

INSPIRATIE – ENTHOUSIAST EN OPTIMISTISCH

Veel psychologen werken vanuit het ziektemodel: als het niet goed gaat met iemand, hoe krijg je hem dan weer op een aanvaardbaar niveau? Dan help je mensen van een 3 naar een 6. Maar wat doen we vanaf dat punt? Mensen die geen klachten hebben, maar zich afvragen: is dit het nou? Kunnen we die mensen helpen om van een zes een zeven, een acht of zelfs een negen te maken? Kunnen we mensen laten floreren? Daar houdt de positieve psychologie zich mee bezig. Ik vind het een prachtig uitgangspunt!

Dat ik daar zo enthousiast van word, komt door mijn karakter, ik ben nogal optimistisch van aard. Maar het heeft zeker ook met vroeger te maken. Toen ik acht jaar oud was, heb ik mijn vader zien uitvallen. Hij raakte overspannen en kwam thuis te zitten. Vervolgens ontwikkelde hij een manische depressie waarvoor hij werd opgenomen. Dat maakt indruk op een kind.

Aan het eind van mijn hbo-studie Personeel & Arbeid liep ik stage op de werving- en selectieafdeling van een multinational. Er werkten zo'n zeven mensen, onder wie een vrouw die aanvankelijk een enthousiaste medewerker was, extravert zelfs. Gedurende mijn stage zag ik haar afglijden: ze werd stiller, begon zich te isoleren en op het laatst zat ze telkens met tranen in haar ogen achter haar bureau. Haar werk kostte haar veel meer energie dan het haar opleverde.

NIEMAND DEED IETS

Werving en selectie vond ik interessant, maar deze vrouw vond ik pas echt boeiend. Ik moest aan mijn vader denken, het

greep me aan, ik dacht: wat gebeurt hier? En hoe komt het dat we met zijn allen machteloos staan? Niemand deed iets. Er werd alleen over gepraat waar zij niet bij was. Mijn interesse voor psychologie was gewekt, ik wist wat ik wilde gaan doen: niet zozeer mensen helpen die zijn omgevallen, maar eerder ingrijpen en mensen helpen gelukkiger te worden in hun werk.

Ik ben psychologie gaan studeren aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Ik wist al in het begin dat ik met A&O wilde en ik had de naam Arnold Bakker al horen vallen. Hij is de hoogleraar die zich met bevoegenheid en flow bezighoudt. In het derde jaar kreeg ik voor het eerst les van hem. Hij hield een simpel verhaal die eerste les. Hij tekende een normaalverdeling op het bord en zei: "We focussen ons binnen de psychologie vooral op de drie tot vier procent die is afgebrand of overspannen. Maar hoe zit het nu aan die andere kant, bij de bevoegen mensen? En kunnen we meer mensen aan de goeie kant krijgen?" Ik zat op het puntje van mijn stoel, dit wilde ik allemaal horen, hier wilde ik mijn werk van gaan maken. Niet in de wetenschap, maar in de toepassing daarvan in de praktijk.

Inmiddels is dat gelukt. Ik werk ruim vier jaar in een ziekenhuis en houd me onder andere bezig met verpleegkundigen bij wie 'de prik uit de cola is'. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat ze gelukkiger in hun werk worden? Het ligt niet alleen aan de situatie, want in dezelfde werkomgeving is de een bevoegen en de ander niet. Het heeft ook te maken met de persoonlijkheid van mensen en met wat ze meemaken. Maar je kunt geluk ook



FOTO: PETERVALCKX

vergroten door bewuste acties. Volgens positieve psychologen is zo'n veertig procent te beïnvloeden.

KANARIEPIETJE

Had ik die vrouw destijds kunnen helpen als ik toen had geweten wat ik nu weet? Goeie vraag. Het begint bij het signaleren, zien dat het niet goed gaat. Zoals dat bekende verhaal van het kanariepietje dat men meenam de mijnen in. Als het kanariepietje van zijn stokje viel, wist je



dat er kwalijke gassen vrijkwamen en dat je moest vertrekken. Zo moet je op de werkplek op subtiele signalen letten en erop reageren. Maar ik zou eigenlijk nog eerder willen ingrijpen, nog voor er signalen zijn dat het fout dreigt te gaan. Gewoon kijken of iemand op zijn plek zit. Niet alleen vragen: wat kun je? Maar ook: waar krijg je energie van? Waar ben je goed in? Kunnen we je talenten nog beter inzetten? En ook over zingeving: wat wil je? Waarom sta je elke ochtend weer op?

Behalve dit soort fundamentele vragen beantwoorden, kun je ook praktische oefeningen doen. Schrijf bijvoorbeeld elke avond drie dingen op die goed gingen vandaag en wat jouw bijdrage hieraan was. De bekende psycholoog Martin Seligman heeft er onderzoek naar gedaan. Hij stelt: de kans is groot dat je minder depressief en gelukkiger wordt. En het effect kan tot zes maanden later nog aanwezig zijn.'

Ik houd me onder andere bezig met verpleegkundigen bij wie 'de prik uit de cola is'