



Werkgeluk

onder

DRUK

Welkom

Fijn dat je dit e-book aangevraagd hebt. Iets in relatie tot je werk zit je niet lekker. Nou dan ben je de enige niet en dat heeft vergaande consequenties.

Gelukkig ben jij één van die mensen die in beweging komt.

TNO stelt dat stress op het werk beroepsziekte nummer 1 is. Wat cijfers uit de laatste factcheck die dat verduidelijken:

41% van de medewerkers ervaart een lage autonomie

34% ervaart hoge taakeisen

21% heeft te maken met ongewenst gedrag in het werk

16% = 1,2 miljoen werknemers heeft last van burn-out klachten

34% noemt werkdruk of werkstress als reden van verzuim



Dat zijn cijfers waar niemand gelukkig van wordt. Tel daar nog bij op de grote ontwikkelingen die gaande zijn in de samenleving en daarmee in bedrijven en organisaties. Denk daarbij aan globalisering, de impact van ontwikkelingen elders in de wereld die hier doorwerken.

De manieren waarop het werk georganiseerd is, de systemen zoals die zijn ontstaan die steeds meer vastlopen. Dat er klanten, patiënten en medewerkers het slachtoffer worden van fouten in procedures en in hoe het werk georganiseerd is. Te groot, te log, controle boven vertrouwen, een systeemwerkelijkheid waarin de mens aan het kortste eind trekt.

De week van het Werkgeluk

Sinds 2017 is er ieder jaar 'de Week van het Werkgeluk'. Dat klinkt als (en is) een mooi initiatief maar geeft ook aan dat het hard nodig is.

Want als werkgeluk vanzelfsprekend is dan was deze week er niet gekomen. Er is dus wel wat aan de hand. Meer dan een kwart van de van de Nederlanders (27%) heeft één of meerdere slechte werkdagen per week volgens 'de Week van het Werkgeluk'.

De lat ligt steeds hoger, we moeten en willen steeds meer, het moet sneller, 24 uur per dag, 7 dagen in de week.

Als maar meer mensen met los- vaste contracten die voor onzekerheid en financiële stress zorgen.

De belangen van aandeelhouders die voor gaan op medewerkers belangen. De toenemende regelgeving.

Er is veel aan de hand in bedrijven en organisaties en daarmee staat het werkgeluk van steeds meer mensen onder druk.





succesvolle bedrijven in de toekomst

Alex Kjerulf is de oprichter van Woohoo inc. 'Happines at work' die sinds 2003 in meer dan 50 landen in tal van bedrijven werkt aan meer geluk in het werk. Hij stelt dat de succesvolle bedrijven van de toekomst, bedrijven zijn die het geluk van hun medewerkers als belangrijkste doelstelling hebben.

Eerst gelukkige medewerkers, vervolgens gelukkige klanten en tot slot gelukkige aandeelhouders. Terwijl nu, voor de meeste bedrijven de volgorde is; gelukkige aandeelhouders, dan gelukkige klanten en misschien gelukkige medewerkers.

Met de nieuwe volgorde van doelstellingen staat het geluk van de medewerker voorop, als een basisvoorwaarde voor een succesvol bedrijf. Hoeveel bedrijven zetten het geluk van hun medewerkers voor op? Geeft de 100+ deelnemende bedrijven aan de Week van het Werkgeluk 2024 daarvan een indicatie?

werkgeluk

werktevredenheid

In veel organisaties worden nog steeds medewerkers tevredenheid onderzoeken gehouden en dat is volgens Alex Kjerulf een achterhaald instrument en zegt niets. Want bij een medewerkers tevredenheidsonderzoek vraag je aan mensen hoe ze *denken* over hun werk.

Ze maken een rationele afweging; de reistijd is positief, de collega's zijn leuk, de taak is wel aardig, mijn baas daar heb ik niet veel aan maar als ik het allemaal zo afweeg, bij deze arbeidsmarkt, mijn leeftijd enzovoort dan ben ik best tevreden. Een juiste vraag is hoe *voel* jij je over je werk? Hoe gelukkig ben je op of met je werk?

