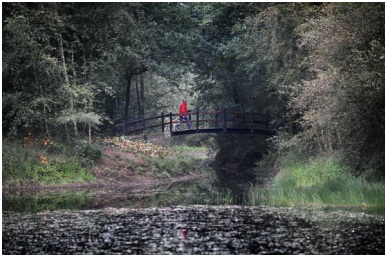


Groene energie helpt je carrière



'Mensen hakken makkelijker een knoop door als ze in de natuur lopen.'

Foto Marcel van den Bergh / de Volkskrant

Slechts 12 procent van de Nederlanders werkt met bevlogenheid. Hoe krijg je meer plezier in je werk? Door eenvoudigweg vaker de natuur in te trekken, zegt psycholoog Hilde Backus.

DOOR CARIEN TEN HAVE

Lang niet iedereen gaat iedere dag fluitend naar zijn werk. De een baalt van de hoge werkdruk, de ander van een ongezellige collega, weer een ander van het gebrek aan uitdagingen. Slechts 12 procent van de mensen is echt bevlogen in zijn baan, blijkt uit onderzoek. Hoe kun je ervoor zorgen dat het werk weer leuk wordt? De natuur kan helpen, denken deskundigen. 'Door het groen lopen werkt, ik zie het aan mensen', zegt Hilde Backus, wandelcoach, psycholoog en schrijfster van het boek *Op weg naar plezier in je werk*. 'In de natuur mag je balen en huilen als dat nodig is.'

Zijn er zo veel mensen die hun werk niet leuk vinden?

'Ja. Ik hoor geregeld dat mensen zich vervelen op hun werk, dat ze er niet op hun plek zitten of ongelukkig zijn. Anderen hebben continu stress, zijn niet blij met hun collega's of hadden vroeger wel plezier maar nu niet meer. Slechts 12 procent van de werknemers werkt met bevlogenheid, blijkt uit

onderzoek van de Rotterdamse hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie Arnold Bakker. Dat is weinig.

'Maar een kleine groep mensen onderneemt actie. De economische crisis veroorzaakt spanning. Mensen zijn bang hun baan te verliezen en durven niet te zoeken naar een nieuwe baan waarin ze meer plezier hebben. Door de vele flexibele contracten denken ze dat er nooit meer een vast contract volgt. Een baan vinden waarin je plezier hebt, is moeilijk, maar je moet blijven doorzetten. Juist door aan het stuur te gaan zitten, boek je kleine successen.'

Wanneer hebben mensen plezier in hun werk?

'Dat hangt af van drie factoren: vaardigheden, uitdagingen en passende werkomgeving. Je moet het gevoel hebben dat je de vaardigheden bezit om een activiteit goed te doen, en je moet genoeg uitdagingen krijgen om je talenten in te zetten. Dan ben je bevlogen, voel je je gelukkig, sterk, creatief en meer tevreden. Op je werk ervaar je vaker die bevlogenheid dan thuis.

'Vroeger dachten we: als je iets graag wilt, lukt het. Dat is niet zo. Aan de vaardigheden die je, met succes, op je werk toepast, ligt talent ten grondslag. Je kunt over van alles dromen - een eigen winkel opzetten, arts worden of aandelenhandelaar - maar als je het niet kan, gaat het niet lukken. Daarom moet je je talenten ontdekken, uitvinden waar je plezier van krijgt en waar je blij van wordt op je werk.'

En door de natuur wandelen helpt daarbij?

'De natuur heeft een wonderlijk effect. Mensen zijn ontspannen in

een groene omgeving. Genieten er. Hakken makkelijker knopen door. Door te wandelen, komen we langzaam tot rust. Dat kan niet in de stad, want daar komt je continu mensen tegen. Bovendien wil je daar vlot voor de dag komen. In de natuur hoeft dat niet. Het is een goede plek om tot jezelf te komen en na te denken.

'Ik zeg dat niet zomaar. Er wordt veel onderzoek gedaan naar de effecten van de natuur op de gezondheid. Die heeft een stressverlagende en herstellende werking. Accountantskantoor KPMG berekende in opdracht van het ministerie van Economische Zaken dat de ziektekosten met 400 miljoen euro omlaag gaan als mensen geregeld groen zien. Alleen door te wandelen neemt het aantal mensen met depressies, angststoornissen en overgewicht af. Ook nadenken over je werk is effectief in het groen.'

Hoe begin je daarmee?

'Kies een vertrouwd gebied waar je de weg kent en waar je je op je gemak voelt. Doe comfortabele kleding aan. Het moeilijkste is om niet met een hoofd vol overpeinzingen rond te lopen. Dat kun je bereiken door je op het wandelen te richten. Probeer je voeten te voelen, let op je ademhaling en kijk naar de natuur. Je bent dan zo met je aandacht bij de lichamelijke sensaties en het groen, dat je niet nadenkt over andere zaken.

'Pas als je ontspannen bent, kun je jezelf vragen stellen. Ik begin altijd met een wondervraag: als je morgen opnieuw kon beginnen en alles mocht wensen, hoe zag je leven er dan uit? Die vraag werkt altijd omdat mensen dan hun bezwaren loslaten. Ze hoeven niet realistisch te zijn en kunnen zich verbeelden hoe hun ideale werkomgeving eruit zou zien.'

Is dat niet te algemeen?

'Dat hoeft niet. Ik coachte een jongen die it-architect was. Hij zat op z'n werk in een sleur. Zijn wens was het avontuur op te zoeken. Van de ene op de andere dag heeft hij zijn baan opgezegd. Eerst was hij opgelucht en trots, daarna raakte hij in paniek. Hij was introvert en wilde misschien wel geen avontuur. Toch ging hij. Toen hij na vier maanden terugkwam uit Nepal wist hij dat het bij hem paste om een vaste baan te hebben, ondanks de positieve ervaringen in die vier maanden. Hij werkt nu weer als it'er, in een ziekenhuis. Hij is meer mensgericht bezig. Af en toe gaat hij op een spannende reis.'

Werkt het ook wel eens niet?

'Er zijn mensen die moeite hebben om zich te verbeelden wat ze in de toekomst willen. Die vragen zich constant af of hun wensen wel haalbaar zijn, of ze er in de toekomst iets aan hebben, of ze er iets mee kunnen. Ze vinden wandelen in de natuur om hun werk te overpeinzen zweverig en vaag. Dat zijn over het algemeen mensen die hun gedachten simpelweg niet makkelijk loslaten. Zelfs een lange wandeling in de natuur is niet genoeg om dat te veranderen.'

''Als je morgen opnieuw kon beginnen en alles mocht wensen, hoe zag je leven er dan uit?''