

*Jacqui Burger
Jessica Silva
Carole Sullivan*


The Happy
Ladder



WERK

WERK, DE LICHAAMELIJKE OF GEESTELIJKE ACTIVITEIT om iets tot stand te brengen, houdt voor iedereen iets anders in. Je kunt voor jezelf werken, voor een baas werken, kostwinner zijn, vrijwilligerswerk doen, voor de kinderen zorgen of misschien combineer je een aantal van deze dingen.

WAAROM WE WERKEN

Wat we doen is maar een klein deel van het verhaal, waaróm we het doen zegt veel meer over ons. Daar ligt onze drijfveer. ‘Omdat we ervoor betaald worden’ is een voor de hand liggend

*Wat we doen is maar een klein deel van het verhaal,
waaróm we het doen zegt veel meer over ons.*

antwoord, maar zelfs daar zit een reden achter. Wil je je gezin kunnen onderhouden, een dure hobby bekostigen of sparen, zodat je een jaar vrij kunt nemen om aan een roman te werken?



Is ons werk ook onze passie? Zijn we trots op wat we doen? Dragen we iets bij aan de wereld om ons heen? Ontwikkelen we onszelf door ons werk?

Weten waarom we werken, waarom het ertoe doet en wat het voor anderen betekent, geeft betekenis aan ons werk.

Te veel werken is niet goed voor onze gezondheid. Onze relaties kunnen eronder lijden en de zorg voor onszelf komt op een laag pitje te staan.

Als we ons aan iemand voorstellen, noemen we vaak ons beroep. Soms hebben anderen een mening over ons, gebaseerd op ons beroep. Hoewel werk absoluut een belangrijk deel van ons leven is omdat we er veel tijd aan besteden, zijn we meer dan onze functie-omschrijving. Wat wijzelf van ons werk vinden, is veel belangrijker dan wat (we denken) dat anderen ervan vinden. Aan de andere kant zou werk niet het enige moeten zijn dat betekenis geeft aan je leven: in de regel volgen er op ons werkzame leven nog heel wat jaren.

BALANS VINDEN

Een goede balans tussen werk en privé, met genoeg tijd en energie voor vrienden en familie, om te sporten, uit te gaan en te genieten, is belangrijk voor onze gezondheid en ons geluk. Onderzoek toont aan dat we er stressbestendiger en productiever van worden. Ons werk wordt er ook beter van als we goed voor onszelf zorgen.



Net zoals ons lichaam na hevige inspanning moet herstellen, hebben onze hersens ook rust nodig. Studies laten zien dat we juist door ons werk af en toe los te laten, ons beter kunnen concentreren, betrokkener zijn en meer plezier in ons leven hebben.

De techniek heeft heel veel dingen makkelijker gemaakt. Maar het is moeilijker geworden om werk en privé te scheiden. We zijn constant bereikbaar via de mail, we appen onze vrienden onder werktijd en we krijgen berichten van collega's als we op vakantie zijn.

We zijn meer dan onze functie-omschrijving.

Te veel werken is niet goed voor onze gezondheid. Onze relaties kunnen eronder lijden en de zorg voor onszelf komt op een laag pitje te staan. Om dit te voorkomen, moeten we grenzen stellen aan de werktijd, de taken die we op ons nemen en wat we wel en niet accepteren. Grenzen werken het best als we er glashelder over zijn: als we bijvoorbeeld willen dat anderen zondag als onze gezinsdag respecteren, moeten we op zondag dus geen werkmails beantwoorden.



*Ons werk wordt er beter van als we goed voor
ons lichaam en onze geest zorgen.*

Meer dan 48 uur per week werken is voor niemand goed. Een keertje overwerken om een project af te krijgen of invallen voor een collega is prima, maar van veel lange werkweken achter elkaar raken we vermoeid en gestrest en de kans dat we fouten maken wordt groter. Helemaal als we veel denkwerk moeten verrichten: volgens experts houden we dat maximaal vier uur achter elkaar vol. Regelmatig een pauze nemen, even wandelen wanneer je een zittend beroep hebt, even je rug strekken als je veel moet tillen, of lekker hard meezingen met de radio na een intensieve vergadering maakt ons productiever.

