



Podcasts uitgelicht



Jortcast #267: Werkgeluk



donderdag 8 oktober 2020 | AVROTROS | Redactie dr Kelder en Co

De baas doet er alles aan om de knecht het naar de zin te maken op werk. Geluk moet ten alle tijden worden nagestreefd. Is werkgeluk een recht? In Jortcast #267 is geluksonderzoeker Ad Bergsma te gast, die het *Handboek Werkgeluk* samenstelde.

Jortcast #267 - Werkgeluk



Maar wat is nu geluk? Dat is toch voor iedereen verschillend? Volgens Bergsma niet. "Geluk is dat je welbehagen scheidt in hoe het leven gaat en dat je je daar prettig bij voelt. Dat is geluk, zo simpel is het." En dat vinden we op ons werk tegenwoordig erg belangrijk. Daarom biedt de ene baas coachingstrajecten aan, en zet de ander een *Chief Happiness Officer* op de loonlijst.

"Ja, mooi hè?" Zegt Bergsma. "Juist in deze tijd zouden we dat best weer een beetje nodig kunnen hebben. Er zit alleen een risico in: je maakt een ander verantwoordelijk voor je geluk. Dat is natuurlijk niet hoe het werkt." Hoe het wel werkt, beschrijft Bergsma (met een hoop andere auteurs) in het boek [Handboek Werkgeluk](#). Want alleen werken om geld te verdienen is er niet meer bij.

"Het is belangrijk dat er iemand aandacht heeft voor of jij je prettig voelt op werk", zegt Bergsma. Werknemers die het idee hebben dat ze op het werk ertoe doen als mens, blijken stressbestendiger dan anderen.

"Ik zeg niet: je moet het elk uur van de dag naar je zin hebben. Werk dat doe je ook om de huur te betalen, de hypotheek af te lossen, om op vakantie te gaan." Werk is een evenwicht vinden tussen wat je zelf belangrijk vindt in de wereld, en wat de wereld van jou nodig heeft. En waar ze geld voor over hebben.

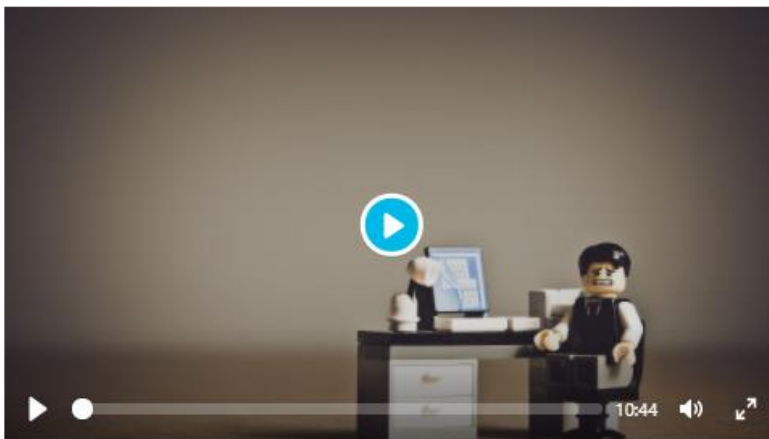
STER ADVERTENTIE

Word lid van de **WORD LID**

Bergsma zou graag zien dat we de huidige crisis aangrijpen om werk ten goede te veranderen "Toen dit boek verscheen, we hadden dit boek net af, en toen kwam corona. Dus vervolgens hebben we nagedacht, wat zit er in dat boek wat nu echt anders zou moeten?" Autonomie op werk is heel belangrijk, concluderen Bergsma en zijn mede-auteurs. Maak het niet te complex, ook belangrijk. "Niet een hele structuur optuigen met allemaal regels en plannen."

Bergsma haalt Zweden als voorbeeld aan. "Zweden zegt: mensen kunnen zelf beslissen, we geven goede voorlichting en ze gaan er redelijk verstandig mee om. Vervolgens staat er in de krant: 'in Zweden gaan meer mensen dood dan ooit te voren'. We creëren met elkaar te veel druk om alle fouten te voorkomen."

In tijden dat werkloosheid oploopt, kun je dat een decadent onderwerp vinden. "Als je werkloos raakt, kan dat echt vijf jaar later nog effect hebben op je geluk. Het creëert onzekerheid die je met je meedraagt. Maar als je met heel veel tegelijk werkloos wordt, dan is het weer minder erg."



Ad Bergsma