

Waarom de Zweden amper burn-outs kennen

Trui Engels

De Scandinaviërs kennen de kunst van het leven. Bij de Denen heet dit 'hygge', de Zweden noemen het 'lagom'. Met het eerste concept maakten we [dit najaar al uitgebreid kennis dankzij de veelheid aan literatuur die daarover onze boekenwinkels bereikte](#).

Lees ook: [Waarom de Denen zo gelukkig zijn: de kunst van het leven ontrafeld](#)

Maar ook de Zweden hebben hun eigen geluksfilosofie. Die is samen te vatten in het woord: 'lagom'. Lagom betekent zoiets als 'niet te veel, niet te weinig, net goed', of ook nog 'optimaal, adequaat'. Je kan bijvoorbeeld een lagom aantal vleesballetjes in je bord hebben of in een lagom huis wonen.

De lagom-mentaliteit heeft al dan niet terecht in Zweden en ver daarbuiten bijna mythische proporties aangenomen, die weerklinken in de vaak gebruikte uitdrukking '*Lagom är bäst*', ('Net genoeg is het beste'). Je kan het vergelijken met het Engelse 'Less is more', wat door critici weleens als middelmatigheid en conformisme omschreven wordt, maar door fans van lagom (vooral de naar geluk zoekende niet-Zweden) beschouwd wordt als een 'duurzaam alternatief voor de graaicultuur en het consumentisme, de vereenzelviging van een minder competitieve, meer medelevende maatschappij waarin consensus en gelijkheid centraal staan'.

Een jurkje van H&M?

Misschien ben jij wel lagom zonder het zelf te weten? Heb je een jurkje van H&M? Of een Billy Boekenkast van Ikea? Deze Zweedse bedrijven gebruiken lagom - paradoxaal genoeg - voor een eigen soort ideologisch geïnspireerd consumentisme waarbij je functionele kleren of meubels koopt, die leuk zijn, maar toch ook weer niet té leuk... Goed genoeg.

Delen

Zweden verkiezen middelmatigheid, balans en collectiviteit boven individualisme, hiërarchie en overwerk.

Maar wat heeft lagom nu te maken met het vermijden van een burn-out? Hoewel ze gedreven zijn en hard werken, vinden Zweden bijvoorbeeld niet dat ze één moeten zijn met hun job. Ze verkiezen middelmatigheid, balans en collectiviteit boven individualisme, hiërarchie en overwerk. Ze werken met andere woorden niet te weinig, maar ook niet te veel. Zo liggen de meeste Zweedse bedrijven er verlaten bij na 17 uur. Ook Zweedse werkgevers onderschrijven het belang van een goede werk-privébalans door hun werknemers bijvoorbeeld een fitnessabonnement en flexibele uren te geven in functie van de kinderen. Ze

geven hun personeel vertrouwen door hen af en toe vroeger te laten vertrekken zodat ze, wanneer nodig, meer geneigd zijn dat extraatje meer te doen voor het bedrijf.

Ook de protestantse achtergrond van de Zweden, met een strenge arbeidsethiek en veel discipline, speelt een rol in de strikte scheiding tussen werk en vrije tijd. Door werk en privé duidelijk te scheiden, hebben de Zweden meer rust en wordt de kans op burn-outs kleiner. .

Zweden hebben ook 25 wettelijke vakantiedagen terwijl heel wat grote bedrijven hun werknemers zelfs nog meer vrijaf geven. Daarnaast experimenteert het land al langer met de 6-urendag. In heel wat bedrijven en organisaties die de verandering al hebben ingevoerd, merkt men dat het personeel gelukkiger, productiever en creatiever is. Het is een bewijs voor de stelling dat wanneer het personeel zich beter voelt, ze ook beter gaan werken. Een win-winsituatie, dus.

Een door de overheid gesubsidieerd experiment is bijvoorbeeld het rusthuis van Svartedalen in Göteborg. Daar werken 68 verpleegsters sinds februari 2015 gedurende een periode van twee jaar zes uur per dag voor een 8-urenloon. Bedoeling is om te zien of een kortere werkdag de productiviteit doet toenemen. Uit voorlopige gegevens van het personeel in Svartedalen en een controlegroep blijkt dat verpleegsters die zes uur per dag werken de helft minder ziek zijn dan de controlegroep. Bovendien zijn ze 2,8 keer minder geneigd om verlof te nemen in een periode van twee weken.

'Als de verpleegsters meer aan het werk en gezonder zijn, doet dat de continuïteit in de instelling stijgen', zegt een van de onderzoekers van het project. 'Dat betekent een hogere kwaliteit van de zorg.' Minder verrassend is dat de verpleegsters 20 procent gelukkiger zijn en meer energie hebben in hun werk en in hun privéleven. Dit resulteert in 64 procent meer activiteiten met de bewoners van het rusthuis.

Koffie met taart



© iStockphoto

En wie Zweden zegt, zegt natuurlijk ook 'fika'. Fika is de beroemde Zweedse koffie-met-taart-pauze op het werk. De fika is heilig in Zweden en wordt zo'n twee tot drie keer per dag gehouden op vastgezette tijden. In veel bedrijven is het zelfs verplicht, want soms ontstaan de beste ideeën tijdens de koffiepauze.

Bovendien heerst in Scandinavië een discussiecultuur met een redelijk vlakke hiërarchie waardoor iedereen zijn zegje durft te doen tegen de baas. Belangrijk voor de werfsfeer en de motivatie.

Delen

De fika is heilig in Zweden en wordt zo'n twee tot drie keer per dag gehouden op vastgezette tijden.

Maar fika is meer dan een leuke babbel met een latte en roomsoes in de hand. In Zweden betekent het een moment om te vertragen en de goede dingen van het leven te waarderen. Er hoeft zelfs geen koffie aan te pas te komen. Je kan het alleen doen, met collega's of met vrienden, thuis op de bank, op het werk of in een park. Het belangrijkste is dat je het doet, dat je even nadenkt over wat je aan het doen bent. Even op de rem gaan staan en halt houden. Het is een luxe in deze hectische wereld.