ONS DOEL VINDEN

Japanners gebruiken het woord ikigai om te omschrijven wat het leven de moeite waard maakt. Letterlijk betekent het ‘bestaansreden’. Het is geweldig als we voldoening in ons werk vinden: mensen die doen wat ze leuk vinden en het gevoel hebben dat het ergens toe bijdraagt, zijn in de regel gezonder en gelukkiger. En bedrijven met gemotiveerde medewerkers presteren ook nog eens beter.

Maar ons werk is niet het enige waarin we onze passie kunnen vinden. Vrijwilligerswerk in een dierenasiel, het voetbalteam van je kind coachen, voor je oma zorgen, tropische planten kweken, het kan van alles zijn, als het maar betekenis aan je leven geeft en je er gelukkig van wordt. En zelfs als je dol bent op je werk, is het goed om daarbuiten ook nog hobby's te hebben.



IKIGAI

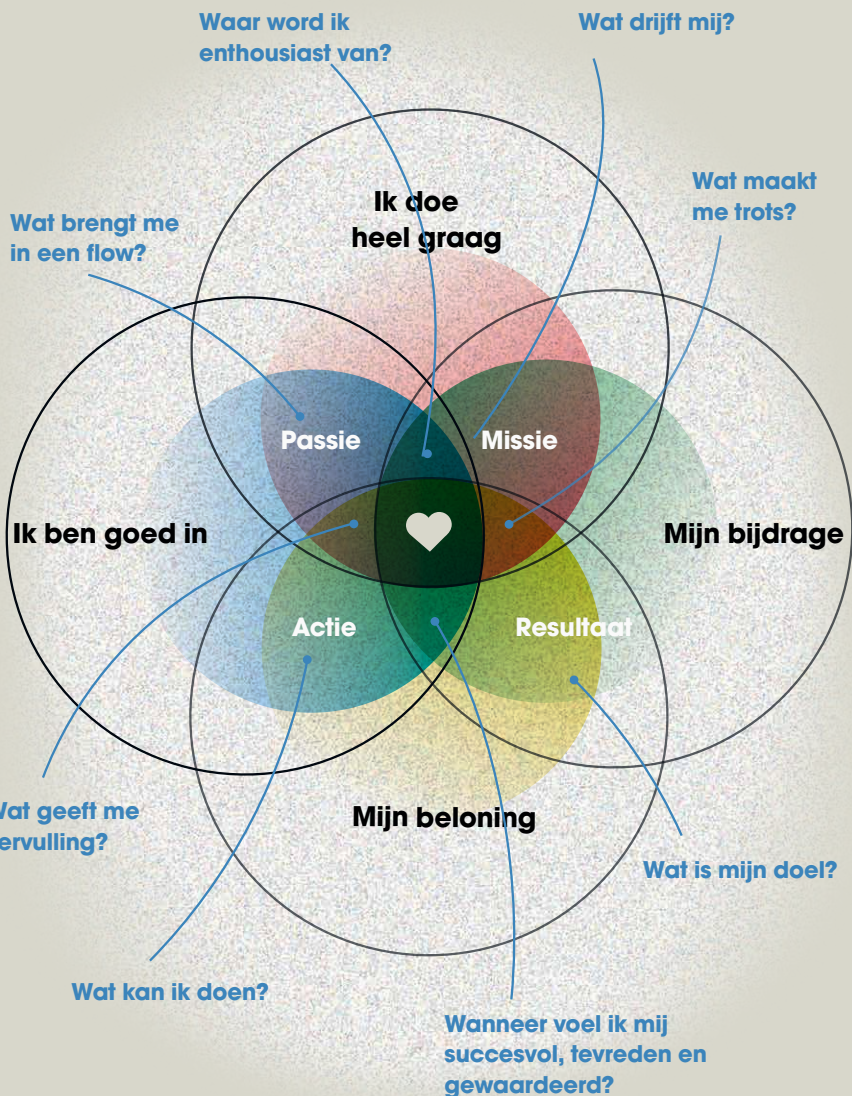
ONS LEVENSDOEL ZORGT ERVOOR DAT WE PLEZIER HEBBEN IN ONS LEVEN EN GEEFT ER BETEKENIS AAN. DE JAPANNERS GELOVEN DAT IKIGAI EEN VOORWAARDE IS VOOR EEN GELUKKIG LEVEN. DE FRANSEN NOEMEN HET 'RAISON D'ÊTRE', DE REDEN WAAROM WE IN DE WERELD ZIJN.