Hoe gelukkig je op of met je werk bent is veel subjectiever. Het zit 'm vaak niet in de meer tastbare objectieve zaken als salaris, de uren- al spelen die natuurlijk wel een rol, het gaat veel meer over jouw beleving van die baan.

Werktevredenheid en werkgeluk spelen denk ik beiden een rol. Wat het zwaarste weegt zal voor iedereen anders zijn. Maar het zijn vaak niet de tastbare, materiële zaken op zichzelf die gelukkig maken maar hoe je die ervaart, hoe je die waardeert. Nog vaker zijn de echt belangrijke zaken in het (werk)leven geen tastbare dingen.

"Aan de buitenkant alles perfect voor elkaar en toch diep ongelukkig".



Wat weegt voor jou het zwaarste? Werkgeluk of werktevredenheid?

3 voorwaarden voor geluk op je werk

Volgens Alex Kjerulf kan iedereen gelukkig zijn op zijn of haar werk. Hij stelt dat er drie voorwaarden zijn waar aan voldaan moet zijn. Die voorwaarden gaan over resultaten, betekenis en relaties.

✓ Resultaten van je werk


Je bent goed in wat je doet. Of dat nu schoonmaken, high tech werk, de zorg of wat dan ook is. Prutswerk of halfbakken werk maakt ongelukkig. Het kan dan ook uitdagend zijn om nieuw werk te leren waar je logischerwijs nog niet goed in kunt zijn. Gun jezelf de leertijd die er voor nodig is om weer goed te zijn in wat je doet.

✓ Betekenis

Je ziet dat wat jij doet als zinvol/ betekenisvol voor een ander. Het kan zijn dat wat je doet een schakel in een hele lange keten is maar zonder jouw schakel kan een ander niet verder. Die ander kan een collega zijn maar natuurlijk ook een klant of opdrachtgever.

✓ Relaties

Om gelukkig te zijn op het werk heb je het gevoel nodig dat je er bij hoort. Dat je jezelf kunt zijn met 'al' je eigenaardigheden. Dat je gezien wordt door je collega's en je manager. Belangrijk is ook dat collega's en een manager je laten weten en voelen dat ze jou en je werk waarderen. Dat kan zo simpel zijn als een welgemeend compliment of dank je wel.



De resultaten van je eigen werk, de betekenis van je werk en leuke of goede relaties op je werk bepalen je werkgeluk. Maar als jouw optelsom niet optelt tot werkgeluk maar leidt tot stress, over- of onderbelasting of verzuim? Wat dan?

Wie is er verantwoordelijk voor jouw werkgeluk?

Als je ongelukkig van je werk, op je werk of door je werk bent, wie moet daar wat aan doen?

Ik zou zeggen dat het een gedeelde verantwoordelijkheid is van de werkgever en de werknemer. Maar puntje bij paaltje werkt dat toch niet zo.

Toen ik ooit werkte voor een grote landelijke organisatie heb ik meerdere reorganisaties meegemaakt. De ene keer kwam ik er goed uit maar ik heb ook anders meegemaakt. Ik kwam met een aantal collega's terecht in een nieuwe functie die je nu een BS (bull sh*t) baan zou noemen. De gesprekken die wij voerden haalden niets uit.

In die tijd kreeg ik voor het eerst van mijn leven een wortelkanaalbehandeling.

Vrij kort daarna was ik opnieuw bij de tandarts met kiespijn. De tandarts vroeg me toen of ik misschien stress in mijn leven had? Want dat zag hij wel vaker: klachten aan het gebit bij mensen die daarvoor nooit last hadden.

Pas toen viel bij mij het kwartje dat de reorganisatie op mijn werk veel meer impact op me had dan ik dacht. Ik had stress, voelde me nutteloos, was ongelukkig. 'De organisatie' -lees het management, had geen last. Die organisatie toen had hele andere belangen dan ik (en andere gedupeerde collega's).

