

Zit ik nog wel op de *goede plek?*



Je werk is een deel van je leven. En als je een beetje geluk hebt, is het nog leuk ook. Maar is het nog steeds wat je wilt? Kun je misschien meer? Heb je nog dromen? Goed om daar eens bij stil te staan.

Tekst: Alies Pegtel.

Je hebt het druk met van alles; de kinderen, je zieke moeder, de maandelijkse afspraak met je beste vriendin, een weekend weg met je man en ook nog je wekelijkse sportuurtje. In de praktijk van alledag kom je al uren tekort, laat staan dat je tijd hebt om na te denken over je werk. Toch kan het geen kwaad om op de huidige flexibele arbeidsmarkt af en toe stil te staan bij je loopbaan. Net zoals we gewend zijn om onze lichamelijke gezondheid op peil te houden door te bewegen en bewust te eten, is het ook wijs om onze mentale gezondheid op peil te houden.

Werk is tenslotte een belangrijk onderdeel van ons geestelijk welzijn. Je ontleent er eigenwaarde aan, werken geeft voldoening en plezier en de omgang met collega's is leuk. Maar als je je niet gewaardeerd voelt, het idee hebt dat je niet tot je recht komt, dat je je dagelijks naar je werk sleept en permanent op de automatische piloot draait, is er iets mis.

Je werk beïnvloedt je algemene stemming en alleen daarom al is het belangrijk om er bewust over na te denken. En dat hoeft echt niet veel tijd te kosten. Tijdens het douchen of op de fiets naar het winkelcentrum kun je er al even je gedachten over laten gaan.

Stel jezelf de volgende vragen

- **Werk ik met plezier?**
- **Waarom ben ik ooit met deze baan begonnen?**
- **Heb ik het nog naar mijn zin?**
- **Zit ik wel op de goede plek?**
- **Zie ik mezelf hier over drie jaar nog werken?**
- **Wat zag ik vroeger als mijn droombaan?**
- **Ben ik nog interessant voor andere werkgevers?**

Wees verstandig: zorg voor een 'plan B'

Opeens staat je baan op de tocht, wordt de afdeling gereorganiseerd of is er een nieuwe manager met wie je niet kunt opschieten. Veel mensen denken pas na over verandering als het mis dreigt te gaan. Maar als je baan – en salaris – onder druk staat, is het moeilijk om het hoofd koel te houden en afgewogen beslissingen te nemen. “De kans is groot dat je uit angst voor werkloosheid een keuze maakt die vooral is gebaseerd op je behoefte om te vluchten. Op je kortetermijnbelang dus,” zegt loopbaancoach Ester de Bruine. Om jezelf te beschermen tegen overhaaste stappen, adviseert zij om voor jezelf een ‘plan B’ te maken, ook als dat nog helemaal niet nodig is.

“De arbeidsmarkt verandert sneller dan vroeger en ook banen veranderen voortdurend,” zegt De Bruine. “Wees voorbereid op veranderingen en heb een alternatief klaar, zodat je niet wordt overvallen als alles op z'n kop staat.” Onderzoeken wat je leuk vindt, je arbeidsmarkt mogelijkheden verkennen, kost tijd. Maar het is de investering waard. En zoals De Bruine zegt heb je er ook voordeel van in je huidige baan. “Elke onderhandeling verloopt gemakkelijker en minder emotioneel als je weet dat je weg kunt gaan. Dat je niet koste wat het kost de relatie met je werkgever goed moet houden. Het helpt je ook om te zien wat de wereld je wellicht nog meer te bieden heeft en zo kun je met iets meer relativering naar je werkgever kijken.”

Stappen zetten voor 'plan B'

Vaak kom je niet in actie door een combinatie van angst – als het maar niet misgaat – en het gevoel dat je niet weet waar je moet beginnen. Begin daarom met kleine stapjes. Praat met vrienden over je werksituatie en schrijf jezelf in op een vacaturesite, gewoon om te zien wat er gebeurt.