DE RUSSEN HEBBEN HET OVER DE 'LEVENSVONK'; de creatieve inspiratie die ons hart doet kloppen. Onze ikigai is iets wat we echt graag doen, waar we misschien goed in willen worden, waarmee we wellicht iets willen bijdragen aan de wereld en er iets voor terugkrijgen. Niet per se geld; waardering of voldoening gelden ook als beloning. Onze ikigai hoeft niet groots en meeslepend te zijn, zolang we ons gelukkig en gewaardeerd voelen, er plezier aan beleven en we het gevoel hebben ergens voor te leven.

De vragen in de bloem zijn bedoeld om jouw ikigai te vinden. Het doel is op zoek te gaan naar de overlappende gebieden en steeds dichterbij de bloemkern toe te werken. Niet alle vragen hoeven te worden beantwoord en er zijn geen foute antwoorden. Het is een oefening om te (her)ontdekken waar jij 's ochtends je bed voor uit wilt komen. Als er niet direct iets bij je opkomt, kun je misschien terugdenken aan je kindertijd, of bedenken of anderen misschien dingen doen die jou inspireren.

Alleen ontdekken wat je ikigai is, is niet genoeg: je moet er ook iets mee doen!

Ontdek je eigen ikigai op pagina 116.





SCHRIJFSUGGESTIES

SCHRIJVEN STIMULEERT JE CREATIVITEIT.
HIERONDER VOLGEN WAT IDEEËN:

1. WAT BETEKENT MIJN WERK VOOR MIJ?
2. HOE IS MIJN BALANS TUSSEN WERK EN PRIVÉ?
3. HOE VERHOUDT MIJN WERK ZICH TOT MIJN WAARDEN?
4. WAT IS EEN DING DAT IK KAN DOEN, WAARDOOR IK MIJN WERK (NOG) PRETTIGER GA VINDEN?
5. ALS IK NIET VOOR HET GELD ZOU HOEVEN TE WERKEN, ZOU IK DAN NOG BLIJVEN WERKEN? ZO NIET, WAT ZOU IK DAN GAAN DOEN?
6. WAT KAN IK NÚ IN MIJN WERK VERANDEREN OM DIT IDEEAAL TE BENADEREN?

OP DE WEBSITE THEHAPPYLADDER.ORG STAAN MEER SUGGESTIES. NATUURLIJK KUN JE OOK GEWOON SCHRIJVEN OVER WAT ER IN JE OPKOMT.

GEBRUIK DE TALENTEN DIE JE HEBT, HET BOS ZOU ERG STIL ZIJN ALS
ALLEEN DE BESTE ZANGVOGELS ZICH LIETEN HOREN. - HENRY VAN DYKE



Leven in balans WERK



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.

TWIJFEL SMOORT MEER DROMEN DAN ANGST. - SUZY KASSEM



Leven in balans WERK

MIJN IKIGAI

Ontdek jouw ikigai door deze vragen te beantwoorden. Niet elke vraag hoeft beantwoord te worden en er zijn geen foute antwoorden. Kijk op pagina 110 en 111 voor meer uitleg.



