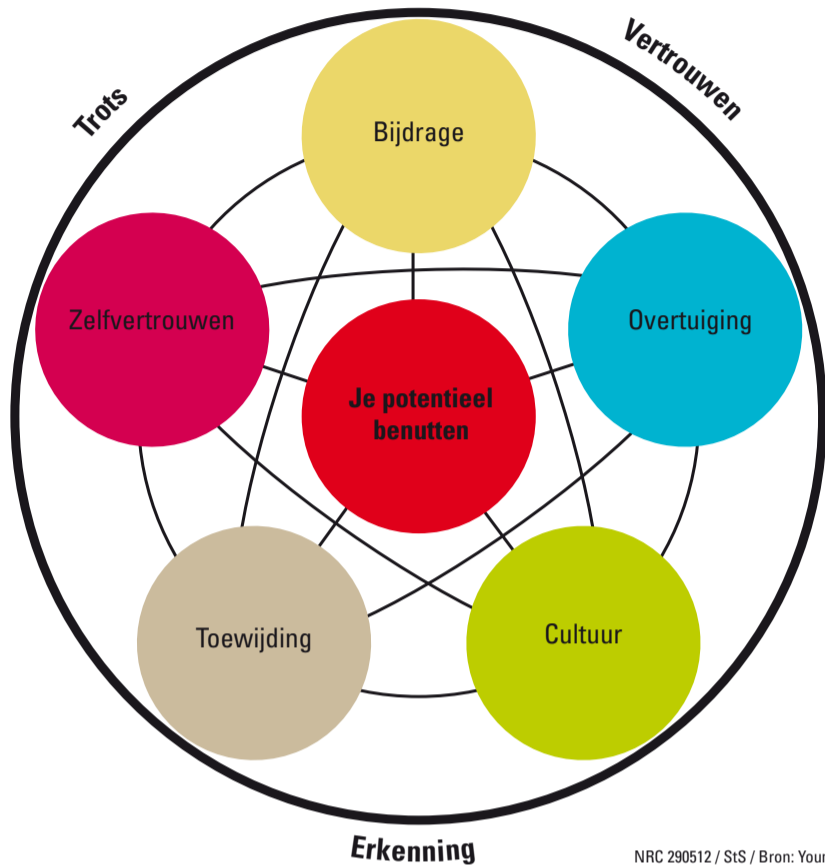


Geluk is ... meer dan tevreden zijn op het werk

Werkgeluk ontleed



NRC 290512 / StS / Bron: Youmeus

Geluk op het werk ontleed

Uit onderzoek van het iOpener Instituut in Oxford blijkt dat vijf factoren samen bepalen of mensen een gevoel van geluk ontleen aan hun werk. Deze **persoonlijke factoren** beïnvloeden elkaar, als in een 'ecosysteem'. Het zijn:

- 1 Bijdrage** De inspanning die iemand levert voor de organisatie en de eigen perceptie hiervan.
- 2 Overtuiging** Het gevoel effectief en efficiënt te kunnen werken en flexibel te zijn.
- 3 Cultuur** De mate waarin iemand het gevoel heeft binnen de organisatie te passen.
- 4 Toewijding** De mate van gedrevenheid

die iemand in z'n werk kwijt kan.
5 Zelfvertrouwen Het geloof dat iemand heeft in z'n eigen functioneren.

Daarnaast hebben drie **omgevingsfactoren** invloed op werkgeluk:

- 1 Vertrouwen** Medewerkers vertrouwen hun leidinggevenden en steunen de visie die zij uitdragen.
- 2 Erkennung** Medewerkers ontvangen expliciet erkenning, als persoon, voor de bijdragen die zij leveren.
- 3 Trots:** Medewerkers voelen zich trots op de organisatie waarvoor ze werken.

Fijn werk heeft grote invloed op de mate waarin mensen gelukkig zijn. Het valt te meten. Doe de test.

Op de eerste dag van mei, de Dag van de Arbeid, stond in dit katern een stuk over het fenomeen 'medewerkerstevredenheidsonderzoek'. Talloze bedrijven doen eraan. De gedachte is: tevreden werknemers zijn productieve(re) werknemers.

