# Baby Knows Best

## over ARBEIDSVITALITEIT

Geschreven door Alex van der Meer

een Een boek? Een boek? Wat voor een boek? productie

Dit boek is een

*“Een boek? Een boek? Wat voor een boek?”*

productie.

Geschreven door: Alex van der Meer
Plaatjes door: Alex van der Meer

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch databestand of op welke wijze andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid tot stand gekomen. De maker stelt zich echter niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# INHOUDSOPGAVE


★ Introductie
★ Het hoe en waarom van dit boek
★ Lezen, waar is dat goed voor?
★ Vakantie als balansmeting
★ Delegeren
★ Genieten
★ Passie
★ Hoe om te gaan met een slechte werk-herinnering
★ Glimlach
★ “Ziek is ziek”, toch?
★ Geduld kunnen hebben
★ In bad
★ Schommelen
★ Gek doen
★ De Wet van Purkie
★ Wat je later wil worden
★ Hulp vragen
★ Open communicatie
★ Opbouwen, afbreken en weer opbouwen
★ Loonsverhoging
★ Prioriteiten
★ Leven op Mars
★ Werken aan je outplacement
★ De loopbaan-ondernemer
★ Dress to Impress
★ Je blinde vlek
★ 100% bestaan niet
★ Lekker slapen
★ Bijzondere dingen
★ Samenvatting
★ Woord van dank
★ Over

# INTRODUCTIE

Als kind keek ik vroeger vaak naar het televisie programma “Wordt Vervolgd”, uitgezonden door de Avro, en gepresenteerd door de onvergetelijke Han Peekel. *De man met de strik!*

Voor degenen die het programma niet kennen, check eens voor fragmenten op YouTube zou ik zeggen, want leuk. Maar ik begin hierover omdat ik er aan moest denken toen ik begon te schrijven over het hoe en waarom van dit boekwerk. Ik vroeg me af hoe ik mezelf en dit boek het beste bij de lezer kon introduceren.

Een programma-item was de imitatiewedstrijd. Kinderen deden hun favoriete cartoon-held na. Donald Duck, Woody Woodpecker, Roadrunner… En de introductie vanuit de kinderen zelf die hier aan meededen was een voorbeeld van hoe “to-the-point” je kunt zijn.

*“Ik ben drie jaar, en ik doe Donald Duck na…”*

De context was duidelijk. Je kon je niet vergissen. Dat de imitatie verder niet als Donald Duck klonk, dat maakte niet veel uit.

Dus ik neem hier een voorbeeld aan.

**Hier volgt mijn introductie:**

Hallo, ik ben Alex, 45 jaar, loopbaanbegeleider en verzuimadviseur, en ik heb een boekje gemaakt over Arbeidsvitaliteit.

*“miep, miep, zoeff”*

## HET HOE EN WAAROM
## van dit boek

Vanuit persoonlijke anekdotes en geïnspireerd door gebeurtenissen met mijn zoontje heb ik in de afgelopen anderhalf jaar een aantal artikelen geschreven over hoe je je kracht en je energie positief zou kunnen laten toenemen gedurende je arbeidsleven. Deze artikelen waren en zijn te lezen op diverse websites.

Toen ik een aantal artikelen had geschreven ontdekte ik twee gemeenschappelijke thema's. Allereerst had ik het vaak over mijn zoontje. Maar aan de andere kant merkte ik op dat het heel vaak ging over zaken die te maken hadden met vitaliteit op het werk.  Over arbeidsvitaliteit!

De volgende stap was snel gemaakt. Ik begon de artikelen te bundelen en ik keek of ik er een boek van kon maken.

In de loop van dat proces heb ik een aantal stukken flink herschreven en aangepast. Sommige stukken hadden alweer een update nodig. Dus ook voor degenen die mijn artikelen al eerder hebben gelezen, ik kan garanderen dat je ook een aantal nieuwe elementen tegen gaat komen!

## De opbouw

Dit boekwerk bestaat uit gevarieerde hoofdstukken, sommigen heel kort en anekdotisch, anderen juist weer uitgebreid en meer theoretisch.

De meer anekdotische - korte - hoofdstukken zijn gebaseerd op de miniblogs die ik schrijf. Dit zijn zeer korte stukken tekst die met name over mijn zoontje gaan. Door zijn ontwikkeling en de dingen die hij doet leer ik wat belangrijk is voor mij als persoon en wat goed is voor mijn eigen vitaliteit. Ik ervaar bijvoorbeeld dat we soms wat te serieus zijn of dat we de simpele dingen in het leven wat te weinig waarderen.

Als je het gevoel hebt dat die korte hoofdstukjes niet volledig “af” zijn, dan weet je wat de oorsprong is. Zie het als meer, wat luchtige, intermezzo’s tussen de wat uitgebreidere hoofdstukken.

