

Inhoud

01 Ad Bergsma Psycholoog, geluksonderzoeker en wetenschapsjournalist	11
..... <i>Ga eens op expeditie in je eigen achtertuin</i>	
02 Christine Kempkes Directeur De Bibliotheek Amstelland	17
..... <i>Het is inspirerend om samen te werken met mensen die ergens beter in zijn dan ik</i>	
03 Willem van der Horst Directeur Arbo Coördinatie Centrum	23
..... <i>Doe niet aan struisvogelpolitiek</i>	
04 Ate Berkouwer Bedrijfsarts, Directeur accounts and operations Arbodienst Beter	29
..... <i>Een visie ontwikkel je niet alleen op basis van theorie</i>	
05 Maryl van Hoek Hoofd HR International School of Amsterdam	35
..... <i>Richt je HR-strategie op het belangrijkste doel van je organisatie</i>	
06 Gerard Frijstein Manager Arbodienst AMC, UVA en HVA	41
..... <i>Liefst helpen we om problemen te voorkomen</i>	
07 Jos van den Berg Ondernemer, Albert Heijn Jos van den Berg	47
..... <i>Je moet als klant voelen dat we blij zijn dat je bij ons binnenkomt</i>	
08 Karin Piëst Arbeidsdeskundige, mediator en coach	53
..... <i>Er is ineens een duidelijke markering</i>	

09	Arthur Hol Advocaat Stam Advocaten en Directeur HRM College	59
	<i>Ga moeilijke gesprekken aan</i>
10	Herma Nauta Consultant Health and Safety, Ahold Europe	65
	<i>Om het nieuwe werken tot een succes te maken zijn duidelijke afspraken nodig</i>
11	Paul Settels Senior Consultant Health, Safety and Ergonomics, ING Nederland	71
	<i>Licht zorgt voor veiligheid, sfeer, emotie en focus</i>
12	Etienne Duijf Trainer en Consultant, FranklinCovey Nederland	77
	<i>Practice what you preach</i>
13	Evelyn Selhorst Medewerker Personeelszaken, Seabourne Express Courier	85
	<i>Doe het niet alleen</i>
14	Martin Teunissen Hoofd P&O Euro Shoe Nederland	91
	<i>Houd je arbobeleid lean</i>
15	Patricia Andries Adviseur, trainer en coach, Directeur Optimum Arbo	97
	<i>Hoe meer regels, hoe groter de kans op een ongeval</i>

Voorwoord

Hoe manage je werkplezier?

Dat is de centrale vraag waar ik me mee bezig houd.

De afgelopen 10 jaar ben ik verschillende professionals tegengekomen die indruk op mij maakten door de manier waarop zij werkplezier creëren en gezondheid managen. Bij zichzelf, maar ook bij hun medewerkers of klanten.

In 2013, het jubileumjaar van mijn bedrijf, heb ik 25 van hen geïnterviewd over werk en vitaliteit. Deze gesprekken zijn gepubliceerd op de website van Optimum Arbo.

Een selectie van de interviews heb ik gebundeld in dit boek. Het zijn verhalen over daadkracht, humor, geluk, je balans bewaken, medewerkers inspireren en motiveren en zinvolle resultaten behalen op de werkvloer. Positieve verhalen waar het enthousiasme voor het werk vanaf spat.

Ik heb in mijn leven al veel gesprekken gevoerd, maar het interviewen van mensen blijkt een vak apart. Veel van wat daarbij kwam kijken was nieuw voor me.

Maar juist het bewandelen van onbekende paden maakte het schrijven van dit boek tot een bijzondere ervaring.

Het werd een van de leukste projecten waar ik ooit aan gewerkt heb.

Het kostte me veel meer tijd dan ik had gedacht, maar het leverde me ook veel meer op. Inspirerende gesprekken, verhelderende inzichten en nieuwe contacten.

Mijn respect voor journalisten is fors toegenomen. Nu ik weet hoe moeilijk het is om een boeiend gesprek uit te werken tot een verhaal dat op papier logisch en helder is.

Patricia Andries

"Love what you do and do what you love."

Ray Bradbury (Amerikaanse sciencefictionschrijver, 1920-2012)



Ad Bergsma

PSYCHOLOOG, GELUKSONDERZOEKER EN
WETENSCHAPSJOURNALIST

'Ga eens op expeditie in je eigen
achtertuin'

JOUW FUNCTIEOMSCHRIJVING BEN IK NOG NOOIT EERDER TEGENGEKOMEN. WAT DOET EEN PSYCHOLOOG/GELUKSONDERZOEKER/WETENSCHAPSJOURNALIST?

Dat is een lastige vraag, ik doe zo veel uiteenlopende dingen. Maar kort samengevat komt het hierop neer: ik houd me op allerlei manieren bezig met psychologie en daarbij beweeg ik me op de grens van journalistiek en voorlichting. Ik schrijf boeken over het thema geluksbeleving en één dag in de week ben ik verbonden aan de Erasmus Happiness Economics Research Organisation. Daar doe ik onderzoek naar geluk vanuit een psychologische invalshoek en daarover publiceer ik twee wetenschappelijke artikelen per jaar.

Daarnaast schrijf ik regelmatig artikelen voor grote dagbladen en tijdschriften zoals Psychologie Magazine en het maandblad Geestelijke Volksgezondheid. Ook geef ik lezingen en maak ik e-modules. Zo schreef ik bijvoorbeeld mee aan het lesprogramma 'Lessen in geluk' voor het voortgezet onderwijs. Dat is een methode om leerlingen bewust te maken van wat je gelukkig maakt en hoe je daar zelf invloed op kunt uitoefenen.

Naast geluksbeleving is het tweede grote thema in mijn werk 'natuurbeleving'. In deze tijd, waarin het leven draait om snelheid, hebben mensen soms een beetje hulp nodig om weer van de natuur te genieten. Ook daarover schrijf ik verhalen en geef ik lezingen.

WAAR BEGIN JE ALS JE GELUKSBELEVING WILT ONDERZOEKEN?

Dat is eigenlijk best eenvoudig. Je begint met de simpele vraag: wat vinden mensen zélf van hun leven. Je vraagt dus letterlijk: hoe gelukkig ben je? De meeste mensen kunnen daarop binnen drie seconden een antwoord geven.

Daarna wordt onderzoek wel meteen wat ingewikkelder. Er zijn namelijk allerlei factoren die het gegeven antwoord beïnvloeden. Veel van die beïnvloeding speelt zich in ons onderbewuste af. Een simpel voorbeeld: wanneer je op een regenachtige dag aan mensen vraagt hoe gelukkig ze zijn, zijn de uitkomsten significant lager dan wanneer je dezelfde vraag aan dezelfde mensen stelt op een zonnige dag. Nog een mooi voorbeeld: wanneer je mensen geld laat vinden, kort voordat jij naar geluksbeleving vraagt, scoren zij hoger op de geluksschaal. Dat komt doordat we een stemmingsafhankelijk geheugen hebben. Je stemming van het moment bepaalt niet alleen hoe je situaties nu ervaart, maar ook hoe je terugkijkt op je eigen leven. Geluksgevoel is daardoor onderhevig aan schommelingen. Je bent niet altijd even gelukkig.

Er zijn nog meer interessante factoren die van invloed zijn op de beleving van geluk zoals: Hoe gelukkig wil je zijn? Welke criteria gebruik je om jouw geluk te meten? Die criteria zijn niet overal op de wereld hetzelfde. Identieke omstandigheden in twee verschillende landen leiden daarom niet per se tot dezelfde geluksscore.