

De maakbaarheid van geluk

De coronacrisis heeft de wereld op zijn kop gezet. Dat heeft meer dan een jaar lang enorme werkdruk opgeleverd voor iedereen in de zorg en ook voor directeuren/bestuurders in de kinderopvang. Nu is het tijd om de regie terug te pakken. Hoe blijf je mentaal gezond? Hoe houd je grip op het leven? Wat zijn je passies en dromen en hoe geef je ze vorm? | Lida Schepers

Een cadeautje voor onze directeuren en bestuurders, zo noemt Jolanda Rikers, bestuurslid van de bdKO, de Landelijke Buitendag die de organisatie eind september zal organiseren. ‘Tijdens de coronaperiode hebben ook onze leden het zwaar gehad. Nu er wat meer lucht komt en we elkaar ook fysiek mogen ontmoeten, kunnen ze wel een opkikker gebruiken. Alle reden om voor onze landelijke dag het thema “geluk” te kiezen.’ Hoe dan? Geheim wapen is Josje Smeets, wetenschapper in de positieve psychologie. Ze noemt zichzelf gelukspsycholoog. ‘Toen ik na mijn baan bij het Pieter Baancentrum de wetenschap indook, kwam ik erachter dat 40 procent van het geluk maakbaar is’, vertelt ze. ‘Vijftig procent is aangeboren, 10 procent zit in de omstandigheden en de rest... zit in je mindset, daar kun je zelf wat mee.’

Gelukshormonen

‘Uit de neuropsychologie weten we dat je een aantal dingen in het brein kunt sturen en dat je je mindset met een aantal simpele tips en technieken kunt beïnvloeden en zo meer grip op je leven en werk kunt krijgen. Je wordt er gelukkiger van. Het mooie is dat die oefeningen vaak niet alleen makkelijk toepasbaar zijn, maar ook wetenschappelijk bewezen.’

‘Als je weet waarom je bepaalde dingen doet, is het eenvoudiger jezelf te motiveren om ze ook echt te doen. Bijvoorbeeld, het is bekend dat wandelen goed voor je is, maar waarom is dat zo? Uit onderzoek blijkt dat bij het wandelen de spiegel van alle vier de gelukshormonen in je systeem omhoog komt en dat die twaalf uur lang in je systeem blijven. Dus hoe vroeger op de dag je gaat wandelen, hoe meer profijt je ervan hebt.’

Josje Smeets was zo enthousiast over al die onderzoeksresultaten dat ze de praktijk wilde opzoeken en haar eigen bedrijf begonnen

is, Hello Betty. Dat loopt zo goed ze dat haar baan bij de Universiteit van Maastricht heeft opgezegd. Ze geeft lezingen en workshops, coacht en heeft een boek geschreven: Happy in 100 dagen. Het boek leert je de basisprincipes van geluk, geeft veel makkelijk toepasbare oefeningen en tips en helpt je plannen concreet te maken.

Dromen en doelen stellen

Naast het beïnvloeden van je mindset is er nog een factor die bijdraagt aan werkgeluk, namelijk zelfkennis en zelfinzicht. Daarover zegt ze: ‘Mensen die weten waar ze goed in zijn en wat past bij hun persoonlijkheid stemmen daar hun dromen en doelen op af, ze zijn succesvoller en gelukkiger. Het is belangrijk om jezelf als persoon goed te leren kennen en accepteren om zo meer zelfvertrouwen en grip op je werk te ervaren.’ ‘Zelfkennis behoort natuurlijk tot de moeilijkste dingen die er zijn, mensen ervaren het vaak als confronterend en eng om ermee aan de slag te gaan. Maar er zijn een hoop eenvoudige, wetenschappelijk bewezen oefeningen die je kunt doen om meer inzicht in jezelf te krijgen. Vaak wordt je loopbaan in een organisatie bepaald door doelstellingen vanuit de organisatie. Die kunnen je een hele tijd motiveren en een tijdje voortdrijven. Maar om echt werkgeluk te ervaren, zul je ook intrinsieke doelen moeten stellen.’

‘Mijns inziens is een goede droom of passie een combinatie van je persoonlijkheid of kernwaarden, je talenten en je passies, kort gezegd: wie ben ik, wat kan ik en wat wil ik? Op het kruispunt van die drie dingen ligt je persoonlijke doel. Dan heb ik het echt over wat je wilt bijdragen aan de maatschappij middels jouw werk. Dat maakt het mogelijk je baan in dienst te zetten van je eigenlijke doel, in plaats van dat jij je in dienst stelt van je baan. Het geeft een gevoel van richting en

mensen die een duidelijk gevoel van richting hebben en elke dag stapjes zetten in die richting, zijn bewezen gelukkiger dan mensen die dat niet hebben.’