Het maakt(e) pijnlijk duidelijk dat het heel fijn is als er een gedeelde verantwoordelijk voor werkgeluk is maar dat puntje bij paaltje de verantwoordelijkheid bij jezelf ligt.

Of zoals Paulien zegt "Ik voelde me uitgeblust, niet in staat tot echte acties - tegen het depressieve aan. Ik was voor de buitenwereld nog mijn vrolijke evenbeeld maar wist dat dit beslist niet klopte en zou het liefst me continu verstoppen. Ik had veel eerder aan de bel moeten trekken!

Verandering hoort bij het leven

Het enige constante in het leven is de verandering. Dat geldt ook voor werkgeluk. Wat is er veranderd? Ben jij het? Is het je omgeving? Is het een combinatie van in- en externe factoren?

Ik heb heel wat vrouwen in de overgang begeleid en het kwam vaak voor dat vrouwen daarna andere keuzes maakten met betrekking tot hun werk. Zelfs een complete carrière switch maakten omdat de sector waar ze soms al 20 jaar of langer werkten niet meer paste.

Of mannen die voor het eerst vader worden en merken dat die carrière niet meer zo belangrijk is en dat tijd belangrijker wordt dan geld. Of mannen die als ze opa worden hun zakelijk succes herwaarderen en andere keuzes maken.

Het kan dus goed zijn dat de match tussen jou en je werk begint te schuren, begint te knellen of erger; je ziek maakt omdat alles aan verandering onderhevig is.



Geld

Verandering hoort bij het leven. Wat ons vaak vast zet is geld. Salaris is voor de meeste mensen de enige bron van inkomsten. Geld is in deze tijd en samenleving belangrijk. Op zich maakt geld niet gelukkig maar het helpt wel! Het geeft vrijheid en mogelijkheden.

Als je salaris je enige inkomstenbron is maakt dat ook kwetsbaar en/of afhankelijk. Je kunt met gouden ketenen vast zitten aan een goed betaalde baan die je doodongelukkig maakt én ook de hypotheek betaald.

Een dreigend verlies aan inkomen geeft angst. Veranderingen op het werk, onzekerheid over je positie of je functie geeft stress. Mensen kunnen prima met veranderingen omgaan maar willen niet veranderd worden! We schieten in de stress, we worden boos of verdrietig of klappen helemaal dicht; weg werkgeluk.



Genoeg aanleidingen waardoor je ongelukkig in je werkt bent geworden. Als dat te lang duurt dan betaal je daar vaak een hoge prijs voor. Kiezen voor en werken aan je eigen werkgeluk is om meerdere redenen belangrijk.

*Kiezen voor
werkgeluk
is kiezen
voor jezelf.*

Werkgeluk is kiezen voor jezelf

Juist bij het ervaren van werkdruk, bij het 'alle ballen in de lucht willen houden' en stress is zelfzorg essentieel. Voor veel mensen klinkt dat al gauw egoïstisch. Veel mensen – en vooral vrouwen hebben daar een handje van, die gooien goed voor zichzelf zorgen op één hoop met egoïsme.

Maar is dat wel zo? Egoïsme is jouw wensen zwaarder laten wegen dan de behoefte van een ander.

Maar uit zelfrespect jouw behoeften zwaarder laten wegen dan de wensen van anderen is goed voor jezelf zorgen.

Wil je er werkelijk zijn voor een ander- je baas, je collega, je kinderen of partner dan zul je er allereerst ook voor jezelf moeten zijn.

Natuurlijk zijn daarop uitzonderingen mogelijk dat 'de ander' op jouw eigen behoeften voor gaat. Als dit echter te lang duurt en je komt aan jezelf niet toe dan loopt je accu langzaam leeg en heb je weinig meer bij te dragen.

Jouw leven draait om jou. Alles draait om jou. In jouw leven heb jij de hoofdrol te spelen. Net als ieder ander dat in zijn of haar leven doet.

