

Korfbalgelukkig

Gelukkig is het korfbal weer begonnen. De eerste trainingen en oefenwedstrijden zijn achter de rug en we maken ons op voor de eerste competitieronde op zaterdag 6 september. Het is de tijd van het selecteren van teams en de tijd van het stellen van doelen. Wanneer is een seizoen succesvol? Wanneer ben je gelukkig? Wanneer ben je korfbalgelukkig?

Iedereen wil gelukkig zijn, het is de drijfveer achter alles wat we doen. Maar wanneer zijn we gelukkig? En hoe kun je een gelukkig (korfbal)leven leiden? Op aanraden van een vroegere collega heb ik recent het boek *New Happy* van Stephanie Harrison gelezen. Haar boek biedt een frisse kijk op geluk. Ze stelt dat de traditionele opvatting—gericht op succes, perfectie en status—ons ongelukkig maakt. In plaats daarvan introduceert ze het concept van “New Happy”: echte vreugde ontstaat uit zelfacceptatie, betekenisvolle relaties en bijdragen aan anderen. Volgens Stephanie Harrison ben je gelukkig wanneer je leeft vanuit je authentieke zelf, verbonden bent met anderen, en actief bijdraagt aan het welzijn van de wereld om je heen. Haar definitie van geluk verschuift van het traditionele streven naar succes en perfectie naar een meer betekenisvolle, relationele en dienstbare manier van leven. Geluk is volgens haar niet iets wat je bereikt maar wat je ervaart.

Een hele mond vol, maar wat zijn dan concrete voorbeelden van dat nieuwe geluk?

- **Je helpt een collega zonder er iets voor terug te verwachten.** Je denkt bijvoorbeeld mee met een lastig project, puur omdat je weet dat het die ander helpt. Dat gevoel van bijdragen geeft jou voldoening.
- **Je accepteert jezelf zoals je bent.** Je stopt met jezelf vergelijken met anderen op sociale media en begint je eigen waarden te volgen. Je voelt je vrijer, lichter en

meer in balans.

- **Je kiest voor rust in plaats van prestatiedruk.** In plaats van jezelf te pushen om nog een doel te halen, kies je ervoor om een avond offline te zijn en een boek te lezen dat inspireert. Je handelt vanuit wat je echt nodig hebt.
- **Je doet vrijwilligerswerk of helpt iemand in de buurt.** Niet omdat het op je cv staat, maar omdat je voelt dat je iets kunt betekenen. Je helpt een oude buurvrouw met boodschappen doen en merkt dat je er blij van wordt.
- **Je durft kwetsbaar te zijn in een gesprek.** Je deelt iets persoonlijks met een vriend(in) en merkt dat openheid leidt tot diepere verbinding. Dat moment van echtheid en verbinding is volgens Harrison een bron van geluk.

Vertaald naar het korfbal: je hoeft niet in het hoogste team te zitten, kampioen te worden, aanvoerder of topscoorder te zijn om korfbalgelukkig te zijn. Het gaat erom dat het geluk in het korfbal niet alleen zit in de medailles, maar juist in momenten van verbinding, betekenis en authenticiteit.

Wat zijn concrete voorbeelden van dat nieuwe geluk/gelukkig zijn in het korfbal:

- **Een teamgenoot opbeuren na een fout.** In plaats van frustratie kies je voor empathie. Dat versterkt de onderlinge band en het vertrouwen van je teamgenoot.
- **Een vrijwilligerstaak uitvoeren bij Avanti | Post Makelaardij.** Je helpt met het opzetten van een toernooi, het trainen van teams, het fluiten van wedstrijden of het draaien van een bardienst. Niet voor applaus, maar omdat je iets wilt bijdragen. Dat geeft betekenis en voldoening.
- **Korfballen om je mentale gezondheid te ondersteunen.** Je gaat niet korfballen om records te verbreken maar omdat het je helpt stress te verminderen en je beter in je vel te voelen.
- **Een team dat samen viert, ook al hebben ze verloren.** Na

een nederlaag samen zitten op het terras, wat eten en drinken, lachen om die mislukte strafworp en vooruitkijken naar het volgende weekend. Het gaat om het samen zijn en de verbinding.

- **Een team dat samen een goed doel ondersteunt.** Bijvoorbeeld meedoen aan een sponsorloop om het geld in te zamelen voor de CliniClowns of voor het nieuwe hospice Koningshove in Pijnacker. Sport wordt dan een middel om iets goeds te doen.
- **Een korfballer die zijn eigen grenzen respecteert.** Iemand die besluit een wedstrijd over te slaan om te herstellen, en zich daar niet schuldig over voelt. Zelfzorg is ook een vorm van geluk.
- **Een korfballer die openlijk praat over mentale gezondheid.** Denk aan sporters zoals Simone Biles en Tom Dumoulin die hun kwetsbaarheid toonden. Dat inspireert anderen om ook eerlijk te zijn over hun worstelingen.
- **Een ouder die zijn kind aanmoedigt zonder prestatiedruk.** Ik ben trots op je inzet in plaats van waarom scoorde je niet. Dat versterkt het vertrouwen en het plezier in de korfbalsport.
- **Een vereniging die inclusie bevordert.** Je kan dan denken aan het meedenken hoe een speler met een beperking mee kan doen met een korfbalwedstrijd. Dat draagt bij aan een positievere wereld.
- **Een Avanti | Post Makelaardij lid helpen die het even moeilijk heeft.** Je kan dan denken aan het sturen van een kaartje als iemand ziek is of het regelen van vervoer naar het Avanti-veld. Anderen helpen geeft energie, geeft je leven zin en het verbind je met anderen.

Van anderen helpen word je gelukkig en het hoeft helemaal niet moeilijk te zijn. Stuur een bericht naar iemand hoe je hem of haar waardeert, doe een klusje voor Avanti | Post Makelaardij, laat een scheidsrechter weten hoe blij je bent dat hij/zij komt fluiten, geef de jeugdtrainer een compliment omdat jouw kind het zo naar zijn zin heeft in het team, maak iemand zijn

dag goed door attent te zijn, loop even langs bij de burens hoe het gaat of neem iets lekkers mee voor het korfbalteam. Je hoeft niet te wachten tot je gelukkig wordt, want er is altijd iets of iemand die je kunt helpen.

Ik wens iedereen een korfbalgelukkig seizoen 2025/2026! Naar vele momenten van verbinding, betekenis en jezelf kunnen zijn!