

MEREDITH VAN OVERLOOP

schreef het boek
'Niet perfect, toch content'
en werkt met Triangis aan
geluk op het werk

Meredith Van Overloop: 'Eigenlijk hou ik niet van het woord 'geluk', ik gebruik liever 'content'. Er was een tijd dat godsdienst alles bepaalde en we braaf moesten leven in functie van God. Maar vervolgens hebben we die godsdienst overboord gegooid, en terwijl we destijds te veel bezig waren met onszelf op-offeren, zijn we nu naar mijn gevoel iets te veel doorgeslagen naar 'als we maar gelukkig zijn'. Geluk is voor mij te veel gelijk gaan staan met hebberigheid en narcisme, met extase: ik moet gelukkig zijn, ik moet op vakantie gaan, ik moet die dure handtas hebben ... Ik zie geluk veeleer als een van de acht basis-emoties, een van de dingen die je als mens in het leven kan voelen. Er zijn drie woorden die voor mij veel meer betekenen: tevredenheid, dankbaarheid en voldoening.'

VOLDOENING VINDEN

'Geluk zit voor mij vooral in betekenis vinden, in voldoening. Ik heb jarenlang vrijwilligerswerk gedaan bij Tele-Onthaal; nu help ik geregeld in een vogelasiel. Is dat altijd leuk om te doen? Nee. Bij Tele-Onthaal kon je soms uren zitten wachten tot er iemand belde; in het vogelasiel is het keihard werken. Soms komen er veertig dieren per dag binnen, je staat zes uur lang recht, je rug doet pijn en je bent vuil door egelkak en vogelstront. Maar toch zegt mijn man dat ik straal als ik na zo'n shift thuiskom. Dat is ook zo: dan voel ik me rustig en gelaten, omdat ik het gevoel heb dat wat ik daar doe juist is. Maar ben ik gelukkig op het moment dat ik daar sta? Eigenlijk niet. Geluk draait voor mij om een snijvlak vinden tussen wat me zowel rust als energie geeft, en wat mijn omgeving nodig heeft.'

IN EEN GOUDEN KOOI

'Bij Triangis werken we rond datzelfde snijvlak. We brengen mensen weer in contact met hun eigen nood: wat zet jou in je kracht en wat kan je geven? Maar ook: wat heeft de organisatie waar je deel van uitmaakt nodig? We maken altijd deel uit van een groter geheel en daar zit volgens mij ook de sleutel tot individueel welbevinden. Ik merk dat veel mensen blijven zitten in een gouden kooi. Dat kan oké zijn, als je daar voluit voor kiest en dankbaar voor bent, ze bij wijze van spreken elke dag oppoetst. Maar in een gouden kooi zitten zeuren, vloeken en saboteren ... Heb dan het lef om ze te verlaten. Ik vind dat er op dat vlak



nood is aan meer moed en wijsheid: kies of aanvaard het. Ik ben blij dat ik zelf altijd die moed gehad heb. Ik ben al een aantal keren opnieuw begonnen in mijn leven: ik was zangeres bij Pop in Wonderland, ben daarna in de uitzendsector gestapt en daar na twintig jaar vertrokken om Triangis op te starten. Misschien is dat wel het belangrijkste wat ik al geleerd heb: moed ontwikkelen. Een mens kan veel krachtiger zijn dan hij denkt.'

