

HAAL HET BESTE UIT JEZELF EN JE GELD

RADAR

**DAAR
HEB JE
ÉCHT WAT
AAN**

ONDER DE LOEP

- + VOUWFIETSEN
- + KANT-EN-KLARE HUM
- + HARDLOOPSCHOENE

**9 GROOTSTE
MISSERS BIJ
ERFENISSEN**

**IEDEREEN
WIL EEN B**
(Het is hier
geen borde

**HET BLIJE
GROENE
LEVEN
IN 2030**

**VERD
NA KANK**
GEVOLGEN V
JE LIJF, PSYCHE, REL
WERK & SEKSL

**VLEES ALLEEN MET KERST
PER TREIN OP VAKANTIE
ENERGIEREKENING € 0,-**

NAZOMER 2018, ADVIESPRIJS
AP  8 718692 670167

VRIJE TIJD

BUDGET

WONEN

**GELUK IS
EEN TUINTJE**
Goed voor je lijf
en je hoofd

**GEEN CENT
TE MAKKEN**
Hoe overleef je
een week zonder geld?

**HYPOTHEEK
OVERSLUITEN**
Dit schiet je er
écht mee op

Joh, het is maar **WERK**

Liever een matig betaalde baan die je fijn vindt, dan saai werk met een topsalaris. Dat is wat Nederlandse jongeren willen. Journalist Irene van den Berg vraagt zich af: is inspirerend werk de basis voor een gelukkig leven, of is het prima als je niet elke dag met 'passie' aan de slag gaat?

Als tiener deed ik in de zomervakantie vaak productiewerk: aan de lopende band verpakkingen vouwen en vullen. Na een paar weken had ik altijd helemaal genoeg van dat geestdodende inpakwerk. 'In de vakantie besef ik altijd waarom ik naar school ga', grapte ik een keer tegen een andere vakantiekracht. Ze kon er niet om lachen. 'Ik wil hier na de middelbare school wel aan de slag. Het werk is prima en dan heb ik de avonden en weekenden vrij voor leuke dingen. Ik hoef geen ingewikkeld werk, hoor.'

Meer dan twintig jaar later denk ik nog weleens aan haar: zou ze nog steeds achter de lopende band staan en is ze daar blij mee? Intussen ging ik studeren en ben ik journalist geworden. Mijn werk geeft me veel voldoening, maar kan ook een energieslurper zijn. Want ik wil niet zomaar artikelen en columns schrijven. Nee, mijn verhalen moeten onderscheidend zijn: niet alleen vermaken maar ook aan het denken zetten. Als het even kan, moeten ze de wereld een beetje mooier maken. Hoezo hoge lat? Niet vreemd dat ik 's avonds, als mijn dochtertje op bed ligt, vaak instort op de bank. Zou mijn oud-collega aan het eind van de dag nog wel de energie hebben voor salsadansen en een cursus Italiaans?

STOMME KLUSJES HOREN ERBIJ

Werkplezier vinden we allemaal reuze belangrijk. Zeven op de tien Nederlandse jongeren kiest liever voor een matig betaalde baan waar ze lol in hebben, dan voor saai werk met een topsalaris, zo blijkt uit onderzoek van uitzendbureau YoungCapital. En gelijk hebben ze: blijde werknemers zijn gelukkiger, minder vaak ziek en ook nog eens productiever. De realiteit is alleen weerbarstiger. Vaak zijn we helemaal >



ASTRID DAVIDZON (48): 'Ik had al een tijdje last van pijn in mijn nek en schouders. Maar toen de arboarts opperde dat ik last had van stress, viel ik bijna van mijn stoel. Ik werkte twee jaar als officemanager en deed dat met twee vingers in de neus. Volgens de arboarts had ik last van een 'bore-out'. Dat je ook gestrest kunt raken van verveling, was voor mij een eyeopener. Ik werd onrustig van de verveling en begon me daardoor extreem druk te maken over futiliteiten. Ik was een vittende moeder, chagrijnige echtgenote en ontevreden collega. Ik had nul plezier meer in mijn werk, maar had geen idee wat ik dan moest gaan doen. Ik heb nooit een roeping gehad. Ik was altijd jaloers op mensen die al als kind wisten dat ze bijvoorbeeld dierenarts wilden worden. Ik ben rechten gaan studeren vanwege de baan zekerheid, maar mijn hart lag daar nooit. Daarna ben ik in allerlei banen gerold, van beleidsmedewerker tot pr-ad-

