

Griet Deca

'We zitten in een burn-outepidemie'

Deze week is het de Week van het Werkgeluk. En dat we wat meer aandacht schenken aan werkgeluk is volgens onze columniste Griet Deca geen overbodige luxe.

19 september 2022 | Griet Deca | Getty | [in](#) [f](#) [t](#) [m](#) [e](#)



Het Riziv, het Rijksinstituut voor ziekte- en invaliditeitsverzekering blokletterde in mei 2021 'Een toename van 39,23 procent van langdurige burn-outs en depressies in vier jaar'. We zitten dus in een heuse burn-outepidemie. Corona heeft er stevig ingehakt en dat had heel wat mentale problemen tot gevolg.

Mentaal ging het ook voordien al niet goed, dus om deze tsunami gezond door te komen, kan je maar beter gepokt en gemazeld aan de waterlijn verschijnen. Werkgeluk kan je hierbij helpen als preventieve tool tegen toxische stress en burn-out. Net daarom vindt ook dit jaar weer **de Week van het Werkgeluk** plaats.

In de Van Dale is er geen woord voor werkgeluk

Werkgeluk. In tegenstelling tot in Scandinavië hebben we er nog geen officieel woord voor in de Van Dale, maar toch blijkt werkgeluk ook bij ons een hot topic. Werkgeluk gaat over betekenisvol werk, goede relaties, ontwikkeling en plezier maken. En over het minimaliseren van regels, macht, ingewikkelde processen en procedures, ziekteverzuim, ongemotiveerde collega's en slechte managers. Er is aandacht voor zowel het resultaat als voor de relatie. Beide zijn immers belangrijk om je in de werkcontext nuttig en gewaardeerd te voelen.

Met initiatieven als de **Week van het Werkgeluk die vandaag 19 september van start gaat**, krijgt dit belangrijke onderwerp de aandacht die het verdient. Gelukkige werknemers (en werkgevers!) zijn namelijk gemotiveerder, creatiever, meer betrokken, en misschien wel het belangrijkste: fysiek en mentaal gezonder.

Iedereen heeft daarom baat bij meer aandacht voor werkgeluk. Deze week kun je ervoor kiezen om deel te nemen aan verschillende activiteiten die je werkgeluk vergroten, zelf een activiteit organiseren of ambassadeur te worden voor werkgeluk. **Onderteken ook zeker het manifest.**

Misschien denk je nu dat werkgeluk verhogen heel veel moeite kost en een grote investering vraagt. Niets is minder waar. Uit onderzoek blijkt dat geluk in de kleine dingen zit: een spontaan compliment, een toffe uitdaging, vertrouwen geven, een plezierig moment met collega's of je verantwoordelijke, bewegen of een moment van rust. Werkgeluk verschuilt zich achter elke hoek. Aan jou om je er bewust van te zijn en actief in te zetten op jouw werkgeluk en dat van de mensen rond je.

Griet Deca →



Griet Deca is Chief Happiness bij Tryangle, maar ook auteur, keynote spreker, trainer en coach. Ze schrijft onder meer over werkgeluk en leiderschap.