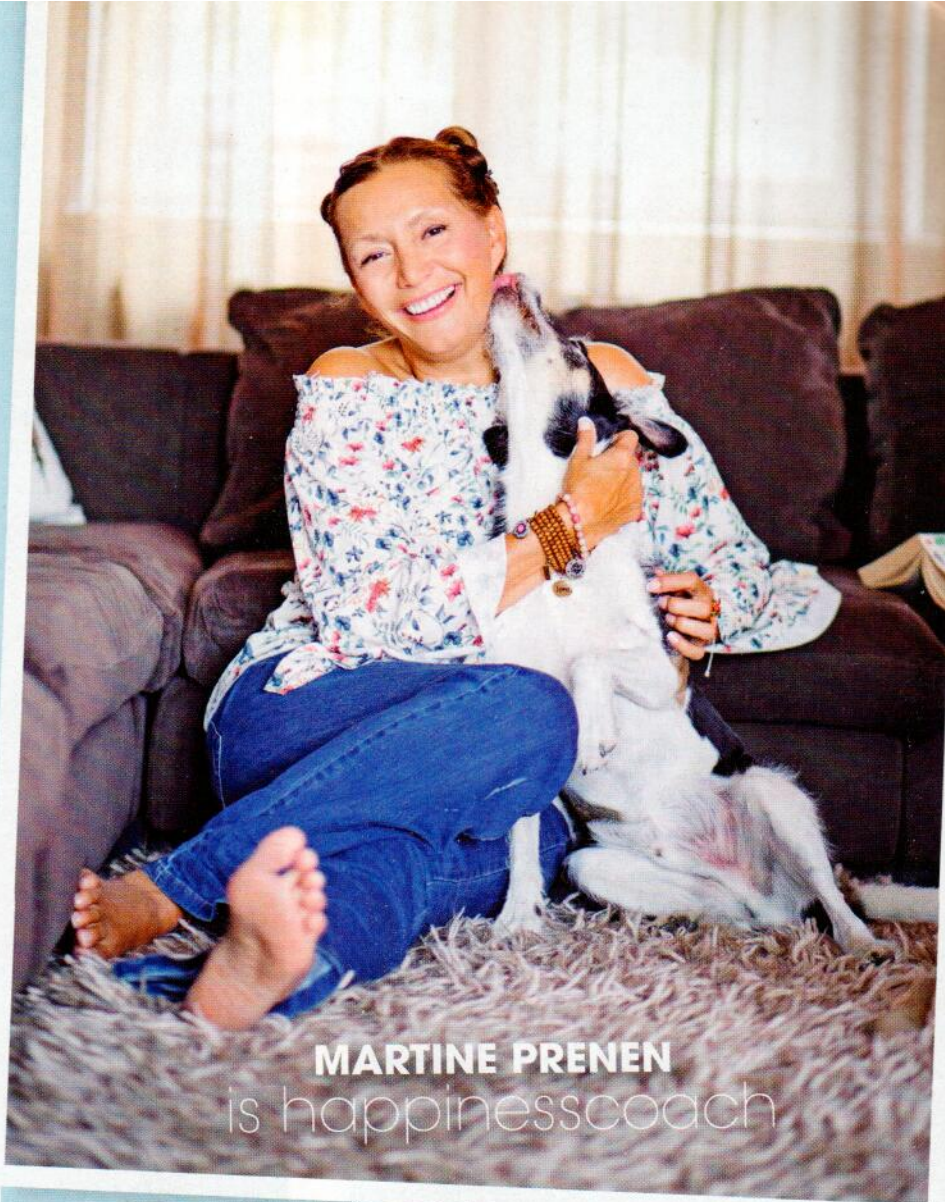
FORMAT TE KOOP

'We hebben van geluk te veel een format gemaakt dat te koop is. De verpakking heeft een centrale plaats gekregen. Bij Triangis doen we daar bewust niet aan mee. Wij zijn niet bezig met wat goed klinkt of onszelf verkopen, hebben geen chique powerpointpresentaties. We willen in de bedrijven waar we komen alleen maar zo snel mogelijk tot de kern komen: waar draait het hier om? Dat is tegelijk onze kracht en onze zwakte, want we leven wel in een wereld die aankoopt op basis van de verpakking. Maar toch groeien we, net omdat we met de essentie werken en mensen voelen dat we oprecht willen dat het goed gaat met hen en de organisatie waarin ze werken.'

