

## EERSTE HULP BIJ ALLEDAAGSE KWESTIES

3

Als je niet oplet, kunnen kwaadwillenden op internet veel te veel over je vinden. Drie adviezen om dat te voorkomen die niet heel ingewikkeld of tijdrovend zijn.

► pagina 22

## Warme handen

Wie een lange wandeling door een winters landschap wil maken, kan geen koude handen gebruiken. Experts vertellen hoe je ze voorkomt. Met een wisselbad bijvoorbeeld.

► pagina 20



## Babbelen over boeken

In Nederland zijn naar schatting zo'n vijfduizend leesclubs. Wij leggen je uit waar je aan moet denken als je er zelf een wilt oprichten. Wie mag erbij, welk boek kies je en hoe bespreek je dat?

► pagina 25

# 'Je kunt je baan meer naar je hand zetten dan je denkt'

Niet tevreden met je werk? Pak dan de regie en stel jezelf niet afhankelijk op, is het advies van loopbaancoach Marlène Langbroek. Zij begeleidt professionals om erachter te komen wat ze nou écht willen.

MAYEE MACCO

## Wanneer ervaren mensen ontevredenheid in hun werk?

„De meesten ervaren dat als ze eind dertig, begin veertig zijn. Ze hebben een opleiding afgerond en een aantal jaren gewerkt en vragen zich dan af: is dit het nu? Zingeving is belangrijker geworden. Mensen staan stil bij de bijdrage die ze willen leveren op de arbeidsmarkt. Hun werk kost hen vaak vooral veel energie en levert weinig energie op.”

## Moet je dan je baan opzeggen en iets anders gaan doen?

„Mijn boodschap is: zeg niet zomaar je baan op, maar ga over tot actie. Doe zelfonderzoek. Kijk niet alleen waar je geschikt voor bent, maar ook naar wat je echt wilt. Vraag jezelf af waar de ontevredenheid vandaan komt.”

## Dat is vast gemakkelijker gezegd dan gedaan.

„Dat klopt. Maar als je inventariseert waar je tegenaan loopt, waar je moeite mee hebt en hoe het komt dat jij je niet goed ontwikkelt in je werk, ben je al een eind. Bedenk daarnaast welke kwaliteiten je goed kunt inzetten, of je genoeg uitdaging hebt en of je het gevoel hebt dat je kunt groeien. Ook de werkomgeving en je collega's spelen een grote rol in jouw werkge-luk. Als jij houdt van autonomie, maar een leidinggevende hebt die je de hele dag in je nek hijgt, botst het. Het kan dan best zijn dat je werk inhoudelijk goed bij je past, maar niet binnen de organisatie waar je zit.”

## Je weet wat je wilt, en dan?

„Er zijn ontevreden mensen die



FOTOMITHEEFING

## 'Er kan alleen iets veranderen als je kenbaar maakt wat je wilt'

– MARLÈNE LANGBROEK

blijven mopperen, maar daarmee verandert er niks. Stel je niet op als slachtoffer. Pak de regie. Ga in gesprek met je leidinggevende of HR-adviseur. Maak kenbaar wat je nodig hebt en wat je wilt. Houd het gesprek bij jezelf. Communiceer in termen van wat jij nodig hebt, niet in verwijten. Je kunt meer naar je hand zetten dan je denkt. Heel vaak is het zo dat je je huidige werk zo kunt kneden dat het weer beter bij je past.”

## Hoe bewerkstellig je dat?

„Na het zelfonderzoek, al dan niet door iemand begeleid, heb je heel precies in kaart welke taken of opdrachten wel of juist niet goed bij jou passen. Als je dat bespreekbaar

maakt, bestaat de kans dat je bepaalde zaken kunt afstoten en andere kunt uitbreiden.”

## Best spannend zo'n gesprek.

„Dat vinden de meesten, maar geef jezelf een schop onder de kont. Er kan alleen iets veranderen als je kenbaar maakt wat je wilt. Doe je dit niet, dan weet de ander ook niet wat er speelt.”

## En wanneer hak je dan de knoop door of je doorgaat of niet?

„Maak geen overhaaste keuzes, want als jij een heel goed beeld hebt van het werk dat jij wilt doen en wat jij op de arbeidsmarkt te bieden hebt, dan lukt het je ook om dat werk te realiseren. Kom je tot de conclusie dat de situatie echt niet is veranderd of verbeterd, is het zaak ook dat bespreekbaar te maken. Vanuit dat punt kan er alsnog gekeken worden naar wat de organisatie jou kan bieden, zoals een andere functie die beter past. Of kun je in overleg met je werkgever tot een regeling komen waarbij je uit elkaar gaat.”

## TIPS VAN DE EXPERT

### ► Begin je dag energiek

Kom je met moeite uit je bed omdat je geen zin hebt om naar je werk te gaan, begin dan met iets dat je energie oplevert, zoals fitness, hardlopen of een wandeling.

### ► Pak een hobby op naast je werk

Met een hobby doe je extra energie op en komt je werk in een ander daglicht te staan.

### ► Ga op LinkedIn gesprekken aan

Door het voeren van gesprekken kun je anders gaan kijken naar het werk dat je doet. Misschien is het werk dat je doet dan zo gek nog niet. In elke functie zitten namelijk corveetaken die er nou eenmaal bij horen.

### ► Breng je werkzaamheden in kaart

Kleur groen wat je energie oplevert en maak rood wat je vooral energie kost. Kijk na een bepaalde periode welke activiteiten er in het rood uitspringen en ga hierover in gesprek.