Er is op dit gebied aan heel wat onderzoek gedaan. Daarbij is ook gebleken dat er nadelen kleven aan het meten van 'tevredenheid' op de werkvloer. Het kan een sfeer voeden van eenrichtingsverkeer. Zo van: 'de baas vraagt waarover ik niet tevreden ben, ik schrijf dat op, dus ik verwacht dat dit wordt opgelost.'

Een andere vraagstelling kan andere, scherpere inzichten geven. De kernvraag is deze: wat maakt mensen gelukkig?

De VN publiceerde vorige maand haar World Happiness Report. Daaruit blijkt dat geluk – ongeachte cultuur en continent – steeds deze ingrediënten kent: sociale stabiliteit, bevredigend werk en vrijheid om eigen keuzes te maken. Een droom van almaar stijgende welvaart beoordelen mensen als steeds minder realistisch. Tegelijkertijd groeit hun behoefte aan zingeving: wat vind ik belangrijk, wat heeft écht waarde, wat maakt gelukkig?

Herman van Rompuy, voorzitter van de Europese Raad, stuurde eind vorig jaar alle wereldleiders een exemplaar van *The World Book of Happiness*, met daarin de kern van wat uit wetenschappelijk onderzoek bekend is over de mate waarin ieder mens zelf z'n geluk kan vergroten. Wat blijkt? De mate waarin we ons gelukkig voelen, wordt voor zo'n 50 procent bepaald door karakter, voor 10 procent door omstandigheden en voor 40 procent door bewust gedrag. Geluk is deels dus maakbaar.

Jessica Pryce-Jones, CEO van het bedrijf iOpener Instituut, merkte in de jaren 90 dat ze zich niet gelukkig voelde. Haar toenmalige werk, als consultant bij een financiële dienstverlener, was daarvan een oorzaak. Ze maakte er carrière, was succesvol, maar gelukkig was ze niet. Dit riep bij haar de vraag op wat nodig is om je op je werk (zomaar 80.000 uur in een mensenleven) gelukkig te voelen.

Ze begon aan een onderzoek, dat zes jaar duurde. Na heel veel vragen aan heel veel mensen was haar duidelijk waardoor 'werkgeluk' wordt bepaald. Het is een

complex van factoren (zie schema hiernaast), met dit als kern: werknemers willen het gevoel hebben dat ze zelf verantwoordelijk kunnen zijn voor een gevoel van geluk op het werk. Geluk overkomt hen niet, het is geen statische toestand. Het wordt beïnvloed door 'arbeidsvoorwaarden' waarin ruimte is voor actief en autonoom 'denken en doen'. Wat dat betreft geldt de 40 procent die wordt bepaald door bewust gedrag ook voor de werksituatie.

Tegelijk geldt voor geluk op het werk dezelfde voorwaarde is in de liefde: het moet van twee kanten komen. Organisaties die niet hun best doen een aantrekkelijke werkgever te zijn, verliezen de slag om talent.

Geluk op het werk is maakbaar én meetbaar. *Online* kunnen medewerkers vragen beantwoorden als: 'Vindt u dat u iets doet wat de moeite waard is?' En: 'Krijgt u erkenning voor uw prestaties op het werk?' Medewerkers krijgen rapportages, waaruit blijkt welke geluksbepalende factoren bij hen goed zijn ontwikkeld en welke aandacht vragen. Ze worden uitgedaagd zelf stappen te ondernemen om hun geluk te vergroten.

Hutten Catering, een bedrijf in Veghel, heeft deze manier van geluksbevordering tot onderdeel van haar bedrijfsvoering gemaakt. Actief draagt men uit: 'Wij zijn BLG – de beste, de leukste, de gelukkigste.' Dit geldt voor de organisatie als geheel, voor de individuele medewerker, voor haar producten, voor de leiding. Medewerkers heten samenwerkers. Pascal Verheugd, manager Samenwerkers & Organisatie: „In de kern gaat het erom dat je van mensen houdt.”

Henk-Peter Dijkema & Wim Oolbekkink

De auteurs zijn verbonden aan bureau Youmeus, medeoprichter van het iOpener Instituut.

Geïnteresseerd in uw eigen werkgeluk? Doe de test op www.youmeus.nl.