Je kunt verder de hoofdstukken prima los van elkaar lezen en/of desnoods ook in een andere volgorde. Er zit geen tijd-chronologie in en je hoeft niet elk onderwerp te lezen om te snappen waar het om gaat. Er is duidelijk een gemeenschappelijke noemer, maar de hoofdstukken staan ook prima op zichzelf.

## Voor wie is dit geschreven?

Dit boek draait, simpel gezegd, om zeer diverse tips en ideeën over hoe je je vitaliteit gedurende je eigen arbeidsleven kunt beïnvloeden en verbeteren. Dus dit boekwerk is voor iedereen van toepassing die inkomen uit arbeid haalt, en dat zo lang mogelijk en zo goed mogelijk zou willen kunnen blijven doen.

Let wel, ook als leidinggevende of als werkgever is het nuttig stil te staan bij arbeidsvitaliteit. Er valt wat dat betreft voor alle betrokken genoeg te halen. Bewust zijn van arbeidsvitaliteit levert namelijk altijd iets op.

## Vitaliteit? Wat bedoel ik daarmee?

Wanneer men spreekt over iemands vitaliteit dan gaat het met name over de mate waarin iemand krachtig en energiek is.

Kracht en energie zijn belangrijke factoren voor een prettig, energiek en gezond leven. Dus ook belangrijke factoren voor een goed verlopende loopbaan.
Miljoenen mensen hier in Nederland proberen betaald te krijgen voor geleverde inspanningen middels het hebben van een loopbaan. En voor degenen die erin geslaagd zijn om een loopbaan te hebben is het belangrijk om fit, gezond en gelukkig te blijven.

Gelukkig zijn er zat mensen die de pensioendatum met glans weten te behalen. Maar er zijn er ook genoeg die nogal wat “bumpy rides” achter de rug hebben en er zijn ook mensen die de pensioendatum niet werkend weten te halen. Vanwege arbeidsongeschiktheid door bijvoorbeeld te zware fysieke of mentale belasting.

Vergis je niet. Vitaliteit is niet alleen of je wel of niet fysiek fit bent. Sporten en beweging zijn zeker wel belangrijke factoren die je vitaliteit kunnen beïnvloeden, maar er komt nog zoveel meer bij kijken. In dit boek komen een flink aantal van deze elementen aan bod.

Door het lezen van dit boek kan het uiteraard niet worden voorkomen dat je eventueel alsnog gaat uitvallen door arbeidsongeschiktheid. Maar met een aantal tips hoop ik toch wel dat de kans om fris de pensioen-finish te halen iets gemakkelijker voor je zou kunnen gaan worden.

Maar denk niet in extremen.

We gaan niet streven naar allemaal spierbundels op het werk, rennend door de gang, die sneller kunnen denken en handelen dan het licht. Dat zou hypocriet zijn en niet realistisch.

Als ik namelijk in de spiegel kijk zie ik ook niet een dergelijk “droombeeld”.

**Waarom denk ik echter iets te kunnen bijdragen qua arbeidsvitaliteit?**

Met name als ik kijk naar mijn situatie op dit moment dan verkeer ik in een interessante positie om iets over arbeidsvitaliteit te kunnen schrijven.

Punt 1:
Ik ben een veertig-plusser met veel werkervaring als coach en adviseur op het gebied van Arbeid, Verzuim en Loopbaan.

Punt 2:
Omdat mijn eigen carrière ook niet altijd even makkelijk is verlopen kan ik ook putten uit veel persoonlijke voorbeelden en ervaringen.

Punt 3:
Ik ben ondernemer. En als ondernemer kan ik het me niet veroorloven uit te vallen vanwege ziekte, dus ik zorg ervoor dat ik vitaal blijf. En daarbij…

Punt 4:
Ik ben voor het eerst vader geworden zo’n anderhalf jaar geleden.

Ik bekeek vanaf de geboorte van ons zoontje de dingen die had geleerd en meegemaakt als het ware met hernieuwde blik. En omdat je gedurende de eerste levensmaanden heel bewust bent van gezond zijn, veiligheid en bezig bent met ontwikkeling, zag ik elke dag wel iets wat me deed denken aan arbeid en vitaliteit.

**De geboorte**

De clichés kloppen, er is even niks meer waard dan zo'n nieuw stukje leven dat voor het eerst probeert de oogjes voorzichtig te openen.
Vanaf dat moment is je leven voor altijd veranderd.

Al voor de geboorte van ons zoontje verheugde ik me er op om het leven weer opnieuw te kunnen bekijken door zijn ogen, en aanwezig te zijn tijdens zijn ontwikkeling, om een medereiziger te zijn op zijn ontdekkingstocht.

Wat ik echter niet kon bevroeden was dat hij voor mij, voor als het gaat om arbeidsvitaliteit, een ware bron van inspiratie voor me zou worden. En dat ik niet meer kon stoppen met schrijven over arbeid, carrière en gezond gedrag in bedrijf.