Spelen, schitteren en stralen vraagt zelfzorg, vraagt kiezen voor werkgeluk.



Werkgeluk draagt bij aan levensgeluk

Als je mensen vraagt wat vind je het belangrijkste in je leven dan krijg je vrijwel altijd hetzelfde te horen. Ze willen gelukkig zijn of gezond zijn. Of soms zeggen ze gezond zijn en dan gelukkig zijn.

Gelukkig zijn betekent voor de meeste mensen voldoende relaties hebben, persoonlijke groei en ontwikkeling en zingeving ervaren.

Je werk biedt de mogelijkheid van relaties met tal van mensen; collega's, klanten, patiënten, bezorgers enz. Het geeft een kletspraatje bij de koffie, nieuwe verhalen, een diepgaand gesprek tussen de bedrijven door. Je ontmoet er je nieuwe partner of een maatje om mee te sporten. Eén keer per jaar een bedrijfsfeest of een vrijdagmiddag borrel; werk biedt een sociale omgeving, een sociaal netwerk.

Werk, een werkorganisatie biedt de mogelijkheid tot groei en ontwikkeling. Expert worden of juist generalist door steeds weer wat anders te leren. Je leert en wordt wijzer werkinhoudelijk en in relaties. Zeker als je gaat leidinggeven of direct werkt met of voor mensen.

Veel organisaties en bedrijven investeren in opleiding of coaching van medewerkers. Daar hangt vaak een prijskaartje aan wat niet iedereen uit eigen zaak zou willen of kunnen betalen.

Zingeving is een breed begrip en voor iedereen anders. Je kunt zeggen dat het de reden is om 's ochtends je bed voor uit te komen. Dat je met zin aan de dag begint. Voor veel mensen vervult werk die rol.

Werk geluk én ongeluk werkt door op je levensgeluk. Als je een halve werkweek of meer op je werk bent (of thuis aan het werk bent) dan groeit de impact op je geluk. Meestal kost werk veel tijd- dan kan het maar beter bij dragen aan je geluk.



*Kiezen
voor werkgeluk
is een
eigenschap
van gelukkige
mensen*

Kiezen

Zelf de leiding over je eigen leven nemen, 'de regisseur van je eigen leven zijn' en je zo onafhankelijk mogelijk maken van anderen en omstandigheden maakt gelukkig.

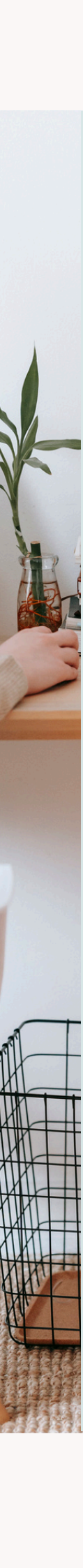
Werkgeluk is je eigen verantwoordelijkheid- soms is het er (even) niet maar dat kan ook weer veranderen. Soms vanzelf maar vaker omdat je zelf de acties onderneemt.

Dat hoeven geen rigoureuze stappen te zijn. Je kunt met kleine stappen van 'A naar Beter'. Daarover verder op meer. Gelukkige mensen blijven niet hangen in oude verhalen, over hoe het ooit was maar kunnen schakelen.

Gelukkige mensen- ook als ze even niet gelukkig zijn- bewegen mee met de storm. Als het riet dat de zwaarste storm weerstaat daar waar een grote sterke boom in dezelfde storm ontworteld wordt.



