



AF EN TOE TIJD NEMEN VOOR REFLECTIE WERKT VERFRISSEND

**Tijdige bezinning werk en leven voorkomt burn-out**

## Voor alle leeftijden

Of je nu twintig, dertig, veertig of vijftig bent, in elke levensfase komt er wel een moment dat je stilstaat bij de balans tussen werk en privé. De Open Ankh organiseerde voor de medewerkers een gezamenlijke training.

MIRANDA KOFFIJBERG

**J**e gaat maar door, want je wilt wat bereiken." Een typische opmerking voor een starter. Opleiding afgerond en dan de eerste stappen in het 'echte werk': mensen van in de twintig timmeren hard aan hun carrière. Op zoek naar een leuke werkgever en een functie waarin ze hun ambities kwijt kunnen. Daarnaast zijn er vrienden, hobby's, een partner om mee samen te wonen, mogelijk de komst van kinderen. En veel werken, want alles kost geld. Voor velen komt er een moment dat ze zich 's avonds terugvinden hangend op de bank. Irma Janssen (27) weet het uit ervaring. Na haar opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening is ze fulltime gaan werken als begeleidster van verstandelijk gehandicapten. "Ik heb op mijn werk aangegeven graag nieuwe uitdagingen te willen. Die prikkels heb ik nodig. Maar thuis

heb ik geen puf meer voor wat daar nog moet, of wat ik leuk vind om te doen." Dat gaat op den duur knagen. Ze zoekt naar een evenwicht, naar hoe ze op tijd grenzen stelt.

### 'Expansiejaren'

Tot voor kort kregen vooral 55-plussers de mogelijkheid zich in een cursus te bezinnen op hun werk versus hun levensfase. Maar ook voor andere leeftijdsgroepen is dat relevant. Neem de dertigers en begin veertigers. Zij zijn inmiddels goed op stoom in hun loopbaan. De ervaring en toegenomen routine maken het werken makkelijker. Maar er spelen ook vragen als: 'Is dit alles?', 'Heb ik het zo gewild?' Alex Verhagen (37) noemt het de 'expansiejaren': de periode dat hij na zijn opleiding tot sociotherapeut een baan vond bij Symfora en een aardige staat van dienst op kon

bouwen. "Indertijd koos ik bewust voor werken in de zorg. Ik besef dat ik nog een keer carrière zou kunnen maken op een ander werkterrein. Daarom is het goed om nu de balans op te maken: hoe wil ik in de toekomst verder?"

De Open Ankh, een werkverband van zorginstellingen, introduceerde voor de deelnemers van de aangesloten instellingen een training om eens stil te staan bij hun loopbaan. Eerst nog op proef werden voor drie leeftijdscategorieën drie pilots van een paar dagen gestart: voor 25-35 jaar 'Naar een goede balans tussen werk en privé', voor 35-50 jaar 'Naar perspectieven in werk en loopbaan' en voor 50 jaar en ouder 'Blijvend vitaal'. Voor elke groep konden maximaal tien werknemers zich intekenen. Stavoor, een landelijke opleidingsorganisatie, begeleidde de cursisten bij hun vragen rond werk en hielp hen nieuwe perspectieven te ontwikkelen.

### Geestelijk zwaar

De aanleiding voor de training lag niet alleen in het idee van goed werkgeverschap. Het werd ook gezien als harde noodzaak, vertelt Hakima Lamchachi, medewerker Sociale zaken bij de Open Ankh. De werkdruk in de zorg liegt er immers niet om. Schaalvergroting, marktwerking en reorganisaties maken dat er steeds méér moet met minder mensen en middelen.

Gabriëlle Vroom (44), werkzaam bij de StichtseWarande, weet er alles van. Ze heeft 36 uur per week een unit van tien verpleegbedden onder haar hoede. Die verantwoordelijkheid deelde ze eerder met collega's. Maar die zijn in de loop van de tijd vertrokken en niet vervangen. "Ik vraag me wel eens af hoe lang ik dit volhoud. Het is zowel fysiek als geestelijk zwaar. Maar diep in mijn hart doe ik het werk graag." Zij koos de training voor de middengroep. Voor haar jongere collega Patrice Schreuders (32) werd het 'werk en privé in balans'. Schreuders is coördinator beroepspraktijkvorming bij De Compaan, een instelling die mensen met een verstandelijke handicap ondersteunt. "Het leek me precies wat voor mij. Ik ben aan het eind van de dag vaak te moe, en daar wilde ik graag wat aan veranderen."