WAT DOE IK HEEL GRAAG?

WAT BRENGT ME IN EEN FLOW, WAT DOET MIJ DE TIJD VERGETEN?

WAAR WORD IK ENTHOUSIAST VAN?

WAAR BEN IK GOED IN?

WAT KAN IK DOEN?





WAT IS MIJN BELONING, WAT KRIJG IK ERVOOR TERUG?

WAT GEEFT ME VERVULLING?

WANNEER VOEL IK ME SUCCESVOL, TEVREDEN EN GEWAARDEERD?

WAT IS MIJN DOEL?

WAAR DRAAGT HET AAN BIJ?

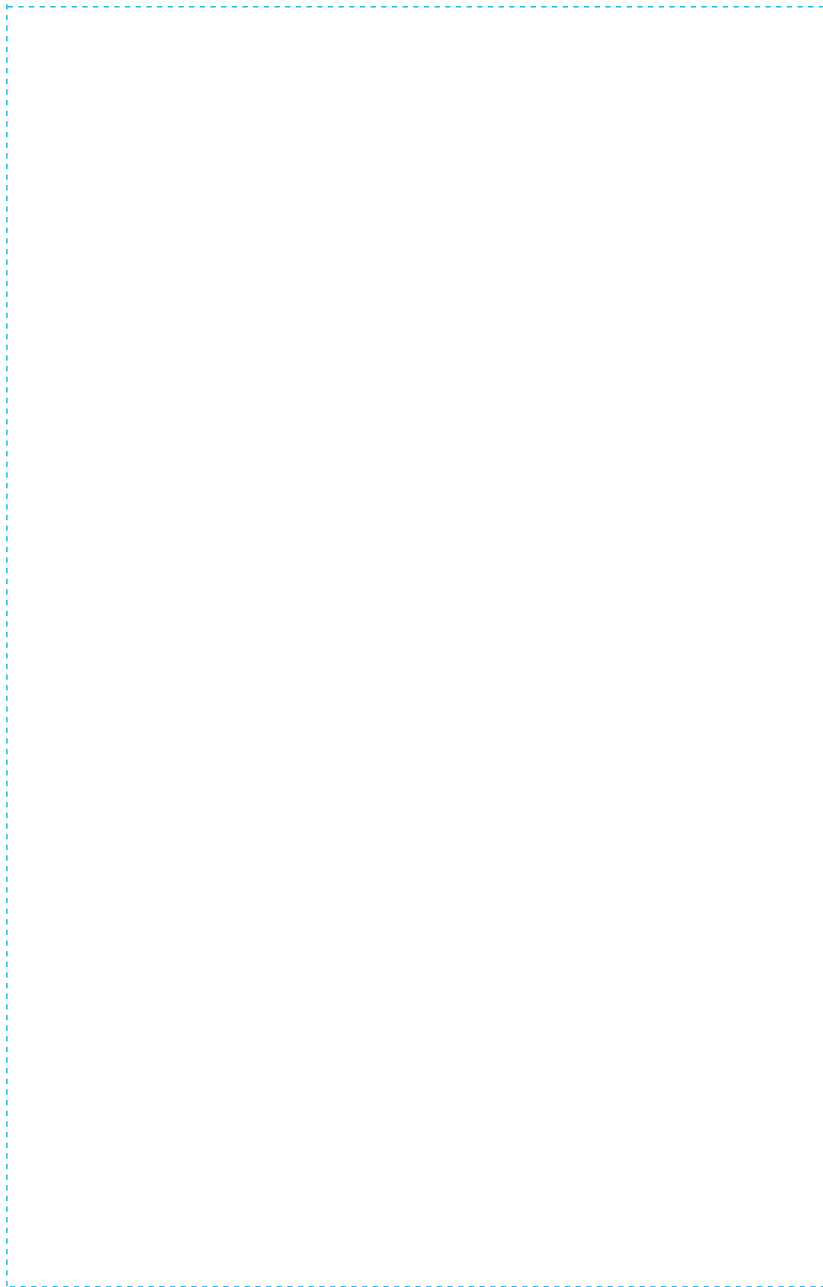
WAT MAAKT ME TROTS?