*Het riet beweegt mee in de
ergste storm en raakt niet
ontworteld...*



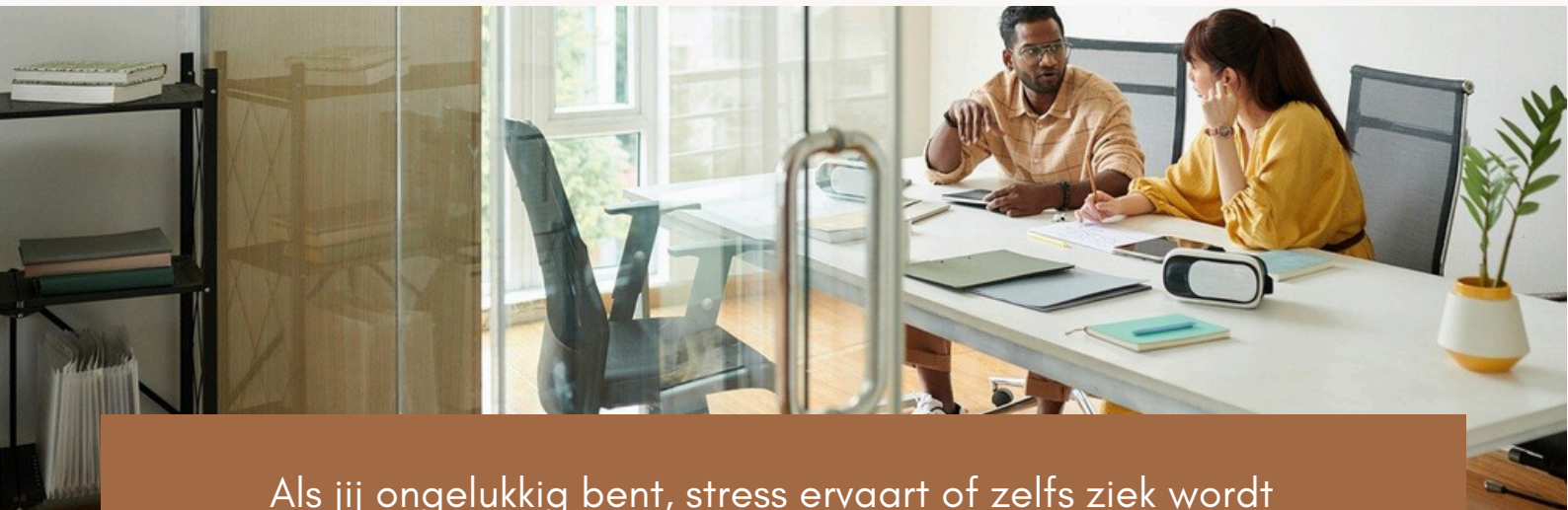
Wat te doen als je ongelukkig wordt van je werk?

Als de verantwoordelijkheid voor werkgeluk uiteindelijk bij jezelf ligt en je constateert dat er weinig sprake is van werkgeluk.

Wat dan?

Iedereen wil met plezier naar het werk; resultaten boeken, betekenis hebben en leuke relaties maar als het daar aan schort, wat dan? Einstein zei ooit:

“Je kunt een probleem niet oplossen met dezelfde denkwijze die het probleem heeft veroorzaakt.”



Als jij ongelukkig bent, stress ervaart of zelfs ziek wordt van je werk wat zou dan een andere denkwijze kunnen zijn?

Een andere denkwijze die aanknopingspunten biedt voor oplossingen?

Anders denken ontstaat door het onderzoeken van je huidige overtuigingen, je vanzelfsprekendheden. Nieuwe informatie helpt en wat vooral goed werkt zijn vragen.

Hieronder volgen een aantal van die vragen. Aan het eind van dit e-book vertel ik je meer over een aanbod waar je diepgaander mee aan de slag kunt. Maar nu eerst;

*Op wiens voorwaarden
leef jij?
Wat is normaal?*

Misschien herinner jij de posters “Al eens een normaal mens in de spiegel gezien” En beviel het? Ooit een slogan bedoeld om psychische ziekten uit het verdom hoekje te halen. Zo van iedereen heeft wel wat gek.
Wat gek is, is niet normaal, beter gezegd voldoet niet aan de norm.

Ik vind het bijvoorbeeld niet normaal dat 1 op de 7 werknemers kampt met burn-out klachten, bijna 1 op de 5 mensen ooit depressief raakt in het leven. Volgens het CBS heeft 47% van de 15- tot 45-jarigen een chronische beperking en/of langdurige psychische aandoening.

