



Ik ben allergisch voor het woord geluk en kan het niet meer hooooooooooren!

Wij begrijpen best, dat sommige mensen door de 'gelukshype' allergisch zijn voor de term 'werkgeluk'. Dat mag natuurlijk. Werkgeluk betekent ook niet dat je altijd maar als een blij ei je werk aan het doen bent. Nee, het gaat erom dat je gewoon lekker met plezier je werk kunt doen. Dus waar werkgeluk staat kun je ook denken aan 'bevlogenheid', 'tevredenheid' of 'werkplezier'.

Waarom werkgeluk in de zorg?

Geluk in de zorg is niet iets vaags of een nieuwe trend. Het is hard nodig. We hebben namelijk een heleboel zorgwerk te doen met weinig tijd, weinig mensen en vaak ook weinig salaris. Volgens Gelukzusters Esther en Susanne

heeft iedereen recht op geluk. Dat lijkt heel makkelijk gezegd, máár: gelukkig kun je zelf heel veel doen aan hoe jij je voelt op je werk.

Bij werkgeluk gaat het om het hebben van positieve emoties en plezier op de werkvloer. Dat jij het gevoel hebt dat jouw werk ertoe doet, of je zelf keuzes kunt maken, dat jij de vrijheid ervaart om dat werk te doen waar je passie ligt, je jouw talenten in mag zetten en fijne collega's om je heen hebt. En dat heeft effect. Want gelukkige medewerkers voelen zich productiever, creatiever, gemotiveerder en gezonder wanneer ze hun werk als plezierig ervaren.

Maar wat bepaalt nu precies hoe gelukkig jij bent op je werk?

Volgens het PERK-model van de universiteit Berkely zijn dat vier pijlers:

Purpose (zingeving, visie, bijdragen aan het grotere doel), Engagement (persoonlijke groei, autonomie, bevlogenheid, inspraak en plezier), Resilience (vitaliteit, veerkracht en mentale weerbaarheid) en Kindness (relaties gebaseerd op vriendelijkheid, empathie en respect).



Plezier



Vitaliteit



Relaties



Groei



Autonomie



Zingeving



In de visual zie je wat we bedoelen. Je ziet dat werkgeluk niet zo zeer gaat om je functie of de organisatie waarin je werkt, maar om zaken waar je zelf invloed op hebt. Werkgeluk is persoonlijk en jij bent zelf verantwoordelijk om je werkgeluk te vergroten.

Volgens professor Sonja Lyubomirsky, schrijfster van het boek 'De maakbaarheid van geluk', wordt het menselijk geluk voor 50% genetisch bepaald. 10% is afhankelijk van de omstandigheden en de overige 40% is volgens de schrijfster maakbaar.

Wij bepalen met ons denken en doen dus maar liefst 40% van ons geluk zelf. Professor Sonja zegt daarover in haar boek: 'Als we gelukkige mensen bestuderen, zien we dat ze niet alleen maar tevreden om zich heen kijken. Nee, zij doen hun best om dingen te doen, te denken en te voelen die hen helpen om zich goed te voelen. Die bewuste keuzes in activiteiten, je denken en voelen bepalen voor een groot deel je geluk.' Sonja laat zien dat de meeste mensen niet zo goed zijn in het kiezen van de juiste dingen om gelukkiger te worden. We jagen, volgens haar, geluk na op een manier die ons juist niet verder helpt. Zo willen we mooi zijn en rijk. Maar dat zal ons niet gelukkiger maken. Sonja Lyubomirsky is professor in de positieve psychologie aan de University of California, Riverside en doet al meer dan 25 jaar wetenschappelijk onderzoek naar geluk.

Wat levert werkgeluk op?

“Ja, heel leuk hoor al die onderzoeken, maar ik moet gewoon werken en ren de benen onder mijn lijf vandaan om mijn patiënten en cliënten te helpen.” Bekijk het eens vanuit jezelf. Je brengt in je leven gemiddeld zo’n 70.000 uur door op je werk. Dat wil je toch niet met tegenzin doen? Grote kans dat als jij je werk leuk vindt, je minder stress ervaart, meer werk aankunt en aan het einde van de werkdag nog energie over hebt. Als een dik salaris en een groot huis maar 10% van je geluk beïnvloeden, wat kun je dan zelf doen om jouw werkgeluk en dat van je collega’s aan te wakkeren?

Werkgeluk, het geheim onthuld...

Oké. Het geheim onthuld, dat klinkt goed! Helaas.... er is geen recept dat je zomaar voor iedereen kunt gebruiken en waarmee het werkgeluk op de hele afdeling meteen met 30% stijgt. Nee, je zult er actief mee aan de slag moeten. Ga er eens over in gesprek met je collega’s. Wat draagt bij aan jullie werkgeluk? En hoe kun je dat voor elkaar krijgen? En kijk eens naar jezelf. Welke gedachten helpen jou om je goed te voelen op het werk? Waar focus jij op? Hoe blijf je je ontwikkelen?

Geluk zit in kleine dingen

Lekker werken zit ook in de kleine dingen. Markeer de belangrijke momenten in iemands leven. Vier verjaardagen en jubilea, stuur een bosje bloemen bij ziekte of een handgeschreven kaartje bij de aankoop van een nieuw huis.

Tadaaaaaaaaa

Een mooi resultaat behaald? Maak, ter inspiratie en motivatie, tijd om terug te kijken op wat goed is gegaan. Successen maar ook ‘fuck ups’ vier je samen.

Waardering

Geef complimenten. In een organisatiecultuur waar collega’s waardering uitspreken is er vaker een goede sfeer, hebben collega’s meer plezier en is er meer vertrouwen in leidinggevenden.

Leer en durf te experimenteren

Begin klein, evalueer en blijf samenwerken. En niet vergeten: werkgeluk is een gedeelde verantwoordelijkheid. Je doet het samen met de organisatie én je collega’s. ♥