WAT DRIJFT MIJ?

IK DOE ALTIJD DINGEN DIE IK NOG NIET KAN. ZO LEER IK HOE HET MOET. - PABLO PICASSO



Leven in balans WERK



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.



Leven in balans WERK

A series of 20 horizontal dashed lines for writing.



DE 40-URIGE WERKWEEK WERD IN 1914 INGEVOERD DOOR
HENRY FORD, TEGELIJK MET EEN LOONSVERHOOGING.

**In 2020 werden er meer dan
300.000.000.000 e-mails
per dag verstuurd.**

IN 2010 INTRODUCEERDE IRAN ALS EERSTE
LAND TER WERELD HET BASISINKOMEN.

**Meer dan 55 uur per week
werken is contraproductief.**

HET IDEALE TEAM HEEFT TUSSEN VIER
EN NEGEN LEDEN, ZODAT ER SNEL
BESLISSINGEN KUNNEN WORDEN GENOMEN.

**Staande vergaderingen
duren drie keer zo kort.**

IN DE MIDDELEEUWEN WERDEN SLECHTE MUZIKAN-
TEN OPENBAAR TERECHTGESTELD EN GEMARTELD.

**Rioulduiker wordt beschouwd als
de ellendigste baan ter wereld.**

MENSEN IN DE ZORG EN KAPPERS ZIJN HET
GELUKKIGST IN HUN WERK,
MAKELAARS ZIJN HET MINST TEVREDEN.

Leven in balans WERK



Foto: Bente Maria Hilkens

DIMITRI YOCARINI (38) IS CEO EN EIGENAAR VAN OLYMPIA, EEN VAN DE GROOTSTE UITZENDORGANISATIES IN NEDERLAND.

DIMITRI PRAAT MET PASSIE OVER ZIJN WERK en waar Olympia voor staat: ‘Het leiden van de maatschappelijke verandering naar betekenisvol werk.’ Hij vertelt enthousiast dat het creëren van werk een heel eigen dynamiek heeft. De persoonlijke waarden van Dimitri, die op zijn 17e bij Olympia is begonnen, zijn sterk verbonden aan die van het bedrijf.

‘Wij zien een toekomst voor ons waarin werk wordt gezien als een reeks betekenisvolle activiteiten, die niet alleen persoonlijke voldoening geeft maar ook bijdraagt aan het collectieve welzijn.’ Op zijn 14e legde zijn stiefvader hem het verschil uit tussen succesvol zijn en van betekenis zijn. Het werd een basisprincipe in zijn leven: je moet je richting laten bepalen door datgene wat je écht belangrijk vindt, wat je motiveert.

Volgens hem kan iedereen betekenis vinden in werk. ‘Omdat werk zo’n groot deel van ons leven beslaat, is het belangrijk om het gevoel te hebben zinvol bezig te zijn.’

En zinvol hoeft niet per se groots en grensverleggend te zijn. Neem iemand die werkt als medewerker afvalverwerking. Het is makkelijk om dat af te doen als puur ‘werken voor het geld’. Als je het vanuit het oogpunt bekijkt dat een stad schoon moet zijn zodat mensen er veilig kunnen wonen, dan wordt meteen duidelijk dat het zinvol werk is.

*‘Zinvol hoeft niet per se groots en
grensverleggend te zijn.’*

Olympia doet niet aan sollicitaties, maar voert betekenisvolle gesprekken. Daarin worden vragen gesteld als: ‘Wie heeft jouw droombaan?’ En: ‘Waar kom jij ‘s morgens je bed voor uit?’ Daar komen heel andere gesprekken uit voort, waarbij vaardigheden en talenten belangrijker zijn dan een cv. En het resultaat is dat Olympia de mensen werft die passen bij de cultuur en het doel van het bedrijf waar zij gaan werken.