viseur bij een energiebedrijf en vervolgens officemanager bij een start-up. Het werk ging me eigenlijk altijd wel gemakkelijk af, maar leuk vond ik het niet. Na het gesprek met de arboarts ben ik toch nog drie jaar in die baan blijven hangen, omdat ik geen alternatief zag. Uiteindelijk zijn mijn man en ik een jaar in Italië gaan wonen. Daar ben ik gaan nadenken over wat ik belangrijk vind in mijn werk. Ik kwam tot de conclusie dat het voor mij omgaan met mensen is. Ik was altijd het gelukkigst als ik bij het koffieapparaat met mensen stond te praten. Toen we in Nederland terugkwamen, heb ik een aantal cursussen op het gebied van per-

soonlijke ontwikkeling gedaan. Ik coach nu mensen bij het loslaten van hun perfectionisme en faalangst. Het mooie is dat ik mijn eigen droombaan heb gecreëerd. Dat heeft tijd en moeite gekost, maar nu kan ik in mijn werk volledig mezelf zijn. iets waar ik zielsgelukkig van word." zoninjeleven.nl

ASTRID
'Dat je ook gestrest kunt raken van verveling, was voor mij een eyeopener'

Vier op de tien Nederlanders vindt zijn baan niet bevredigend, ze willen meer *uitdaging* en *zelfstandigheid*

niet zo gelukkig in ons werk. Vier op de tien Nederlanders vindt zijn werk niet bevredigend. We klagen vooral over een gebrek aan zelfstandigheid en vinden ook minder uitdaging in ons werk, zo blijkt uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek en TNO. En dan vinden we ook nog dat we te weinig promotie maken. Leggen we de lat niet te hoog?

‘Ik ga altijd uit van de zeventig procent regel. Als je zeventig procent van de tijd het gevoel hebt dat je waardevol bezig bent, dan zit het wel goed. Het kan immers niet altijd leuk zijn. Stomme klusjes en vervelende klanten horen nu eenmaal ook bij werk’, reageert Madelon Rijkers. Rijkers coacht mensen in de zoektocht naar een baan die bij hen past. Zij herkent dat we soms wel erg veel verwachten van ons werk. ‘Mensen lopen stuk op grote woorden als passie of roeping. Ze jagen iets onhaalbaars na. De perfecte baan bestaat niet, net zo min als de perfecte partner.’

JUICHEND NAAR JE BAAS

Plezier in je werk is belangrijk, maar dat betekent niet dat je iedere dag juichend naar je baas hoeft te gaan. Volgens Rijkers kan een portie relativiseringsvermogen helpen om tevreden te blijven met je werk. ‘Ik probeer mijn klanten mee te geven dat het uiteindelijk maar je werk is.’ Niet altijd even gemakkelijk in een maatschappij waarin we met zijn allen het beeld

gecreëerd hebben dat je werk je passie moet zijn. ‘Maar altijd passie voor je werk is niet nodig. Probeer waardering te hebben voor je werk door te zoeken naar de elementen ervan die je als prettig ervaart’, zegt ook arbeidspsycholoog Ingrid Smit.

WAT MAAKT WERK WAARDEVOL?

Je hoeft dan ook niet altijd meteen op zoek naar een nieuwe baan als je even wat minder blij bent met je werk. De kans bestaat namelijk dat je ontevredenheid niets te maken heeft met de inhoud van je werk. Hoewel het heel persoonlijk is wat werk leuk maakt – de een vindt omgang met mensen belangrijk, de ander zoekt intellectuele uitdaging – zijn er een paar behoeftes die we bijna allemaal graag vervuld zien in ons werk: zingeving, autonomie en fijne collega's. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

Zingeving betekent dat we het gevoel willen hebben nuttig bezig te zijn. ‘Mensen zijn sociale dieren en we vinden het belangrijk om iets bij te dragen aan een groter geheel’, verklaart arbeidspsycholoog Margôt van Stee. Besef dat je niet de wereld hoeft te verbeteren om zinvol bezig te zijn. ‘Zingeving kan in kleine dingen zitten, zoals een collega helpen’, zegt Van Stee. Autonomie is de ruimte die een medewerker heeft om te bepalen wat hij doet. Medewerkers die het gevoel hebben dat hun baas, collega's of klanten de hele dag op hun huid zitten, zijn minder gelukkig in hun werk en raken sneller opgebrand. Een goede baas stuurt op resultaten, niet op details. Het kan zinvol zijn om je leidinggevende erop te wijzen wanneer zij of hij aan het micro-managen is. Sommige bazen zijn zich daar onvoldoende van bewust.

