



Financial controller belast met de implementatie van efficiënte bedrijfsstrategieën? Duh!

DE ZO-ZO-BAAN: ACCEPTEREN OF SOLLICITEREN?

Je collega's zijn aardig, je werk is niet heel vervelend, maar toch mist er iets. Veel mensen zitten gevangen in een zo-zo-baan. Wanneer moet je gaan? En als je blijft, hoe maak je je werk dan weer leuk? Door Raquel Mourik

De laatste keer dat ze met een voldaan gevoel van haar werk ging kan Brenda (34) zich niet meer herinneren. Het werk is best leuk, de collega's zijn aardig en de koffie smaakt goed, maar toch ontbreekt er iets. Brenda: "Ik wilde communicatie gaan studeren. Daarvoor moest ik verhuizen, maar omdat ik mijn vriendje niet kon missen ging ik niet. Via-via kon ik een baantje krijgen in de financieel-administratieve hoek.

Ik was helemaal niet goed met cijfers, maar het betaalde goed en ze wilden me graag hebben. Gaandeweg groeide ik in mijn baan. Ze betaalden mijn opleiding, ik maakte een paar keer promotie en ik stapte over naar een andere werkgever in dezelfde branche. Toch knaagde er iets aan me. Ik werd wel steeds beter in mijn werk, maar echt boeiend vond ik het niet. Ik verdiende er mijn geld mee, maar daar was

eigenlijk alles mee gezegd. Maar er was steeds wel een reden om niet weg te gaan. De ene keer kochten mijn vriend en ik bijvoorbeeld een huis. Dan weer kreeg ik meer verantwoordelijkheden of een nieuwe collega waardoor het werk tijdelijk leuker werd. En toen we besloten dat we kinderen wilden, kon ik voor mijn gevoel ook weer niet weg. Ook al omdat ik bij deze baas gemakkelijk parttime kon werken. Inmiddels

zijn we vier jaar verder en ik pruttel maar door. Ik sleep me naar mijn werk. Het kost me zoveel energie dat ik bijna elke avond op de bank in slaap val."

De ideale baan bestaat niet

Volgens *Intermediair* werkt zo'n 38 procent van de Nederlanders met tegenzin. Monsterboard stelt dat slechts 13 procent tevreden is met zijn of haar baan. Gerald Sturman vertelt in zijn boek *Gezocht: een baan die bij me past!* dat mensen niet tevreden zijn met hun werk omdat ze geen baan hebben die naadloos bij ze past. Loopbaanadviseur Els Ackerman vergelijkt in *Intermediair* een baan met een relatie. In haar advies aan een twijfelende bedrijfsleider schrijft ze: "Als je een relatie hebt en je vindt er na vijf maanden niet veel aan, wat doe je dan? Rationeel gesproken zit je nu op de goede plek, maar gevoelsmatig mankeert er wat. Vergelijk

namelijk hulp nodig bij het maken van de juiste keuzes in hun carrière. "Met name vrouwen vinden het moeilijk om ergens voor te kiezen. Dat is ook niet iets wat je tijdens je opleiding leert," weet Wafelbakker.

Jolet Plomp vindt dat we steeds meer eisen aan onze baan zijn gaan stellen. Vroeger werkte je omdat je nu eenmaal geld moest verdienen. Vandaag de dag moet een baan leuk en uitdagend zijn. Het liefst met fijne collega's, ook dat nog: "Mensen hebben heel hoge verwachtingen. Na een studie gaan ze op zoek naar hun droombaan. Ze verwachten dat hun leven verandert als ze die gevonden hebben. Zo is het helaas niet."

Doornroosje-effect

Mireille (32) droomde van een carrière in de film- of televisiewereld. Ze volgde een opleiding journalistiek en bleef tijdens haar stage hangen bij een productiebedrijf. "Ik begon als produc-

'ER WAS STEEDS WEL EEN REDEN OM NIET WEG TE GAAN'

het hiermee: je kunt een beeldschone vriend of vriendin hebben die uiterlijk en innerlijk lijkt op je droombeeld van de ideale liefde, maar je raakt er niet opgewonden van."