Beiden schreven ze zich in en gingen met hun leeftijdsgenoten aan de slag. Op een speelse manier werden ze aangezet tot grondige reflectie: wat betekent werk in je leven, hoe kijk je naar je huidige werk, wat gaat goed en wat minder? Kijk eens buiten de hokjes, was de aanmoediging aan de deelnemers. En wees je vooral bewust van je eigen rol. Lieneke Akkerman, projectleider en trainer bij Stavoor, benadrukt dat de training mensen wil stimuleren zélf antwoorden op hun werkvragen te formuleren.

"Regelmatig zie ik slachtofferschap, een houding van 'ik ben erin gerold en dat zal voor altijd wel zo zijn'. Nee, daar heb je je eigen rol in. Kijk waar je invloed hebt en doe er wat mee." Dit inspireerde Gabriëlle Vroom gelijk tot daden. "Ik kreeg in de gaten dat ik zelf bij de leiding aan moet geven hoe ik vind dat het gaat op mijn werk. Een ander doet dat niet voor je. Dus daar heb ik stappen in ondernomen."

Rode draad in de cursus was niet alleen zelf de regie nemen, maar ook aandacht geven aan het eigen lijf. Akkerman: "Ik verbaas me er altijd over dat mensen die werken aan de gezondheid van anderen, zelf vaak stijf staan van de stress."

### Diep ademhalen

Over de ademhalingsoefeningen in het programma werd eerst wat lacherig gedaan. Maar in de weken na de training werden de resultaten verzilverd. "Af en toe drie keer diep ademhalen en een goede houding op mijn stoel, ik merkte meteen dat ik daardoor 's avonds energiever ben", vertelt Patrice Schreuders.

De creatieve en ontspanningsoefeningen maakten ruimte om de eigen loopbaanwensen goed tegen het licht te houden. Alex Verhagen die deelnam aan de middengroep, is er enthousiast over. "Kijk eens naar je vaste patronen, werd er gevraagd, vanuit je oorspronkelijkheid. Dat is misschien een groot begrip, maar wel belangrijk om te kunnen zien aan welke waardepatronen rond werk je van oudsher vastzit. Dat hoeft niet meer, als je dat zelf niet wilt." Door zich zo te bezinnen op de plek van werk in zijn leven, op zijn leeftijd, trok Verhagen de conclusie dat hij graag blijft werken waar hij werkt. "Ik wil genieten van wat ik tot nu toe heb opgebouwd. Andere

wensen kan ik in de hobbysfeer oppakken, of nog eens over tien jaar. De cursus heeft me daarom vooral rust opgeleverd."

### Loopbaankompas

Andere deelnemers zag hij wél serieus nadenken over een *move* in hun carrière. Is het voor een organisatie dan wel verstandig om personeel zo'n cursus aan te bieden? Het loopbaankompas van de werknemer kan wel eens gaan draaien naar een andere richting dan die van de eigen werkgever.

Hakima Lamchachi van de Open Ankh bekijkt het nuchter. "We geven mensen op deze manier ook de kans om te kijken of ze het binnen hun huidige werk zo kunnen regelen dat ze er wél graag blijven."

Akkerman: "Als je je personeel stimuleert om na te denken over hun werk en loopbaan, ga je het ook aan dat mensen kunnen concluderen dat ze liever vertrekken. Vooral bij ervaren krachten is dat niet leuk. Toch lijkt het me goed en het werkt verfrissend. Als je iemand pas vraagt of hij lekker in zijn vel zit, als hij een burn-out heeft, ben je te laat."

Mensen een dergelijke training aanbieden, is niet vrijblijvend, vindt Lamchachi. Het vraagt om een goed vervolg binnen de organisatie. Bijvoorbeeld door vaker en meer ruimte te bieden voor reflectie op het werk, via intervisiegroepjes of andere vormen van onderlinge uitwisseling. Of door meer aan interne loopbaancoaching te doen.

Ondertussen staan de deelnemers weer volop in het dagelijkse werk. Gabriëlle Vroom vindt iedere dag een *reminder* in haar portemonnee. "Als u nadenkt over verandering van werk, probeer dan te kijken wat u zelf op uw huidige plek kunt veranderen," citeert ze. "Ik knip nooit horoscopen uit, maar deze was zo passend, dat ik het niet kon laten." ●

Wilt u onderzoeken wat u belangrijk vindt in uw carrière? Doe dan de test op [www.zorgvisie.nl/hrm](http://www.zorgvisie.nl/hrm), onder 'tools'