Meer lezen

- *Happiness at work, maximizing your psychological capital for succes*, Jessica Pryce-Jones (Wiley Blackwell, 2010)
- *Geluk, the world book of happiness*, Leo Bormans (Lannoo, 2010)
- *De maakbaarheid van het geluk*, Sonya Lyubomirsky (Archipel, 2008)

MENS& STRAATBEELD



Foto gemaakt door Edwin Visser, in zijn woonplaats Rotterdam.

In deze rubriek staan foto's waarop de sporen van de mens in de publieke ruimte op een originele manier zichtbaar zijn gemaakt: in afbeeldingen, teksten, verrassende uitingen van kunst. Stuur uw foto plus toelichting naar mensen@nrc.nl. Op nrc.nl/mensen lichten we toe welke beelden we zoeken.

COLOFON

Eindredactie Gijsbert van Es **Vormgeving** Miriam Vieveen
E-mail mensen@nrc.nl **Reacties** Brieven van lezers op artikelen in *Mens&* zijn te lezen via nrc.nl/mensen **Twitter** www.twitter.com/nrcmensen
Facebook www.facebook.com/nrcmensen

HEILIG SCHRIFT

Het allesomvattende kwintet

Emmy Verhey is violiste.

Zij beveelt aan: het *Strijkkwintet in C-groot, D956 (1828)* door Franz Schubert.

„Dit is een muziekstuk dat echt iedereen moet kennen. En het gekke is: ik heb het pas onlangs echt gespeeld en uitgevoerd, omdat een paar mensen me vroegen voor de eerste viool. Nu voeren we het geregeld uit. Ja, in mijn conservatoriumtijd had ik het al eens doorgespeeld, op altviool, terwijl ik toen amper alt kon spelen. In de tussentijd heb ik vooral solorepertoire gespeeld. Op 24 oktober spelen we het weer, in Arnhem. Daar ben ik *artist in residence*, wegens mijn 50-jarig jubileum als artiest. Ja, echt waar, vijftig jaar. Hahaha.

„Dit kwintet, voor twee violen, altviool en twee cello's, is een onwaarschijnlijk mysterieus stuk, met een enorm lange spanningsboog. Door die twee cello's heeft de muziek een heel sterke puls. En de thema's komen telkens

De koran telt 114 soera's, de bijbel telt 66 boeken. Stel: de tijd is rijp voor een nieuwe canon van wijsheidsliteratuur, voor universele levensvisie. Welke teksten verdienen hierin een plek?

weer terug. Bij iedere andere componist denk je bij zoveel herhaling op een gegeven moment: nou is het wel genoeg. Maar hier niet, hier is dat fantastisch. Het is weemoedig, maar ook weer vrolijk. Het is allesomvattend.

„En hoe vaker ik het speel, hoe dieper ik erin terechtkom. Het is een enorme verrijking. Bij veel solostukken, met piano of orkest, is dat niet zo. Op een gegeven moment weet je daar precies hoe je het moet spelen en zo doe je dat dan ook. Maar bij dit kwintet, en bij veel andere kamermuziek, reageer je voortdurend op wat de anderen doen en ben je als een ware schilder voortdurend

bezig de tinten aan te passen.

„Het is best zwaar om te spelen, drie kwartier duurt het stuk. Je steekt met zijn allen van wal, en de reis kan beginnen. Je gaat een oceaan op.

„En het begin – dat eerste thema dat eigenlijk nergens heen gaat. Heel bizar. Maar dat werkt heel goed. Daarna komen die mysterieuze herhalingen, en als dan eindelijk het tweede thema komt, is iedereen in trance. En dat is nog maar het eerste deel.

„En neem het slotakkoord: technisch gezien is dat een Napolitaans sextakkoord, met een zware des erin, die enorm werkt met de grondtoon C. *Taaa, daaa*. Ongelofelijk, zoveel spanning. Eigenlijk gaat de muziek na dat slot gewoon verder, maar wij zijn er niet meer bij.”

Hendrik Spiering

Emmy Verhey beveelt de uitvoering aan van Pablo Casals e.a., op YouTube te vinden met de zoektermen 'casals quintet'.