Volgens Sturman komen de meeste mensen min of meer toevallig aan een baan. Ze worden binnengeloodst door een familielid of ze kiezen voor een bepaalde baan omdat die lekker dicht bij huis is. Arbeidspsychologe Jolet Plomp schreef het boekje *Werken met plezier. De weg naar meer flow*. Ook zij denkt dat veel mensen bij toeval in een baan rollen. "Bewust kiezen wordt enorm overschat," zegt ze. "Toeval speelt een heel grote rol. Een loopbaan is een kwestie van experimenteren. Je kunt niet weloverwogen die ene perfecte baan kiezen. Het zou mooi zijn als jij in je eentje bedenkt waaraan jouw ideale baan moet voldoen, dat je ernaar op zoek gaat, hem vindt en dat het dan ook nog eens precies zo is zoals jij had bedacht. Zo werkt het dus niet. Ik ken een paar mensen die vinden dat zij een droombaan hebben, maar ze hadden van tevoren nooit gedacht dat die er zo uit zou zien."

Hulp bij de juiste keuzes

Annejos Wafelbakker is loopbaancoach en oprichter van adviesbureau InnerMove. Schakelden mensen vroeger nog een coach in als ze waren vastgelopen in hun werk, tegenwoordig trekken ze eerder aan de bel. Mensen hebben

teassistente. Ik was een soort manusje-van-alles. Ik moest mensen ontvangen, de catering verzorgen en props verzamelen. Na een tijdje werd ik producer. In het begin vond ik dat reuze spannend. Als ik mensen vertelde dat ik in Hilversum werkte, kreeg ik niets dan bewonderende blikken. Daar genoot ik van. Maar mijn werk werd steeds minder spannend. Ik werd neergezct op programma's waar ik zelf nooit naar zou kijken. Omdat ze mij geen vast contract konden bieden werd ik om de zoveel maanden buiten gezet. Het gros van de mensen met wie ik werk is ook al niet enthousiast over ons product. Iedereen hoopt ooit de sprong te maken naar een programma dat ertoe doet. Net zoals ik."

Annejos Wafelbakker: "Het valt me op dat sommige vrouwen die niet gelukkig zijn in hun baan gaan wachten tot het beter wordt. Dat is wonderlijk. Ik noem dat het Doornroosje-effect: haar beste jaren glijden langs haar heen zonder dat ze het in de gaten heeft. Mannen hebben dat veel minder. Er wordt wel gezegd dat vrouwen niet voor hun grootste ambitie gaan. Alsof ze bang zijn iets te doen wat ze echt leuk vinden. Ze zijn bang dat ze onderuitgaan, het niet redden of dat ze niet aardig gevonden worden. Hoe dan ook, vrouwen zetten doorgaans niet direct stappen."

Frédérique (29) durfde de stap wel te wagen, maar dan nog gaat het weleens mis. Ze zocht en vond een baan in de sales. "Ik heb jarenlang

ZO WORDT JE BAAN WEER AANTREKKELIJK

DO'S

1 Vervang 'moeten' door 'willen'. Vanaf nu is het niet langer 'Ik moet die deadline halen' maar 'Ik wil die deadline halen'. Zo ga je je werk zien als een positieve keus.

2 Formuleer duidelijke doelen, maar wees flexibel en houd rekening met het onverwachte. Een doel moet haalbaar en uitdagend zijn, positief worden geformuleerd en concreet zijn. Meetbaarheid van een doel vergroot de kans op succes.

3 Ontzie jezelf. Niet alles hoeft in één keer te lukken. Perfectionisme leidt vaak tot teleurstelling en frustratie. Vraag ook eens de hulp van een collega.

4 Stel prioriteiten. Voorkom dat je jezelf over de kop werkt en zeg ook eens nee. Niemand heeft er wat aan als jij werk aanneemt dat je toch niet af krijgt.

5 Ruim je werkplek op en zet bloemen op je bureau. Een opgeruimde werkplek zorgt voor 'fysiek welbevinden', een van de zeven bronnen van arbeidsvreugde volgens consultant en loopbaancoach Kees Kouwenhoven.

