

Wanneer
heb je voor
het laatst écht
gelachen?

Tijd voor funspiratie!

Kun je je niet herinneren wanneer je voor het laatst écht plezier had? Ouderwetsch de slappe lach misschien zelfs? Dan is het tijd voor actie. Plezier hebben is geen bijzaak of luxe, het is brandstof. Voor je humeur én je gezondheid.

Tekst: H elene Delhaas | Illustratie: Kristel Steenberg





Deze winter lag er een paar dagen een dik pak sneeuw, iets wat we al jaren niet meer hadden meege-

maakt. En ineens kwam bij ons allemaal het kind naar boven. We gingen sneeuwballen gooien, sleetrijden en sneeuwpoppen maken. 's Avonds zag ik jong en oud plezier maken in het park bij mij in de buurt. Wie krijgt er nu geen instant geluksgevoel als de eerste sneeuw valt en blijft liggen? Oké, sommigen denken meteen aan uitvallende treinen, gladheid en gedoe op de weg. Maar bij de meesten komt toch dat gevoel terug dat je kent uit je kindertijd. We willen naar buiten. Genieten. Plezier maken.

En zeg nou eerlijk: zonder plezier is het leven toch een stuk minder leuk? Plezier laat zich moeilijk definiëren, het betekent voor iedereen iets anders. En niet iedereen is er even goed in. De een is van nature somberder, de ander durft zich minder te laten gaan, bang voor wat anderen ervan vinden. Maar één ding is duidelijk: we voelen ons beter, meer ontspannen en minder gestrest als we echt hebben gelachen. Het leven ziet er meteen een stuk leuker uit, en dat kun-

nen we in deze minder rooskleurige tijden goed gebruiken. Plezier is geen bijzaak, maar minstens zo belangrijk als de serieuze kanten van het leven. Het zorgt voor balans. Misschien draait het niet om het najagen van groot geluk, maar gewoon om plezier hebben in wat je doet?

Gieren van de lach

Zelf ben ik volgens mij best goed in plezier maken, vooral samen met anderen. Met vriendinnen en collega's kan ik gieren en de slappe lach krijgen. Gek doen hoort er voor mij gewoon bij. Ik schaam me niet zo snel. Mijn vader zei vroeger al: "Als jij binnenkomt, komt het circus binnen." En dat komt goed van pas in mijn werk in de ouderenzorg, waar ik niets liever doe dan een glimlach op iemands gezicht toveren. Samen hebben we vaak de grootste lol. 's Avonds lig ik regelmatig met buikpijn van het lachen in bed, scrollend door TikTok- en Instagramfilmpjes. Vooral die van ouders en pubers. Het is dat mijn man dan vaak al slaapt, anders zou ik het echt hardop uitschateren. Heerlijk.

Jacky van de Goor is auteur, trainer en onderzoeker in de positieve psychologie. Ze schreef de serie *Losbrekers*, boekjes voor meer plezier thuis, op het werk en bij het oplossen van problemen. "Plezier is een positieve emotionele ervaring die gepaard gaat met blijheid, ontspanning, geluk en lichtheid," zegt ze. "Plezier verlaagt bovendien stress, wat goed is voor onze gezondheid. Het is een kort moment waarin je even vrij bent van pijn, zorgen en gedoe."

Volgens Van de Goor verruimen positieve emoties ons denken en creëren ze blij herinneringen. "Het zijn een soort innerlijke

hulpbronnen waaruit je kracht kunt putten op moeilijke momenten. Daardoor ben je beter bestand tegen negatieve ervaringen. Als je plezier hebt, ben je echt in het moment en denk je niet aan straks of aan wat geweest is. Het geeft een heerlijke lichtheid. Kinderen zijn een goed voorbeeld. Zij leven in het moment en zijn van nature goed in plezier maken. Bovendien is plezier een manier om verbinding te maken met anderen. Samen plezier hebben is vaak nog leuker dan alleen."

'Let eens op de kleine, blij momenten. Die zijn er óók'

Behoefte aan zingeving

In haar *Losbrekers*-boeken geeft Van de Goor de lezer vragen, of zoals ze het zelf noemt, hapklare brokjes positieve psychologie voor meer plezier en zingeving. "De vragen en opdrachten zijn bedoeld om vastgeroeste denkpatronen los te maken en je uit te nodigen om op een lichte, frisse manier naar jezelf en de wereld om je heen te kijken. Dat zorgt direct voor meer positiviteit en plezier. Ze stimuleren je ook om op een andere manier contact te maken, om even uit het functionele te stappen en elkaar met andere ogen te zien. Mensen onderschatten vaak wat humor, plezier en speels contact met je doen. Het is echt serieus belangrijk. Tegelijk kan alleen plezier maken ook wat leeg voelen. Daarom is naast plezier ook zingeving belangrijk. Zingeving gaat verder dan een vluchtige emotie en kun je ook ervaren op momenten die juist pijnlijk of verdrietig zijn."

Naarmate we ouder worden, groeit die behoefte vaak, zegt Van de Goor. "Waar plezier draait om het hier en nu, ervaar je zingeving wanneer je iets doet wat ertoe doet. Voor de ander en voor jezelf. En wanneer je voelt dat jij ertoe doet." ▶



MEER PLEZIER?

