

Zingeving is basis van Fries werkgeluk

Friezen worden iets gelukkiger van hun werk dan gemiddeld. Dat komt door de grotere waarde die wordt toegekend aan zingeving: het gevoel bij te dragen aan iets moois, goeds of belangrijks.

 Peter Halbersma

Leeuwarden | „Het is het gevoel bij te dragen aan iets groters. Dat kan zijn binnen de organisatie. Of met het werk in de maatschappij. Dat verschilt natuurlijk per persoon”, zegt Annemieke Mintjes van coaching- en adviesbureau Gelukwerkt.frl. „Een goed voorbeeld van zingeving in werk zijn de vuilnismannen in New York. Dat zijn helden van de stad. Door hen blijft het goed gaan en wordt het geen enorme bende.”

Gelukwerkt.frl gaf de Monitor Groep in Utrecht opdracht onderzoek te doen naar wat de Fries (on)gelukkig maakt in zijn werk. Aanleiding was een rapport waaruit bleek dat 92 procent van de Friezen tevreden en gelukkig is met het leven, tegen 88 procent landelijk. Dat wordt ook wel de Friese paradox genoemd, omdat geluk niet gelijk opgaat met economische groei en opleiding.

Research wijst uit dat er acht fac-

toren zijn die werkgeluk hoofdzakelijk bepalen. Dat zijn: competentie (kan ik mijn kennis kwijt), plezier, voldoening, zingeving, waardering, vertrouwen, verbinding en autonomie. Friezen geven hun werkgeluk een gemiddeld cijfer 7,3, tegen een 7,2 landelijk, stelt de Monitor Groep. Vooral door zingeving (7,1 versus 6,8) komt dat verschil tot stand. Ook voor plezier en voldoening, geven Friese werkenden licht hogere cijfers. In andere delen van het land wordt autonomie hoger aangeslagen dan hier.

„Friezen wijken negatief af in hun beoordeling van leidinggevend. Dat heeft er vooral mee te maken of een baas inspireert”, zegt Mintjes. Een leidinggevende zou niet te grote vergezichten moeten schetsen, maar dicht bij de praktijk moeten blijven. „Dat heeft ook met de Friese nuchterheid te maken. En er moet een gevoel van autonomie zijn: lekker je eigen ding doen, met gezond verstand.”

Vier van de vijf werkdagen zijn



Uit onderzoek, dat volgens Monitor Groep representatief is voor heel werkend Fryslân, blijkt dat Friezen meer werkgeluk ervaren. Aan het onderzoek deden 401 Friezen mee. Foto: Shutterstock

goed op de Friese werkvloer. Dat betekent dat een werkende veel gedaan krijgt, meer energie heeft als hij huiswaarts keert en een sterke verbondenheid voelt met de organisatie. Landelijk wordt bij een goede dag meer dan in Fryslân ook het plezier met collega's als belangrijk gezien.

Burn-out

Niet alles is goed aan werk. De algemene trend onder jonge mensen, vooral vrouwen, is een toename in

burn-outs. Friezen ervaren gemiddeld een hogere werkdruk. Dat komt met name door veel ad-hocwerkzaamheden, te weinig collega's, het moeilijk vinden om nee te zeggen en de betrokkenheid en passie. Werkdruk wordt als belangrijkste reden gezien om naar een andere baas uit te kijken. Training en opleiding houden de motivatie het meest hoog.

Gelukwerkt.frl geeft werkgevers vijf adviezen om het werkgeluk te verhogen: zet in op excellente teams,

maak werk van het waarderen van mensen, kijk waar efficiënter gewerkt kan worden en doe dat, investeer in zaken die een goede dag maken en verminder het perfectionisme onder personeel. „Bij twee zorginstelling lieten ze het personeel zelf een vorm van kleinschalig wonen opzetten. Dat team dacht eerst 'het zal wel niet worden overgenomen', maar toen dat wel gebeurde gaf dat een enorme boost. Ze deden het met elkaar.”