6 Leer complimenten geven én ontvangen. Volgens Kouwenhoven snakken we naar complimenten, maar vinden we het moeilijk ze ook echt te ontvangen. We zeggen: 'Het stelde niets voor...'. Maar zeg eens: 'Dank je wel, leuk dat je dat zegt.' Grote kans dat je vaker een compliment krijgt.

7 Noteer successen in je agenda en vier ze. Deadline gehaald? Je baas overtuigd? Schrijf het allemaal op en geniet na bij een kopje koffie.

8 Probeer een routinetaak op een andere manier te doen. Zo breng je variatie in een baan die altijd hetzelfde is.

9 Vertel anderen over je baan. Schrijf een artikel voor een vakblad of presenteer jezelf op een banenbeurs. Zo herinner je je weer wat er ook alweer zo leuk was aan deze baan.

ZO WORDT JE BAAN WEER AANTREKKELIJK

DON'TS

- 1 Harde targets en deadlines stellen. Laat ruimte voor avontuur en mislukking.
- 2 Denken dat alleen anderen moeten veranderen.
- 3 Je arbeidsvreugde af laten hangen van anderen. Neem zelf het heft in handen. Spreek mensen aan die belangrijk zijn voor de dingen die jij wilt. Als jij de enige bent die wilt veranderen is het misschien verstandig toch naar een andere baan uit te kijken.
- 4 Te lang kriezen over een tegenslag. Soms zit het mee, soms zit het tegen. Hup de schouders eronder en op naar het volgende project.
- 5 Klagen. Klagen maakt je zuur en ongelukkig. Doe er iets aan of zeur er niet langer over.

Bronnen: *Psychologie Magazine*, *De zeven bronnen van arbeidsvreugde* van Kees Kouwenhoven; *Heb lef, durf te veranderen* van Tica Peeman

in een winkel gewerkt, maar ik wilde naar buiten. Op een zeker moment vond ik werk als vertegenwoordiger. Achteraf gezien is de stap misschien te groot geweest. Ik zag mezelf altijd als goede verkoopster, maar dat kwam er in die buitendienstfunctie helemaal niet uit. Binnen een jaar kwam ik op straat te staan omdat ik mijn targets niet haalde. Gelukkig vond ik snel weer een nieuwe baan, maar hier ben ik niet meer dan een middenmoter. Ik kan voor mezelf moeilijk verklaren hoe dat komt. Ik vind mijn werk leuk, maar ik heb moeite met de discipline die erbij komt kijken. Als ik niet op klantbezoek ben, neem ik gerust een uurtje de tijd om te winkelen of de hond uit te laten, terwijl ik dan eigenlijk op zoek moet naar nieuwe klanten. Pas als ik mijn target dreig te missen, schiet ik weer uit de startblokken en dan haal ik het met de hakken over de sloot. Ik werk nu in zo'n vier jaar in de sales, maar ik geloof niet dat mijn toekomst hier ligt. Ik ben me nu dan ook aan het oriënteren op een totaal andere carrière."

Annejos Wafelbakker: "Loopbaanbegeleiding kan je helpen dit soort misstappen te voorkomen. Aan de hand van een aantal vragen zoeken

mijn klant en ik antwoord op de vraag: passen jij en je baan nog wel bij elkaar? Ik vraag bijvoorbeeld: wat wil je nou echt in je werk? Wil je veel geld verdienen of gewoon iets om handen hebben? Vrouwen stellen vaak geen doel, ze rollen een baan in. Het is voor mij belangrijk te weten hoe ambitieus iemand is. Een volgende vraag is: wat zijn je talenten en je passies? En dan: welke werkzaamheden vind je leuk om te doen en wat wil je niet meer doen? Wat heb je nodig om plezier in je werk te hebben en wat mis je nu in je werk waardoor het zo-zo wordt?"