Zo zorg je ervoor

- Maak vandaag nog foto's van tien dingen waar je blij van wordt en hang ze op.
- Lach vaker. Met anderen, naar anderen, maar ook naar jezelf.
- Geef vaker complimenten, ook aan jezelf.
- Doe elke dag iets waar je plezier uit haalt.
- Maak een neurie-playlist. Neuriën werkt stressverlagend.
- Zit minder op social media.
- Wees wat milder voor jezelf.
- Trek je minder aan van wat anderen denken.
- Ga naar buiten en verwonder je over wat je ziet.
- Maak een plezierpot. Schrijf kleine, leuke activiteiten op en grijp er eentje als je inspiratie nodig hebt.
- Ontspan vaker. Lees, beweeg, wandel of fiets.
- Ontdek iets nieuws. Een hobby, een idee, een plek.
- Plan bewust leuke momenten, voor jezelf of met anderen.
- Bel eens iemand, in plaats van te appen.
- Omring je met mensen die je energie geven.
- Speel weer eens een spelletje dat je als kind geweldig vond.
- Laat je inspireren door de *Losbrekers*-boekjes van Jacky van de Goor:
 - *103 Losbrekers voor meer plezier thuis;*
 - *107 Losbrekers voor meer plezier op het werk;*
 - *111 Losbrekers voor meer plezier bij het oplossen van problemen;*
 - *102 Losbrekers voor meer zin en vitaliteit op het werk.*

'Op het werk is alles strak georganiseerd, maar juist daardoor verdwijnt ook een beetje de lol en de zin'





‘Als de wereld donker voelt, helpt plezier je om de lichtpuntjes te zien’

Ook op het werk zijn plezier en zingeving belangrijk. Van de Goor: “Ik zie hoe mensen vastzitten in de dagelijkse rush. Agenda’s zitten overvol, iedereen rent van vergadering naar vergadering. En onderweg raken we iets kwijt: het gevoel van verbondenheid. Op het werk is alles strak georganiseerd, maar juist daardoor verdwijnt ook een beetje de lol en de zin. Ik wil dat we losbreken uit het systeem dat ons gevangen houdt. Juist met collega’s is het belangrijk om af en toe tijd te maken om elkaar echt te ontmoeten. Om er voor elkaar te zijn. En om samen plezier te maken.”

Als we naar social media kijken, zien we vooral mensen die het naar hun zin hebben en plezier maken. Die overmatige focus op plezier kan echter ook juist ongelukkig maken. Het kan doorslaan en past bij een hedonistische maatschappij waarin alles om het individu draait, vindt Van de Goor. “Op social media zie je vooral dat soort geluk: zelfgericht en vluchtig. Natuurlijk, plezier is te koop. Lekker eten, dure reizen. Maar het blijft zintuiglijk genot, gericht op de korte termijn. Als je je daarop blindstaart, kan dat juist een gevoel van leegte geven. Zingeving gaat dieper en is duurzamer. Het geeft je langer een positief gevoel.”

Alles moet een reden hebben

Zijn wij Nederlanders niet te calvinistisch om echt plezier te maken? Van de Goor: “Misschien zijn we inderdaad meer van ‘doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg’, meer dan in andere landen. Maar als het gaat om plezier in spullen, dan zijn we helemaal niet zo terughoudend. Kijk maar naar hoeveel vakanties we boeken, hoeveel we uitgeven aan uit eten gaan en aan luxe. Zo calvinistisch zijn we allang niet meer. Wat wel opvalt, is dat we sterk gericht zijn op doelmatigheid. Alles wat we doen moet een doel hebben, een reden. Daardoor leven we minder in het moment.”

Heeft plezier ook een rol in deze misschien wat somberder tijden? Absoluut, meent Van de Goor. “Plezier helpt je om in het hier en nu te leven en haalt je even weg van sombere gedachten. Piekeren over de toekomst vernauwt je bewustzijn. De kunst is om, in een wereld die soms dreigend lijkt, toch een open blik te houden. Het is namelijk echt niet alleen maar somber. Het hangt af van hoe je kijkt. Let eens op de kleine, blij momenten. Die zijn er ook. Denk aan de vrolijkheid in de sneeuw of de eerste bollen die overal uit de grond schieten. Humor is bovendien een spirituele kwaliteit. Plezier helpt je om, zelfs als de wereld donker voelt, toch lichtpuntjes te blijven zien.” Dus als mensen zeggen dat ze te weinig plezier ervaren, waar ligt dat dan aan? Steken we misschien te veel tijd en energie in dingen waar we geen plezier uit halen? Het goede nieuws is dat je daar zelf invloed op hebt. Plezier ontstaat door meer te doen waar je energie van krijgt en minder tijd te besteden aan wat energie kost. Plezier is meer dan een vluchtig gevoel van geluk. Simpel gezegd: minder denken, meer doen. En je hebt het zelf in de hand. Dus waar wacht je nog op? Pak die skippybal, zet je lievelingsnummer op en gá. ■