1 Vraag eens aan mensen in je omgeving welke kwaliteiten zij in jou zien en wat zij een geschikte baan voor vinden.

Denk daarbij ook aan vaardigheden die je privé inzet. Kun je anderen bijvoorbeeld goed troosten? Ben je een doener of een denker? En ben je dienstverlenend ingesteld, geduldig, nieuwsgierig?

2 Zet op een rijtje wat je wilt behouden van je werk en waar je vanaf wilt.

Bijvoorbeeld geen nachtdiensten meer, maar wel teamwork. Wellicht heb je niet zozeer behoefte aan een nieuwe inhoudelijke functie, maar wel aan een andere omgeving of een nieuwe rol.

In grote organisaties is er vaak de mogelijkheid om intern te schuiven, informeer daarnaar. Een zijstap kan ook een geschikte oplossing zijn. Van basisonderwijs naar onderwijs aan vluchtelingen, van ziekenhuis naar GGZ.

3 Hoe belangrijk is de hoogte van jouw salaris? Hoe zwaarder je financiële druk, hoe minder ruimte je jezelf kunt geven om te experimenteren. Ga bij jezelf na of je het ook met wat minder zou kunnen doen.

4 Vijftig- en zestigplussers hoeven zich niet armer te rekenen dan ze zijn.

Je zou kunnen overwegen om de overwaarde van je huis te gebruiken om bijvoorbeeld aan die nieuwe opleiding te beginnen.

5 Veel banen vallen buiten je directe gezichtsveld. Door veel te praten met allerlei mensen, vul je je kennis aan en kom je wellicht terecht in een baan waarvan je nog nooit had gehoord.

Je kunt jezelf **motiveren** met de gedachte dat iets nieuws **spannend en avontuurlijk** is

Tips & tricks

CHECK OF JE BATTERIJ IS OPGELADEN

Florien Vaessen, auteur van *Op de bank. Hoe ik ziek werd van mijn werk net als een miljoen andere Nederlanders*, adviseert om vinger aan de pols te houden wat betreft de balans tussen werk en privé. Heb je nog voldoende energie voor je werk of kost je baan vooral energie? Noteer eens een week welke onderdelen van je werk je energie geven en wat de energievreters zijn. Ga na wat je zou kunnen veranderen. Klopt de overall-balans in je huidige baan?

SPRING IN HET DIEPE

Verandering is eng. Coach Ester de Bruine gebruikt wel de metafoer van een brandend olieplatform om te illustreren dat een sprong in het diepe beangstigend is, maar dat het soms cruciaal is om lef te tonen. “De mensen die de sprong van het platform waagden overleefden de brand, terwijl de aarzelaars het niet redden.” Motiveer jezelf met de gedachte dat verandering niet eng is, maar spannend en avontuurlijk. Het geweldigste plan ter wereld is niets waard als je er nooit aan begint.

MAAK EEN LINKEDIN PROFIEL AAN

Als je werk zoekt is dit socialmedianetwerk onontbeerlijk om je in de kijker te spelen. Het dwingt je meteen om een goed cv te maken en een mooie zakelijke pasfoto. In veel sollicitatieprocedures wordt even op de LinkedIn-pagina van een kandidaat gekeken, dus zorg dat die op orde is.



Valkuil 2

Te hoge verwachtingen hebben

Veertig procent van de werknemers

verlangt geregeld naar ander werk, maar een baan is niet zalmakend. Het is soms ook gewoon noodzakelijk omdat er brood op de plank moet komen. Wees dus realistisch. Wie weet kun je je verlangens gemakkelijker ontplooien in het zangkoor of in het bestuur van de sportvereniging. Je loopbaan bijsturen is goed, maar laten we ons werk ook niet verantwoordelijk maken voor ál ons geluk. ▶

