



**‘We zijn gelukkig
omdat we veel
keuzes kunnen
maken’**

GELUK OP JE WERK

Professor doctor Ruut Veenhoven staat bekend als 'de geluksprofessor' en is socioloog en emiritus hoogleraar aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Hij is bevlogen aan het woord: "De definitie van geluk is levensvoldoening."

Wat zijn ingrediënten voor geluk?

"Het is vergelijkbaar met gezondheid: factoren die meespelen zijn aanleg, omstandigheden en het vermogen om zelf iets van het leven te maken. Omdat wij in goede omstandigheden leven zijn de verschillen in geluk dus ook in belangrijke mate het gevolg van wat jijzelf van je leven maakt. Dat zit 'm vooral in sociale vaardigheden: kun je goed met ruzies omgaan, kun je je inleven in anderen, kun je voor jezelf opkomen, kun je vrienden maken? En: kun je de juiste keuzes maken? Dat we zo gelukkig zijn komt voor een groot deel doordat we in een meerkeuzemaatschappij leven. Je kunt je beroep kiezen, of je al dan niet aan kinderen wilt beginnen, of je in de grote stad of op het platteland wilt wonen."

Maken al die keuzes het niet juist moeilijker?

"Ja, vroeger was het in die zin makkelijker. Alles werd voor je uitgestippeld: met wie je trouwde, welk beroep je had. De keuze was zeer beperkt. Nu moet je zelf kiezen en vooral de partnerkeuze en wel of geen kinderen is verdomd lastig. Daar wordt verschrikkelijk in getwijfeld. Toch komen steeds meer mensen terecht in een leven dat bij ze past. Daarom zijn mensen systematisch gelukkiger in onze meerkeuzemaatschappij."

Waar worden mensen gelukkig van? Is er daarin iets veranderd in de afgelopen decennia?

"Globaal is dat hetzelfde gebleven. We schuiven steeds meer op naar een geïndividualiseerde meerkeuzemaatschappij, dus er wordt een steeds groter beroep gedaan op je keuzevermogen. Dat betekent dat je moet weten wie je bent en wat je voorkeuren zijn. Je moet je eigen stemmingen goed kunnen lezen. Het gaat mis als je je vooral laat leiden door iets waarvan je denkt dat het je gelukkig moet maken en dit verwacht met waar je echt gelukkig van wordt. Dan heb je kans dat je verkeerd kiest. In onze samenleving moet je hierin vaardig zijn, en daar zijn onze opvoeding en het onderwijs sterk op gericht. Je ziet daarin grote verschillen met bijvoorbeeld een land als Frankrijk waar het onderwijs vrij autoritair en hiër-

rarchisch is. In Nederland is dat horizontaler, meer op gelijke voet; de leraar is hier meer coach. Daardoor leren kinderen ook meer voor zichzelf opkomen en dat is één van de redenen dat Nederlanders gelukkiger zijn dan Fransen.

Als je in je schoolloopbaan al leert keuzes te maken, heb je daar later heel veel aan in je volwassen leven. Kinderen die bij een meer dirigistische leraar hebben gezeten dansen later meer naar de pijpen van hun baas. En in Frankrijk gaat dat gepaard met een protestcultuur, daar gooien ze op gezette tijden de ruiten in en gaan ze staken. Denemarken is het gelukkigste land ter wereld, daar zijn ze heel egalitair. Dat wil niet zeggen dat er geen bazen zijn in Denemarken maar die hangen minder de baas uit."

Hoe belangrijk is werk voor geluk?

"Dat is belangrijk. De definitie van geluk is levensvoldoening, maar dat is niet hetzelfde als arbeidsvoldoening. Je kunt heel tevreden zijn met je baan en de hele tijd aan het werk zijn, maar dan kan het zo maar zijn dat je huwelijk of je privéleven naar de knoppen gaat en dan ben je nog steeds tevreden met je werk maar niet met je leven. Geluk is een bijverschijnsel van 'lekker bezig zijn'. Het is biologisch gezien ook goed om bezig te zijn. Als je het organisme niet gebruikt, verdwijnt het; *use it or lose it*. Daar is werk uitermate geschikt voor."

Nuttig werk ook, of maakt dat niet uit?

