



AAN DE (handen) ARBEID

Of je nu een maaltijd kookt, een taart bakt of gewoon even wat onkruid verwijdert tussen de tegels: met je handen werken is prettig. Hoe komt het toch dat we daar gelukkiger van worden?

"Ik heb beslist een leuke baan, maar aan het eind van een werkdag kan ik me behoorlijk gesloopt voelen", vertelt Laurien (30), administratief medewerkster bij een verzekeringsmaatschappij. "Vroeger haalde ik vaak iets bij de chinees of ik bestelde een pizza. Dan hoefde ik thuis tenminste niet nóg iets te presteren, dacht ik. Tot ik merkte dat ik me juist beter voelde als ik wel in de keuken ging staan. Een half uurtje roeren in de pannen en ik ben echt een ander mens."

GEVOEL VAN VERVREEMDING

Het is een ervaring die we allemaal wel kennen. Met je handen werken is prettig, of je nu een maaltijd kookt, met boetseerlei aan de slag gaat of gewoon even het onkruid tussen de terrastegels weghaalt. Er zijn zelfs mensen die het roer volledig omgooien en hun 'hoofd baan' vervuilen voor een 'handen baan', omdat ze daar oprecht gelukkiger van denken te worden. Hoe dat komt? De Italiaanse econoom Vilfredo Pareto wist het een eeuw geleden al. Volgens hem leidt de ver doorgevoerde specialisatie op de arbeidsmarkt tot een gevoel van vervreemding. Anders gezegd: we zijn gefocust op zo'n klein deelgebied, dat ons zicht op het grote geheel verstoort raakt. Daardoor gaan we snakken naar een concrete taak met een begin en een eind, het liefst met een tastbaar eindresultaat. De Amerikaan Matthew Crawford tapt in feite uit hetzelfde vaatje in zijn eerder dit jaar verschenen bestseller *The case for working with your hands*. De auteur, vroeger topman van een denktank en inmiddels reparateur van motorfietsen, betoogt dat nog maar weinig mensen kunnen zien wat ze met hun arbeid bijdragen aan de maatschappij. En als het effect van hun inspanningen wel gemeten kan worden, blijkt dat vaak ook nog eens teleurstellend klein te zijn. Jazeker, ook Crawford zelf ging steeds meer twijfelen aan zijn eigen nut. In zijn huidige beroep vindt hij naar eigen zeggen meer intellectuele uitdaging, doordat hij continu kleine en grote problemen voorgeschiedt krijgt. Minstens zo belangrijk is de voldoening die daar telkens op volgt. "In een grote onderneming is die tevredenheid veel minder gemakkelijk te bereiken."

ONTREGELDE HERSENEN

Werken met onze handen kan ons zelfs uit een depressie tillen, beweert de Amerikaanse neurowetenschapper Kelly Lambert in haar boek *Lifting Depression*. Volgens Lambert is het probleem dat onze hersenen er nog net zo uitzien als in de oertijd, toen we de hele dag fysieke inspanningen leverden om in onze dagelijkse behoeften te voorzien. Doordat ons leven nu vaak comfortabeler is en beduidend minder dynamisch, raken onze hersenen ontregeld. Dat veroorzaakt depressies. Lambert verwijst naar de Amish, een strenge Amerikaanse geloofsgemeenschap. "Zij leven nog steeds zoals in de negentiende eeuw. Ze verrichten zes keer meer fysieke arbeid en hebben vijf keer minder depressies." Op basis van neurologisch onderzoek stelde Lambert vast dat er een koppeling is tussen belangrijke symptomen

Het is fijn een tastbaar resultaat te hebben, zodat je kunt denken: hé, dat heb ik mooi gedaan

van depressie en specifieke hersengebieden. Onze handen activeren precies die hersengebieden die een hoofdrol spelen bij depressies. Haar conclusie: met onze handen werken, is van groot belang voor het behoud of herstel van onze geestelijke gezondheid.

De theorie van Lambert is interessant, maar ook een beetje kort door de bocht. Handenarbeid die eentonig is, of loodzwaar, kan immers bijzonder deprimerend zijn. Vooral als we er maar een karig bestaan mee opbouwen. Het gaat om een combinatie van factoren, vindt ook July Koster, wandelcoach en aanbieder van 'tuintherapie'. "Mensen vinden werken in de moestuin prettig, omdat ze loskomen van alle gedachten die voortdurend door hun hoofd malen. Dat is stap één. Je bent bezig met iets buiten jezelf en door het aandacht te geven, boek je ook nog eens resultaat. Die tastbare oogst voelt goed."

ONKRUID GAAT WOEKEREN

Volgens Koster knappen mensen vaak al zichtbaar op van het fysieke werk. "Maar ik denk dat de natuur ons ook lessen kan

leren. Dat we niet alles onder controle hebben, bijvoorbeeld, en dat dat ook helemaal niet erg hoeft te zijn. Waarmee niet gezegd is dat we dingen maar op hun beloop moeten laten. Onkruid kun je beter wieden voordat het gaat woekeren. Voor negatieve invloeden in ons leven geldt hetzelfde." Volgens Mathilde Kuper, behalve gelukscoach en trainer ook beeldend kunstenaar, staat de bevrediging die werken met je handen schenkt voorop. "Ik ben begonnen met beeldende workshops, maar dat bleek vaak lastig. Mensen wilden het liefst meteen een goed gelijkend portret schilderen en raakten gefrustreerd als dat niet lukte, terwijl een workshop juist bedoeld is om je steviger te voelen. Ik werk nu met andere opdrachten. Bijvoorbeeld een fiets repareren, een kast uitmesten of een stapel strikgoed wegwerken. Tuinieren of een lekkere maaltijd bereiden, kan net zo goed. Het be-

langrijkste is dat je iets doet met een tastbaar resultaat. Zodat je achteraf denkt: hé, ik kan iets afmaken, iets neerzetten, effect sorteren. Want dat is het gevoel dat veel mensen missen in hun dagelijks leven." Volgens Kuper gaat het om het creëren van een balans tussen de 'binnenbeelden' en de 'buitenbeelden' die we allemaal bij ons dragen. "Hoe je denkt over jezelf, staat in nauw verband met de concrete resultaten die je boekt. Alles wat heel en af en mooi en goed is, omdat jij daar letterlijk de hand in had, draagt bij aan de overtuiging dat jij vanbinnen ook zo bent. Dat maakt je gelukkiger."



Mensen die regelmatig aan beweging doen, hebben vijftig procent minder kans om een psychische stoornis te ontwikkelen. Dat bleek uit een omvangrijke studie van het Trimbos Instituut. We worden dus het gelukkigst als we niet alleen onze handen laten wapperen, maar ook onze benen strekken.