Met tegenzin naar het werk

Abvakabo FNV deed onlangs onderzoek naar passiekillers in het werk. Een slechte sfeer (75,2%) en gebrek aan waardering van de leidinggevende (71,8%) staan bovenaan. Andere passiekillers zijn gebrek aan groeimogelijkheden en voortdurende reorganisaties.

Als je steeds vaker met tegenzin naar je baas gaat, je minder plezier aan het werk beleeft en je elke zondagavond tegen de werkweek opziet, kun je rustig stellen dat die leuke baan van weleer een zo-zo-baan is geworden. Vaak komen daar ook nog eens lichamelijke klachten bij kijken. "In mijn praktijk kom ik regelmatig mensen tegen met nekklachten, schouderklachten en rsi-achtige klachten," vertelt Wafelbakker. "Mensen zeggen dan: 'Ik trek te veel werk naar me toe.' Of: 'Ik heb een te zware last op mijn schouders.' Als je daarbij ook nog eens geen nee durft te zeggen, vertaalt zich dat letterlijk in je lichaam."

KLAGEN IS HOE DAN OOK UIT DEN BOZE, DAARMEE VERZIEK JE DE WERKSFEER

Maar zo-zo of niet, er zijn maar weinig vrouwen die er direct de brui aan geven. Loyaliteit staat die stap in de weg. Wafelbakker: "Vrouwen zijn erg loyaal. Zowel naar hun werkgever, als naar hun werk en hun collega's. Daardoor blijven zij vaak hangen in een baan die hen niet blij maakt. Mannen zijn ook loyaal, maar minder. Vrouwen zijn soms zo trouw dat ze zichzelf vergeten."

Hoe maak je er toch iets moois van?

"Als mensen gaan solliciteren, ontdekken ze soms dat ze het helemaal niet zo slecht hebben," vertelt Jolet Plomp. "Als ze die vergelijking met een ander bedrijf hebben gemaakt, gaan ze weer volledig voor hun eigen baan."

Maar wat als je niet wilt opstappen? Hoe maak je toch nog iets moois van de werkweek? De deskundigen zijn het eens: praat erover. Jolet Plomp: "Vraag je baas of bepaalde zaken niet anders kunnen. Zeg gewoon: 'Ik moet met Marie werken, maar ik wil liever met Piet werken en ik denk dat het resultaat dan beter is.' Vraag ook of je misschien een bepaalde opleiding kunt volgen. Vaak is er meer mogelijk dan je zelf denkt."

Volgens Annejos Wafelbakker is een zo-zo-baan overigens pas een probleem als je er zelf last van krijgt. Misschien zijn er zaken in je leven die belangrijker zijn dan je werk. Toch is het voor iedereen raadzaam om zichzelf op gezette tijden de vraag te stellen of je baan nog wel bij je past. Jolet Plomp adviseert in haar boek in je werk op zoek te gaan naar *flow*. Ze licht toe: "Veel mensen hebben bij werken een gevoel van 'moeten', daarom praten ze in het algemeen niet erg positief over hun baan. Tegelijk ervaren ze op hun werk vaker flow dan elders." Hoe vind je die flow dan wel? In het kort: maak je werk moeilijk maar doenlijk. Werk voor jezelf (en niet voor je baas). Concentreer je. En ruim blokkades uit de weg.

Klagen is hoe dan ook uit den boze. "Verander of berust," klinkt het meedogenloze advies van Plomp. "Wie klaagt, verzuurt. Je verziekt de werksfeer voor anderen en je maakt jezelf er alleen maar ongelukkiger mee. Vergoet niet dat jij er zelf voor gekozen hebt hier te gaan werken. Jij hebt het contract gesloten, je bent dus ook vrij om te gaan." **COSMO**

MEER WETEN?

- Meer informatie over loopbaanbegeleiding bij Annejos Wafelbakker kun je vinden op www.innermove.nl.
- Boeken die je verder kunnen helpen met je carrièreplanning: *Werken met plezier* van Jolet Plomp (€17,95) en *Gezocht: een baan die bij me past!* van Gerald Sturman (€18,95). Beide boeken worden uitgegeven door Thema.



Blij met je baan? Geef je mening op:
www.cosmopolitan.nl