"Als je weet dat het ergens goed voor is, dan ben je ook makkelijker bezig. Je verdient je geld én je bent zinvol bezig. De vraag is of de zinvolheid je gelukkig maakt, of dat de zinvolheid vooral werkt doordat het je aan de gang houdt."

Zijn mensen in bepaalde beroepen of sectoren gemiddeld gelukkiger?

"Over het algemeen zie je dat mensen in banen waarin ze meer autonomie hebben, gelukkiger zijn. Maar die verschillen zijn niet heel groot. Dat komt ook doordat lang niet iedereen evenveel behoefte heeft aan autonomie. Het is afhankelijk van wat voor type je bent en in welke situatie je ver-

keert. Als je een druk gezin hebt dan kan het lekker zijn om juist een baan te hebben die minder veeleisend is en waarin je ook minder autonomie hebt. In de zorg is men relatief gelukkig, maar de reden kennen we niet: komt dat doordat het werk zo leuk is of doordat dit werk bepaalde sociale types trekt die graag voor anderen zorgen?”

Zijn gelukkige mensen beter voor een bedrijf?

“Gemiddeld wel. Het hangt af van het type werk dat je doet. Als je gelukkig bent, ben je over het algemeen gevoeliger voor andere mensen. Ben je ongelukkig dan richt de aandacht zich vooral op je eigen navel. Wanneer je gelukkig bent verbreedt je blik zich en je empathie voor anderen groeit. Je wordt makkelijker in de omgang. In sociale beroepen zoals de secretaresse is dat een groot voordeel. Zeker als ze veel meer gaan coördineren nu managers vaak zelf hun mail en afspraken regelen.”

Hoe krijg je meer autonomie in je werk?

“Dat verschilt per baan. Maar als je initiatief neemt, dan heb je het al. En je kunt ook tegen je baas zeggen: dat zoek ik zelf liever uit.”

Hoe maak je je collega's om je heen gelukkig?

“Gewoon door zelf gelukkig te zijn, dat blijkt al te werken. Het geluk van partner en kinderen heeft de grootste invloed. Maar er is weer geen verband tussen jouw geluk en dat van de baas merkwaardig genoeg. Maar in het geval van de secretaresse is dat wellicht anders. Gemiddeld lijken secretariaatmedewerkers in Nederland een tikje gelukkiger dan de gemiddelde werknemer: ongeveer 0,1 meer dan het gemiddelde van 7,2. Maar het verschil is klein.”

Welk advies heeft u aan mensen die graag wat gelukkiger zouden worden?

“Monitor wat je minder gelukkig maakt. En kijk naar andere mensen die op je lijken hoe die het doen. Er is geen algemeen advies. Gezond zijn helpt en je relaties onderhouden. Maar het verschilt per persoon. De één heeft bijvoorbeeld behoefte aan een klein netwerk, de ander gedijt beter binnen een groot netwerk. Zoek dat voor jezelf uit. Hoe gelukkig ben je? Had ik gelukkiger kunnen zijn? Hoe bevalt het me? En kan het beter?”

GELUKSWIJZER

Weten hoe gelukkig jij bent? Gebruik dan de Gelukswijzer, een website met 'gereedschap voor het werken aan je geluk'. De site geeft geen advies maar helpt je meer zicht te krijgen op je geluk en wat je zou kunnen veranderen.
www.gelukswijzer.nl

nice to meet!

U heeft behoefte aan een sfeervolle ruimte, een compleet product met diverse faciliteiten en een helder prijsbeleid. U wilt dan zeker zijn dat die ruimte voldoet aan uw wensen en dat deze ook binnen uw budget past. Liever nog: een accommodatie die u verrast.

Woudschoten Hotel & Conferentiecentrum in Zeist is centraal gelegen op een bosrijk eigen landgoed van 45 hectare. Uitstekend geschikt voor één- en meerdaagse bijeenkomsten als trainingslocatie, om te vergaderen, voor Business Events maar ook als sfeervol hotel voor een weekendje weg.



Korting op onze
arrangementen?

Kijk op woudschoten.nl
voor de actuele
kortingskalender



Woudschoten
HOTEL & CONFERENTIECENTRUM

Woudenbergseseweg 54
3707 HX Zeist

T 0343 - 492 492
F 0343 - 492 444

E info@woudschoten.nl
I www.woudschoten.nl