Hij is zich ervan bewust dat werk verweven is met andere levensaspecten en niet op zichzelf staat. ‘We ontdekten dat steeds meer van onze uitzendkrachten te maken kregen met schulden en loonbeslag. Inmiddels hebben we financieel adviseurs ingeschakeld die mensen helpen om geldproblemen te voorkomen. Dat verbetert het algemene welzijn.’

In zijn eigen leven is de balans tussen werk en privé aardig op orde. ‘Ik zorg ervoor dat ik mijn prioriteiten goed bewaak. Mijn gezin – drie kleine jongens en mijn geweldige verloofde – is een van mijn topprioriteiten en dat vergt goede communicatie en een goede verdeling van mijn aandacht.’

‘Ik vind de voetstappen die ik achterlaat belangrijk.’

Dimitri eet gezond, sport veel en gaat bewust om met zijn energie. Daarnaast vindt hij het belangrijk om open te staan en zichzelf te blijven ontwikkelen, onder andere door tijd te nemen om te reflecteren en te lezen. Ook omringt hij zich graag met mensen van wie hij kan leren.

Maar juist omdat zijn persoonlijke drijfveer om ‘impact op het leven van anderen te hebben via werk’ zo naadloos aansluit op zijn werkdoel, is het een hele uitdaging om werk en privé gescheiden te houden.

‘Ik vind de voetstappen die ik achterlaat belangrijk. Werk is daarbij een krachtig instrument, maar er zijn natuurlijk nog tal van andere manieren om zingeving in je leven te hebben en van betekenis te zijn.’

MEER WETEN? OLYMPIA.NL OF [LINKEDIN.COM/COMPANY/OLYMPIA-NEDERLAND](https://www.linkedin.com/company/olympia-nederland)



- 1.** MEER DAN 50% VAN DE MENSEN HEEFT LAST VAN WERKSTRESS. ALS JIJ HIERBIJ HOORT, PROBEER DAN 2 À 5 MINUTEN VOOR JEZELF IN TE BOUWEN IN JE OCHTENDROUTINE. EVEN NIETSDOEN, GEWOON RUSTIG ZITTEN MET EEN KOP KOFFIE OF GLAS WATER HELPT JE AL OM OP TE LADEN.
- 2.** HET IS ONS ALLEMAAL WELEENS OVERKOMEN NA EEN SOLLICITATIE-GESPREK OF EEN BELANGRIJKE VERGADERING: JE STAAT BUITEN EN ER VALLEN JE ALLERLEI BRILJANTE DINGEN TE BINNEN DIE JE HAD KUNNEN ZEGGEN. SCHRIJF ZE OP EN BEWAAR ZE VOOR DE VOLGENDE KEER. ZE ZIJN HERBRUIKBAAR EN HEEL WAARDEVOL.
- 3.** DE 2-MINUTENREGEL: ALS JE EEN TAAK BINNEN TWEE MINUTEN KUNT AFRONDEN (ZOALS EEN MAIL OF EEN REMINDER VERSTUREN) DOE HET DAN METEEN.
- 4.** MEER DAN 40% VAN DE MENSEN HEEFT MOEITE OM LOS TE KOMEN VAN WERK. CREËER EEN RITUEEL OM JE WERKDAG AF TE SLUITEN EN HET VOLGENDE DEEL VAN JE DAG TE BEGINNEN.
- 5.** PLANNEN HELPT JE OM SUCCES TE OOGSTEN. BEDENK AAN HET EIND VAN IEDERE WEEK ÉÉN DING WAARMEE JE DE VOLGENDE WEEK TOT EEN SUCCES KUNT MAKEN. BEDENK WAT JE DAARVOOR MOET VOORBEREIDEN. ROOSTER HET IN EN MAAK ER TWEE KEER ZOVEEL TIJD VOOR VRIJ ALS JE ERVOOR NODIG DENKT TE HEBBEN.