Succesvol ondernemen

Jolanda Rikers, tevens directeur van kinderopvang Parkstad in Kerkrade, heeft het thema werkgeluk al eerder omarmd. In het werkplan 2019-2022 staat het werkgeluk van de medewerkers centraal. Zelf zegt ze: ‘Ik ben altijd geïnteresseerd geweest in ontwikkelingspsychologie en heb veel gelezen in die richting. Eigenlijk sta ik van mezelf al in het leven zoals Josje Smeets bedoelt.’ ‘Werkgeluk is voor mij heel belangrijk, als je niet meer blij wordt van je werk moet je wat anders gaan doen. Af en toe heb ik mijzelf een coach gegund op momenten dat ik mijn werkgeluk een beetje kwijt was, bijvoorbeeld toen de organisatie enorm groeide. Dan kwam het goede gevoel weer terug, ook al deed het proces wel eens een beetje pijn.’ ‘De kinderopvang past bij mij. Ik zit goed in mijn vel en ben ook doelgericht. Vandaar dat plezier in het werk in ons meerjarenplan terecht kwam. Ik wil niet alleen een goed in haar vel zittende directeur zijn, maar wil ook gelukkige medewerkers hebben. Dat straalt af op de kinderen en vervolgens op de ouders. Zoals Josje Smeets zegt, werkgeluk leidt ertoe dat je een succesvolle onderneming kunt zijn.’

Zware tijden

‘Nu corona op de terugweg is, heb ik mijn medewerkers de mogelijkheid geboden deel te nemen aan een zogenaamde “gelukslezing” van Josje Smeets met als cadeautje haar boek. Ook zij hebben een zware periode achter de rug en konden wel een oppepper gebruiken. Ik hoor terug van de medewerkers dat ze er energie van gekregen hebben en dat ze zich er meer bewust van zijn dat ze hun doelen niet moeten laten afhangen van de omgeving, maar eigen doelen moeten stellen.’

‘Een week na de workshop kwam een pedagogisch medewerkster mij vertellen dat ze ging stoppen met werken. Zij had zich gerea-

FOTO: EIGHTYTHINGS



Josje Smeets

koos voor zichzelf. Dat kan ook een uitkomst zijn in de zoektocht naar werkgeluk.’

‘Mensen zijn geprogrammeerd om negatief te denken’, meent Josje Smeets. ‘Dat heeft te maken met oeroude emoties, waardoor we vaakzaam zijn voor potentiële gevaar. Gelukshormonen ontstaan op momenten dat ons leven niet wordt bedreigd en dus verdwijnen ze ook weer snel. We moeten ons brein dus leren wat langer stil te staan bij positieve dingen.’

‘Als je bijvoorbeeld drie weken lang voor je gaat slapen twee dingen opnoemt die goed gingen die dag, waar je trots op bent of dankbaar voor bent, is het al gemakkelijker om positief te denken over anderen of over tegenslagen. Je voelt je gelukkiger. Supersimpel en het werkt.’

‘Eigenlijk zouden we met onszelf moeten

liseerd dat ze het werk vanwege persoonlijke omstandigheden niet meer aankon en dat ze bleef uit verantwoordelijkheidsgevoel. Eigenlijk moest ze zichzelf langdurig ziek melden. Nu had ze besloten meteen maar ontslag te nemen en voor zichzelf te kiezen, ze wilde andere doelen in haar leven stellen. Dat vind ik mooi, ze

De bdKO, de beroepsvereniging van directeuren in de kinderopvang, heeft als doel het realiseren en handhaven van een integer, competent en innovatief management in de kinderopvang. De bdKO biedt haar leden een platform voor kennisuitwisseling, een bron van informatie en een netwerk van collega's.

De bdKO onderneemt tal van activiteiten en organiseert diverse bijeenkomsten om dit doel te bereiken. Zo organiseert de bdKO twee keer per jaar Landelijke Bijeenkomsten, maar ook trainingen, workshops, intervisie en ‘aan tafel met’-bijeenkomsten met woordvoerders kinderopvang. Via de bdKO-‘ledendiensten’ zijn deskundige professionals verbonden aan de bdKO die leden advies op maat kunnen geven. Leden hebben continu toegang tot bdKO Kennisdeler waarin alle beschikbare kennis en inzichten gedeeld worden.

bdKO Landelijke Buitendag 30 september 2021

Josje Smeets is een van de keynote sprekers op de bdKO Landelijke Buitendag op 30 september 2021. Zie voor meer informatie www.bdKO.nl

Geïnteresseerd in andere bijeenkomsten van de bdKO?

Neem dan regelmatig een kijkje op onze site: www.bdKO.nl Ook als u geen lid bent van de bdKO nodigen wij u van harte uit om vrijblijvend deel te nemen aan een van onze bijeenkomsten om kennis te maken met de bdKO. U kunt zich voor het bijwonen van bijeenkomsten van de bdKO opgeven door contact op te nemen met het bureau van de bdKO, T (079) 363 81 02.

omgaan zoals we met onze kinderen omgaan. Als er wat misgaat zeggen we tegen ze: ja, maar wacht even, je hebt het wel goed geprobeerd, en dat en dat ging wel goed. Bij volwassenen vergeten we dat vaak, we durven bijna niet meer trots te zijn op onszelf. Terwijl dat juist erg helpt om gelukkig te worden.’