Valkuil 1

Te risicomijdend zijn

Loopbaancoach Ester de Bruine heeft de ervaring

dat vrouwen huiveriger zijn dan mannen voor leidinggevende posities. Als een vrouw wordt gevraagd of zij een managersfunctie ambieert, wimpelt ze die vraag al gauw weg met de opmerking. ‘Ik ben daar niet het type voor.’ Om ondertussen te denken: ik heb een hekel aan dat gekonkel en politieke gedoe. Ik ben iemand van de inhoud. Maar is dat wel écht zo? De Bruine pleit ervoor dat vrouwen niet te snel hun primaire gevoel volgen, zichzelf kritisch bevragen en zichzelf eens vanuit een

ander perspectief gaan bekijken. Ga eens na of je je ambities niet onbewust blokkeert en of onderstaande stellingen misschien van toepassing zijn:

- je bent bang dat anderen je arrogant vinden en een streber;
- je bent bang om onderuit te gaan, het niet te kunnen;
- je bent bang dat je ongelukkig(er) wordt, dat je te veel stress zult ervaren;
- stel je solliciteert niet. Je collega krijgt de managementfunctie en brengt het er minder goed vanaf dan je zelf zou doen. Bovendien geeft hij je veel minder ruimte dan je gewend was. Heb je dan spijt?

Zet je dromen om in daden

Door het hele land worden gratis aanTafel-gesprekken georganiseerd, waar vrouwen elkaar stimuleren om kansen te zien en te grijpen op bijvoorbeeld werkgebied, persoonlijke ontwikkeling en gezonder leven. Dit doen ze onder leiding van speciale gespreksleiders die een training hebben gehad via vrouwenplatform WOMEN Inc. Deze vrijwilligsters organiseren op eigen initiatief bij hen thuis vrijblijvende gesprekken met vriendinnen, bekenden of vrouwen die ze (nog) niet kennen. Projectleider Niki Veeger van WOMEN Inc. vertelt dat de ontmoetingen zijn bedoeld om de diepte in te gaan. De gesprekken concentreren zich op drie afzonderlijke thema's: doel, lef en netwerk. Bij een 'doelgesprek' wordt er

onder andere gesproken over je drijfveren, dromen en doelen. Tijdens een 'lefgesprek' sta je stil bij wat je zou doen als je oneindig lef hebt. En tijdens een 'netwerkgesprek' bespreek je wie je eigenlijk allemaal tot je netwerk kunt rekenen en hoe je een goede vraag kunt formuleren voor dat netwerk. Tijdens elk gesprek krijg je nuttige tips en inzichten van andere deelnemers. Kijk op womeninc.nl in de agenda wanneer er een gesprek bij je in de buurt wordt georganiseerd. Ook lees je er recensies van vrouwen die eerder hebben deelgenomen aan een aanTafel-gesprek. Iedereen is welkom, er zijn geen leeftijds- of opleidingscriteria. En: wat er in de groep besproken wordt, blijft in de groep.

'Als je voorbereid bent op veranderingen en **een alternatief** klaar hebt, word je er niet door overvallen'

MEER WETEN?

Ester de Bruine is directeur van de Loopbaanonderhoudsgroep en geeft onder andere individuele loopbaanadviezen. Ook is ze auteur van *Loopbaanonderhoud. Voor zondagsrijders, wegpiraten en filevolk, Hoe groen is jouw gras. Als je (soms) baalt van je baan* en *Lef! Loopbaancoach voor vrouwen*, waarin ze vrouwen praktische adviezen geeft om verder te komen in hun loopbaan.
loopbaanonderhoudsgroep.nl



Wij geven 10 exemplaren weg van *Loopbaanonderhoud* (Uitgeverij Spectrum). Kans maken? Vul dan vóór 7 maart het winformulier in via margriet.nl/winnen.

Werk je in de zorg of welzijn en zoek je steun bij het vervolg van je loopbaan? Via het landelijke project *Sterk in je werk, zorg voor jezelf* kun je gratis een persoonlijk loopbaanadvies krijgen. sterkinjewerk.nl ■