAPP

4 geboden voor WhatsApp-groepen op het werk

Appen met collega's zorgt voor meer betrokkenheid, maar zakelijke WhatsAppgroepen zijn ook een bron van flinke irritatie.

Met deze 4 geboden blijft het werkbaar.

GIJ ZULT GEEN FOTO'S VAN PASTA OF PUPPIES DELEN

Is de spaghetti carbonara vanavond bijzonder goed gelukt? En kijkt je kleuter zo ondeugend als hij betrapt is met lippenstift en de nieuwe hoekbank? Stuur er een foto van naar vrienden en familie, maar sla de app-groep met collega's over. Privé-foto's zijn de grootste irritatie in zakelijke WhatsApp-groepjes. Is de behoefte om privé-zaken te delen toch groot onder een deel van de collega's, dan kun je daar een aparte groep voor openen.

BOMBARDEREN IS UIT DEN BOZE

Zet alles wat je wilt zeggen in één bericht en schiet niet als een mitrailleur allemaal korte berichtjes de groep in. Elke vijf woorden op 'enter' drukken is bloedirriterend. Wordt het bericht veel te lang? Misschien is het dan sowieso niet geschikt voor WhatsApp.

VERTREKKEN IS ZILVER, ZWIJGEN IS FOUT

Ga je de groep verlaten omdat je niet meer bij een project betrokken bent, of

een nieuwe werkkring hebt, dan is het netjes om dat even te melden voordat je 'Verlaat groep' aanklikt. Een lange afscheidstoespraak is niet nodig, maar een korte toelichting is gepast. Vertrekken zonder boeh of bah voelt alsof je boos een groep uitstampt en met een knal de deur achter je dicht gooit. Ben je inderdaad boos? Het is maar de vraag of je dat via WhatsApp aan je collega's moet laten weten. Emoties en tekstberichten zijn geen goede combinatie.

NIMMER ZULT GIJ PRIVACY SCHENDEN

WhatsApp is niet veilig, dus je kunt in de groep met collega's geen vertrouwelijke gegevens delen, zoals informatie van cliënten, persoonsgegevens van klanten of inloggegevens van het computersysteem. De app is onderdeel van Facebook, dus hou er rekening mee dat meta-gegevens over je gesprekken worden gebruikt voor data-analyse. Bovendien kunnen mensen berichten via WhatsApp makkelijk doorsturen. ☹

TIP OVERLEG IS DE KONING VAN ALLE OPLOSSINGEN

Overleg met collega's over jullie WhatsApp-groep – en doe dat dan niet via WhatsApp, kom op zeg. Ziekmelden via de groep, kan dat? Of vervanging regelen? En vinden jullie de foto's van puppies juist hartstikke leuk? Spreek af hoe jullie de groep willen gebruiken, wat je van elkaar verwacht en wat niet geschikt is voor WhatsApp.



GRATIS werkgeluk? Meld je aan voor de werkgelukprikkel via krantwerkgeluk.nl



advertentie

VOOR IEDEREEN DIE WEL WAT GUTS KAN GEBRUIKEN



LE
PO
RE
LLO

€11⁵⁰

leporello.vrijeboeken.com
en de (online) boekhandel



Gelukkige medewerkers zijn creatiever, productiever en minder vaak ziek. Hoe zorg je als organisatie voor werkgeluk? Organisaties veranderen niet, mensen veranderen, en alleen als zij daar zelf intrinsiek toe gemotiveerd zijn. Verandering vindt plaats door nieuwe inzichten, inspiratie, herhaling en doen! De Krant Werkgeluk ondersteunt al deze elementen.

De Krant Werkgeluk is dé krant gericht op positieve ontwikkeling van medewerkers.

Kijk op de website voor meer informatie: krantwerkgeluk.nl

SUPPORTERS

MOEZTUYN'

Voor vitaliteit, verbinding
en vergroening
moeztuyn.nl
06 4987 1449

SAMENVIJF

Samenvijf
Detachering
samenvijf.nl
020 210 1191

**bewuste
zaken**

Werkbeleving | Werkgeluk
Marcha Ringsma
06 8270 0983

**De
PROJECT
WINKEL**

De Project Winkel
Femke Steenbrink
deprojectwinkel.nl
06 130 554 63

HART@WORK

Juliette Verhaegen
hartatwork.nl
06 2182 6535

HET MEDIATORS COLLECTIEF

Het Mediators Collectief
mediatorscollectief.nl
085 1307 467

Ook supporter worden?

Mail dan met de redactie via supporters@krantwerkgeluk.nl