RAMONA VAN DEN AREND

DEZE VERPLEEGKUNDIGE EN MOEDER VAN VIER JONGE ZOONS STAAT BEKEND OM HAAR PROJECTEN BINNEN EN BUITEN HAAR WERK, ZOALS EEN CAFÉ VOOR PARKINSONPATIËNTEN, EEN ZWERFAFVALBRIGADE EN EEN BLOEIENDE GEMEENSCHAPSTUIN.

ZE DOET VRIJWILLIGERSWERK OP SCHOOL, doet boodschappen voor de buurman, ziet haar vriendinnen en gamet met haar broer. Ze is gek op tuinieren. ‘Ik kom in een flow en laat mijn gedachten de vrije loop. Ik zou willen dat een dag 48 uur had, zodat ik niet op de tijd hoefde te letten.’

Ze deelt haar projecten op sociale media, waarmee ze vaak anderen inspireert. ‘Ik breng graag de bal aan het rollen. Ik hou ervan om leuke oplossingen te bedenken en te zien dat ze werken.’

‘Mijn ouders waren hardwerkende sociale mensen, betrokken bij allerlei buurtprojecten. Mijn vader was huisschilder. Na het eten ging hij meteen weer aan het werk. Mijn moeder bleef thuis toen de kinderen kwamen. Zelf wilde ik het echt anders doen: tijd voor mijn kinderen, maar ook een carrière buitenshuis.’

Op de opleiding voor verpleegkundige leerde ze het belang van zelfzorg. ‘Ik was dol op koffie met veel suiker, maar sinds ik cafeïnevrije koffie drink, slaap ik een stuk beter.’

Ramona houdt van structuur en routine. Iedere dag begint met een gezamenlijk ontbijt en het lukt haar meestal om thuis te zijn als de kinderen uit school komen. ‘Ze gamen een halfuurtje en dan doe ik de was of iets dergelijks, een perfecte manier om te ontspannen en de werkdag van me af te schudden.’

Praktisch en georganiseerd als ze is, bereidt ze haar werkweek zorgvuldig voor en werkt ze met een to-dolijst. ‘De zorg voor cliënten komt op de eerste plaats, daar plan ik andere taken en sociale dingen omheen. Ik breng er balans in door een week met veel fysiek zwaar werk af te wisselen met het schrijven van een verslag of rapport in de volgende. Deze week had ik het te druk om te gaan hardlopen, dus dat heb ik voor volgende week ingeroosterd.’

Ramona heeft gelukkig veel ondersteuning. Ze kreeg haar eerste kind toen ze 24 was, in haar laatste opleidingsjaar, en ging na haar studie bij Buurtzorg werken. ‘Dankzij een flexibele babysitter kon ik mijn diensten draaien. Mijn werkgever gaf me altijd alle ruimte om mijn eigen rooster te maken en de hoeveelheid werkuren te bepalen. Mijn man en ik zijn elkaars tegenpool, maar we steunen elkaar in alles.’

Haar grootste geheim? Dutjes. ‘Ik ben vaak laat klaar met werken en sta vroeg op. Ik doe regelmatig een dutje.’

RAMONA VAN DEN AREND (36) WERKT AL MEER DAN 10 TIEN JAAR ALS PARKINSONVERPLEEGKUNDIGE BIJ BUURTZORG EN HEEFT RECENTELIJK CASEMANAGER DEMENTIE AAN HAAR FUNCTIE-OMSCHRIJVING TOEGEVOEGD. RAMONA SCHRIJFT BLOGS. JE KUNT HAAR VOLGEN OP INSTAGRAM @KIJK_MAMA @KIJKINDEWIJK EN KIJKINDEWIJK.NET, RAMONA.VANDENAREND.NL