Tegenwoordig staat iedereen altijd ‘aan’, 24 uur/ 7 dagen in de week. We zijn altijd bereikbaar. Het nieuws van dichtbij en veraf, relevant of niet komt á la minuut op je af. We zijn gefocust op wat er buiten ons gebeurt. Daar worden we allemaal, collectief gek van. Daar zijn we namelijk niet op gebouwd.

We hebben allemaal 24 uur per dag. Een belangrijk deel verslapen we letterlijk (en dat is super belangrijk voor onze gezondheid). Er gaat tijd zitten in je werk. Tijd voor sociale verplichtingen van gezin, familie en vrienden. Best bijzonder dat het sociale verplichtingen zijn, dat wil zeggen je bent verplicht er aan mee te doen. (zegt wie?)

Hoe staat het met jouw werk/privé balans?

Als je thuis bent heb je dan nog de energie, de aandacht en belangstelling voor je huisgenoten?

Om de drukte en de stress van het leven aan te kunnen is tijd voor jezelf super belangrijk. Tijd zonder afleiding, alleen zijn met jezelf. Dat kan door een wandeling in de natuur (oké de hond kan mee) maar net zo goed door rustig in je luie stoel te zitten zonder gezelschap, zonder afleiding.



Als je niet gewend bent om 'me-time' te hebben dan zul je merken dat het lastig is om zonder afleiding met jezelf alleen te zijn. Het is wennen en je zult pas na een tijdje merken hoe fijn het is. Me-time is tijd waarin je kunt opladen. Vanuit rust en stilte ontstaat de creativiteit voor anders kijken naar de gegeven situatie.

*Wanneer heb jij voor
het laatst
in alle rust
en stilte
tijd alleen
doorgebracht?*

Human being of human doing?

Wie ben jij? Wat kom je hier doen? Hele interessante vragen die van alle tijden zijn. Het zijn ook lastige vragen maar jouw antwoorden er op zijn super relevant.

Als ik jou 10 of 20 keer vraag 'wie ben je?' dan komen de antwoorden op een gegeven moment verder dan de standaard antwoorden als je naam, je status, je sekse, je functie, je afkomst. Wie ben je dan? En wat kom je hier doen? Zolang je geen antwoord hebt op de vraag Wie ben je dan? En wat kom je hier doen? kun je werken met een hypothese, een aanname.

Kies een aanname die voor jou werkt, gebruik die zolang als die voor je werkt. Experimenteer er mee, 'bewijs' het voor jezelf of vervang de aanname voor een betere. Het belangrijkste is dat jouw antwoord voor jou werkt en daarmee betekenis geeft aan het werk wat je doet.

We noemen onszelf een human being en geen human doing.



Leef je om te werken of werk je om te leven?

We lijken allemaal op elkaar- als je even voorbij de uiterlijke verpakking kijkt en tegelijkertijd is iedereen uniek.

Iedereen ervaart de werkelijkheid op z'n unieke wijze en heeft daar ook een unieke bijdrage aan. Werk kán daartoe een prachtige manier zijn.

*Wat is jouw unieke
bijdrage aan het geheel?
Waar komt die tot uiting?*

De Wondervraag



Geld maakt mogelijk maar kan ook onvrij maken. Iedereen heeft overtuigingen over geld. Die overtuigingen kunnen voor of tegen je werken. Bijvoorbeeld dat je hard moet werken voor je geld, dat snel geld vies geld is, dat rijke mensen onaardige mensen zijn, dat geld het slijk der aarde is, dat er geld tekort is of juist dat geld gemakkelijk naar je toekomt.

Te weinig inkomen geeft stress en verzwakt het immuunsysteem. Uit onderzoek blijkt dat mensen letterlijk dommere besluiten nemen door de stress. Financiële zekerheid geeft rust en ruimte.