LIKES VERZAMELEN

'Zelf heb ik op dit moment in mijn leven het gevoel dat ik juist zit. Dan denk ik niet alleen aan mijn werk, ook aan mijn man en kinderen, onze pleegzoon. Maar ik zie dat niet als een *achievement*, ik ervaar er meer een soort van nederige dankbaarheid voor: ik mag dit nu ervaren. Maar ik besef tegelijkertijd dat er in het leven seizoenen zijn, dat het niet altijd zomer zal zijn. Ik heb soms het gevoel dat we te veel in een romantische illusie gaan leven zijn, een beetje in een metafoor van likes verzamelen op Facebook. Ik maak me daar zorgen over. Ik breng veel tijd door in de natuur en die leert me dat het leven helemaal niet alleen maar harmonie is. In de natuur zie je ook veel frustratie en onzekerheid. Het is net dat wat mij leert om mild te zijn. Mijn paard Tatos kan bijvoorbeeld zo *grumpy* zijn dat ik mijn eigen norsheid leer relativeren. Wasabi is dan weer zo bang dat ze me leert lachen met mijn eigen angst – ze is bang van alles wat wit is, maar ze is zelf wit! De natuur helpt me anders naar het leven te kijken: daar wordt niet gezeurd, is het gewoon wat het is.'

Meer info: www.triangis.be.



MARTINE PRENEN
is happinesscoach

Martine Prenen: 'Ik ben van opleiding gezondheidsbegeleider, maar een collega vroeg me waarom ik me geen happinesscoach noemde? In mijn boeken en workshops werk ik namelijk vooral rond positiviteit. Ik vond dat het steek hield, al is het geen erkende titel. Maar ik ben er echt van overtuigd dat wat tussen je oren zit veel bepaalt. Dat heb ik niet alleen uit mijn opleiding geleerd, het is een soort *way of life* sinds mijn dertigste. Toen is de vader van mijn dochter verongelukt en heb ik beslist dat ik niet meer wilde meedoen aan 'het glas is halfleeg'; voor mij is het altijd halfvol. Het leven is te kort om het langs de negatieve kant te bekijken. Met mijn boek 'Me-time' wilde ik die boodschap vooral naar vrouwen brengen, want ik heb de indruk dat zij het toch nog moeilijker hebben met een positieve mindset dan mannen. Vrouwen zorgen graag, we zijn voortdurend bezig met een hele roedel content te houden. Maar 85 procent van de vrouwen verliest zichzelf daarbij uit het oog, en dan loopt het op een bepaald moment mis. Het is niet voor niets dat ze in een vliegtuig zeggen dat je in een noodsituatie eerst jezelf zuurstof moet geven, zelfs vóór je je kinderen helpt. Je kan

alleen maar goed voor een ander zorgen als je zelf genoeg zuurstof krijgt. Gun jezelf dus van tijd tot tijd wat rust, wat verwennenrij.'

DRIE WEKEN LANG

'Ik ben ervan overtuigd dat je positiviteit naar je toe kan trekken met kleine trucjes, op voorwaarde dat je ze lang genoeg volhoudt. Als je drie weken lang 's ochtends tegen jezelf in de spiegel zegt dat je er goed uitziet, dan zal je op de 22ste dag effectief een mooie vrouw zien staan. Het is wetenschappelijk bewezen dat we onze mindset kunnen herprogrammeren. Als ik zulke tips geef, zeggen mensen soms dat ik naïef ben, maar dan is het geluk maar aan de naïevelingen. Al verkeer ook ik zeker niet in een constante staat van geluk. Maar als ik me een dag niet goed voel, zal ik wel altijd zoeken naar iets om dat te verhelpen. Ik zou mezelf dus eerder omschrijven als een positieve vrouw die af en toe heel gelukkig is.'

BORRELEN

'Natuurlijk is gelukkig zijn makkelijker als je in een comfortabele positie zit. Maar ik ben >>