

De NN
Gelukspersoonlijkheid
van het jaar 2019

Griet Deca, elke dag twee millimeter werkgeluk

“Als ik kan helpen zorgen dat medewerkers na hun werkshift naar huis gaan met hun mondhoeken twee millimeter omhoog, dan is mijn missie geslaagd en worden we allemaal wat (werk)gelukkiger.” Zegt Griet Deca, Chief Happiness in haar eigen zaak Tryangle.

“Dingen doen – *getting shit done*, daar draait het om.” En dus organiseert Griet elk jaar de Week van het Werkgeluk. “Om het belang van werkgeluk extra in de verf te zetten. Niet alleen als doel op zich, maar ook omdat het leidt tot minder toxische, negatieve stress en burn-out. Wij zijn geen geneesheren, waarmee ik bedoel: we wachten liever niet tot een negatieve werksituatie zijn tol eist om dan remediërend op te treden. Werken aan welzijn op de werkvloer doe je het best preventief.”

Daarvoor trekken Griet en haar team (vijf vaste medewerkers en twintig freelance trainers) de baan op – als het even kan met hun mobiele ballenbad, plezier gegarandeerd – om via teambuilding, training, coaching en re-integratie het verschil te maken. Griet: “We handelen niet in dure theorieën of modellen die mooi ogen op papier, maar geven concrete oefeningen waarmee je aan de slag kunt en die meteen een effect hebben op het fysieke en mentale welzijn.”

Is de Chief Happiness zelf happy? “Voor ik met Tryangle van start ging, heb ik 17 jaar als bediende gewerkt. Na 15,5 jaar kwam ik op het punt waarop ik mijn energie aan het verliezen was en mij niet langer goed voelde in mijn vel. Anderhalf jaar heb ik gezocht naar een nieuw doel – soms een moeilijk proces. Durfde ik wel mijn gouden kooi te verlaten? In de zomer van 2017 waagde ik de sprong in het onzekere en richtte samen met Kim Tryangle op. Het begin van een nieuw leerrijk en boeiend traject waar ik tot op vandaag geen spijt van heb.”

Het Nationaal Geluksonderzoek toont aan dat sociale relaties, fysieke en mentale gezondheid en financiën drie factoren zijn die ons geluksgevoel het sterkst beïnvloeden. Reden waarom de NN Geluksawards initiatieven en personen lauweren die op dat vlak het verschil maken en zo het geluk van de Belg een boost geven. Uit de 119 inzendingen koos de jury (en voor de Gelukspersoonlijkheid ook het publiek) voor NokNok, Racynes en Griet Deca (Tryangle). Een korte voorstelling van de laureaten.



Griet Deca



Anne Verlinden



Alexandre Carlier

De NN
Geluksaward
Gezondheid

NokNok, stapjes naar een sterk en positief leven

Hoe kun je de veerkracht en mentaal welbevinden bij jongeren van 12 tot 16 jaar versterken? Door hen te informeren en sensibiliseren, zoals het Vlaams Instituut Gezond Leven deed via NokNok.be. Dat is goed. Nog beter is door NokNok.be te opwaarderen tot een interactief coaching platform. Mee bedacht door de jongeren zelf.

Voor geestelijke gezondheid geldt dezelfde regel als voor fysieke gezondheid: er valt heel wat winst te boeken met inzicht en preventie. “Bewustwording helpt onder meer om gedrag en gewoonten aan te leren die ervoor zorgen dat je je goed in je vel voelt en die je beter wapenen voor de momenten waarop het minder goed gaat”, zegt Anne Verlinden, stafmedewerker geestelijke gezondheidsbevordering bij het expertisecentrum Vlaams Instituut Gezond Leven.

“Met name bij jongeren zijn er naast het gegeven dat er bewustwording nodig is veel drempels om over hun mentaal welbevinden te praten of hulp te vragen als dat nodig is. Let op, we richten ons tot alle jongeren – iedereen heeft er baat bij weerbaar te zijn en genoeg zelfvertrouwen te hebben om zijn of haar talenten te ontplooiën. Daarom werken we aan een laagdrempelig, gratis en gemakkelijk te bereiken aanbod. Op maat. We hebben de jongeren dan ook gevraagd om aan te geven aan welk type boodschappen ze behoefte hebben en hoe we dat zo aantrekkelijk mogelijk konden maken. Dat combineerden we met wetenschappelijk onderbouwde info tot het interactieve en catchy NokNok. Jongeren kunnen er in hun eigen ruimte een veerkrachttest invullen en in hun eigen tempo met een gepersonaliseerd stappenplan vaardigheden inoefenen om sterk en positief in het leven te staan.”

De NN
Geluksaward
Financieel Welzijn

Racynes, duurzame strijd tegen armoede en uitsluiting

De vele vrijwilligers van Racynes blijven niet bij de pakken zitten. De gasten van de sociale boerderij in Oupeye (provincie Luik) evenmin. De strijd tegen armoede en sociale uitsluiting wordt er op verschillende fronten gevoerd, maar met één filosofie: respect voor duurzame ontwikkeling.

Elke dag gonst het van de activiteiten bij Racynes, een boerderij die voortdurend in beweging is. Voor 1,5 euro kunnen behoeftige gezinnen er groenten, fruit, vlees, brood... kopen in de sociale kruidenier. Allemaal onverkochte goederen uit woningen uit de buurt, verzameld door een dertigtal vrijwilligers. Voor hetzelfde bedrag kunnen ze er driemaal per week eten in het sociale restaurant. Jongeren van 16 tot 30 jaar die in de knoop liggen met hun familie of de maatschappij, kunnen er goedkoop onderdak vinden om op verhaal te komen. Er is een schooltje waar kinderen gratis terecht kunnen om hun huiswerk te maken en er zijn betaalde opleidingen voor wie weer aansluiting wil vinden bij de arbeidsmarkt. En natuurlijk is er het werk op het land en in de boomgaard.

De oase die Racynes heet, draagt bij tot het welbevinden en de koopkracht van honderden mensen. Wie kan, levert een bijdrage voor de anderen. Elke activiteit heeft zijn nut. Wie in de moestuin werkt, bijvoorbeeld, levert een bijdrage aan het menu in het restaurant. De praktijkopleiding levert bijna-energie-neutrale verblijven op. Verantwoordelijke Alexandre Carlier: “De grootste drijfkracht achter al die initiatieven is de dynamiek van onze vrijwilligers. Hun passie verrijkt het leven van onze gasten evenveel als de hulp die ze krijgen.”