We hechten aan ons leefstijl. Kan het misschien ook minder? Minder consumeren? Slimmer met geld omgaan?



*Stel je nu eens voor....
dat de komende jaren geld op
wonderlijke wijze gegarandeerd
is. Stel de komende drie jaar
komt er als vanzelf iedere
maand net zoveel binnen als nu.
Wat zou je dan met je huidige
werk doen? Wat zou je met je
leven doen?*

Wat je antwoorden ook zijn neem ze mee in je
vervolgstappen.

Bij twijfel...

Steven Levitt (econoom, auteur) stelt op basis van onderzoek dat als je twijfelt over grote zaken dat je dan beter kunt stoppen dan doormodderen.

Vaak blijven we doorgaan in een baan tegen beter in. Want opgeven vinden we slap, daar schamen we ons voor.

En schaamte- wat anderen wel van ons zullen vinden, weerhoudt ons om te stoppen. We worden gelukkiger als we wél veranderen.

Dus je niet laten ketenen met gouden kettingen of uit angst of blijven in de comfortzone maar de moed hebben om te stoppen. Of in ieder geval actief ruimte maken voor verandering.



*Bij twijfel niet inhalen...
nadenken
heroriënteren of toch
gaan?*

Ruimte maken...

Ruimte maken kan op veel verschillende manieren. Dat kan van de ene op de andere dag maar stap voor stap is misschien realistischer.

Hopelijk heb je met het lezen van dit e-boek nieuwe inzichten opgedaan. Smaakt het naar meer?

Als je voelt dat het tijd is voor anders, dat je verder wilt of moet, kijk dan zeker ook eens naar mijn aanbod waarin je stap voor stap begeleid wordt 'van jouw A naar Beter'.

Je leert hoe je vanuit stilstand weer in beweging komt in de door jou gewenste richting. Hoe je in kleine stapjes het vertrouwen opbouwt dat het echt anders kan en je weet heel concreet hoe je dat doet. Ik heb het programma 'Wees de regisseur van je eigen leven' genoemd.

Als regisseur van je eigen leven is duidelijk wat jouw verantwoordelijkheid is en vooral ook wat niet, het wordt helder wat je wel en niet kunt veranderen. De regisseur kan het script aanpassen en bepaalt hoe het uitgevoerd wordt.

Je eigen script aanpassen en er uitvoering aan geven dat geeft energie en inspiratie. Jouw leven kán lichter, positiever, met meer werkgeluk, anders ofwel "van A naar Beter". Daar doe je jezelf een groot plezier mee én het werkt door op al je relaties en activiteiten.

Over Marieke Gels

Er is een shift gaande van oud naar nieuw. Dat gaat zeker niet vanzelf. Dat zie je op het wereldtoneel, in werkorgansaties en kun je ervaren in je eigen leven.

De uitdaging is om ondanks verandering en verlies te blijven staan, je eigen weg vinden, te leven naar jouw waarheid.

Staan voor wie jij werkelijk bent en wilt zijn. Dat geldt op ieder domein in je leven. Je bent een co-creator met een groots potentieel.

Als coach, trainer, auteur en spreker draag ik bij aan het terug krijgen of versterken van de regie over je eigen leven. Niet alleen voor jezelf maar daarmee ook bij te dragen aan de nieuwe wereld



Marieke

Ik heb jaren in verschillende banen in het sociaal maatschappelijk domein gewerkt. In kleine organisaties in het welzijnswerk en bij een landelijke arbeidsvoorziening organisatie. Ik heb gewerkt als projectleider, P&O adviseur, beleidsmedewerker.

Daarna 13 jaar in het gemeentelijk domein als beleidsadviseur en manager.

In 2012 ben ik gestart als zelfstandig ondernemer. Werkzaam als coach, trainer, auteur en spreker.

Meer info www.MariekeGels.nl

Connecten? Vind mij op op LinkedIn of Facebook.



Welkom!

Nader kennis maken?
Mail mij voor een
(digitale) koffie date.