Hoe hoger de functie, des te autonomer je vaak kunt werken. Heb je daarentegen een vast omschreven baan, dan kun je ook op zoek gaan naar wat extra taken waarin je je ei kwijt kunt. ‘Wees daar creatief in. Ga op zoek naar de kanten van je werk waar je je verder zou willen ontplooiën. En leg je baas uit dat hij er ook profijt van heeft als jij jezelf verder ontwikkelt’, tipt Smit.

WEES AARDIG VOOR JE COLLEGA'S

Fijne collega's zijn ook een belangrijke voorwaarde voor werkplezier, zo blijkt keer op keer uit onderzoek. Psycholoog en neurowetenschapper Matthew Lieberman stelt zelfs dat een vriend op de werkvloer ons net zo gelukkig maakt als een opslag van 100.000 dollar. 'Ik sprak een vrouw die al meer dan twintig jaar achter de lopende band staat en nog steeds met veel plezier naar haar werk gaat omdat ze in zo'n leuk team werkt', vertelt Van Stee. Stiekem hoop ik dat dit heel toevallig over mijn ex-collega gaat.

Het is nooit te laat om je band met collega's te versterken. Nodig ze een keer bij je thuis uit of organiseer een borrel. Vind je dat te ver gaan, dan kan af en toe een complimentje al wonderen doen. Ben je zelf aardig, dan reageren mensen daar vaak ook sympathiek op. Uit onderzoek blijkt dat als je dagelijks vriendelijk bent, je daar structureel gelukkiger van wordt.

ENERGIE VOOR ANDERE DINGEN

Ik beseft dat ik gezegend ben met leuke collega's en mijn vrijheid als freelance journalist. Op het gebied van zingeving kan het nog beter. Als ik beseft dat ik ook nuttig bezig ben als een artikel gewoon leuk om te lezen is, voel ik me 's avonds misschien wat minder moe. 'Ik vraag mensen altijd of het ze lukt om 's avonds nog een filmpje te kijken, want een onderdeel van werkplezier is ook dat je na je werk nog energie over hebt voor andere dingen', aldus Rijkers. Nou, een film kijken moet misschien nog wel lukken, denk ik. 'En dan tot en met de aftiteling', zegt Rijkers streng. +

Er zijn een paar behoeftes die we allemaal hebben op het werk: *fijne collega's, autonomie en zingeving*

LARISSA DEN ENTING-BREMMER (35): 'Ruim drie jaar geleden begon ik een webshop in prachtige sjaals om meer waardering en geluk in mijn werk te vinden. Daarvoor werkte ik als marketingmanager, een leuke baan met veel afwisseling. Toch zocht ik naar 'meer', al wist ik niet precies wat. Zelf ben ik gek op sjaals en ik hoopte dat ik er veel voldoening uit zou halen hier andere mensen blij mee te maken. Maar dat ultieme gevoel van geluk en waardering kwam eigenlijk nooit. Wel gaf de webshop me financiële vrijheid. Ik kreeg de kans tijd te steken in dingen die echt belangrijk zijn in het leven: leuke dingen doen met mijn gezin en een gezond en actief leven leiden. Ik houd van reizen, lezen en koken, en daar heb ik nu meer tijd voor. Werk is voor mij een middel geworden, geen doel. Inmiddels heb ik een tweede webshop in GPS kinderhorloges. Ook een product waarmee ik persoonlijk iets heb. Het idee ontstond nadat ons zoontje van

twee ineens was verdwenen. Uiteindelijk vonden we hem bij een buurmeisje, maar we hebben wel doodsangsten uitgestaan. Toen we erachter kwam dat er GPS-horloges bestonden, kwam ik op het idee ook daarvoor een webshop te beginnen.

Naast mijn gezin heb ik nog een andere manier van zingeving gevonden. Ik heb een zware depressie gehad, als gevolg van een moeilijke jeugd. Via sociale media kwam ik in contact met andere ondernemers die kampten met depressie en andere psychische problemen. Ik heb nu tijd om hen te helpen meer plezier en succes uit hun bedrijf te halen, ook tijdens de moeilijke momenten in het leven. Dat doe ik vooral door met ze te praten, en ervaringen te delen. Ook heb ik een eigen

blog. Daar haal ik meer voldoening uit dan uit mijn werk, maar zonder die webshops waarmee ik geld verdien, had ik dit nooit kunnen doen.'
Blog: larissadenenting.com

LARISSA
'Werk is voor mij een middel geworden, geen doel'