Niet alleen mijn zoon was geboren, ook was er sprake van een geboorte van inzichten en de passie om erover te schrijven.

Dat kwam niet alleen direct door zijn gedrag, dat ik iets leerde of dat ik inzichten verkreeg. Er ontstond ook inspiratie uit het feit dat ik minder ben gaan werken en me juist meer tijd gunde om vrij te zijn samen met hem.

Door me niet te verzuipen in het werk kreeg ik ruimte om weer eens wat met gedachtes te spelen, wat na te denken.

Al lopende achter de wandelwagen bijvoorbeeld.

Heerlijk om even niks anders te hoeven doen! Zo vrij zijn, dan komen de ideeën als vanzelf.

*Wellicht is dit al de eerste "tip" voor wat betreft je arbeidsvitaliteit. Het is echt verstandig om zo nu en dan afstand te kunnen nemen van je werk om echt goed je werk te kunnen doen.*
*Vrij zijn is een ideeën-generator.*

**Welke ideeën?**

Denk aan voor de hand liggende activiteiten zoals "goed slapen" en "gezond eten", maar ook aan minder voor de

hand liggende kwesties, zoals de manier waarop je in staat kunt zijn je salarisachterstand te bespreken zodat je je verdiende verhoging eens een keertje krijgt. Of we gaan eens nadenken over het feit waarom we niet allemaal in een pauze gaan schommelen.

*En hier ben ik nu dus, amper anderhalf jaar na zijn geboorte heb ik al genoeg materiaal geschreven om er een uitgave van te maken. Een boekje.*
*Iets om te lezen.*

Let wel! Allesomvattend is geen één boek, dus dit werk kan ook niet alle situaties beschrijven die je tijdens je arbeidsleven gaan overkomen. Er moet ook ruimte zijn voor een deel 2, tenslotte.

Maar voor een echt deel 2 zal ik echter eerst even goed moeten overleggen met mijn vrouw.

## LEZEN
## Waar is dat goed voor?

We beginnen al goed. Een felicitatie is op z'n plaats. We spreken nu namelijk van een echte win-win situatie.

Je bent nu een boek aan het lezen over het bevorderen van je arbeidsvitaliteit en tegelijkertijd werk je juist aan die arbeidsvitaliteit, omdat je aan het lezen bent!

Fijn om even te weten, dacht ik toch!

Lezen is namelijk dermate goed voor je ontwikkeling dat je er beter door gaat functioneren.

Ik begin eerst met een anekdote van persoonlijke aard hierover. Je zult zien dat ik dat vaker doe in dit boek, wat dat betreft deel ik veel. Ook mijn mindere momenten! Maar nu gaan we het hebben over iets leuks. Vakantie!

Laatst kwamen we terug van een twee weken lange vakantie. Helaas, de laatste paar dagen hadden we heel slecht weer. Veel regen, harde wind.
Gelukkig hebben we ons wel prima vermaakt. Genoeg te doen, ook al was het weer slecht. En we hebben dan ook ontzettend veel meegemaakt.

We hielden continu goed de buienradar in de gaten en als het even kon gingen we met de kleine naar het strand. Schepje mee. En hop! Achter meeuwen aan lopen!

Maar dat niet alleen! Tijdens onze twee weken vakantie ben ik ook nog eens op de top van een himalaya-berg geweest, ben ik in de ruimte geweest - tochtje rond de maan - en was ik getuige van een ruzie tussen een eend en zijn buurman Bolderbast. Best wel indrukwekkend allemaal.

Ik had leesvoer mee.

Het was even heerlijk, ouderwets, af en toe wegzinken in een boek. In de avond geen TV aan, maar rustig met een lekker kopje thee een paar hoofdstukken lezen. Voor mij is dat ook vakantie. Zoals ik dat wel eens noem: “het geeft me rust in de kop”.

Ik realiseerde me dat lezen me veel oplevert, en ik ben me daar eens in gaan verdiepen. Is lezen goed voor je? Ik heb ontdekt dat lezen heel belangrijk voor je loopbaan kan zijn, maar ook voor je welzijn.

Net als dat in de opvoeding van ons zoontje het belangrijk is om veel met hem samen te lezen.

**Reden 1: Je vocabulaire groeit**

Sinds een jaar of tien lees ik alleen maar boeken in het Engels. Dat vind ik leuk, zo leer ik veel Engelse woorden en ben ik in staat een aardig mondje over de grens te praten.

Dat je vocabulaire groeit, dat geldt natuurlijk ook gewoon voor de Nederlandse taal. Met een grotere vocabulaire ben je in staat betere memo's, wervelende mailtjes en geïnspireerde sollicitatiebrieven te schrijven. Met meer woorden in je arsenaal, heb je meer munitie, ben je beter in staat raak te schieten.

**Reden 2: Je concentratievermogen neemt toe**

Wanneer je lekker aan het lezen bent ben je je concentratievermogen aan het trainen. En concentratie is belangrijk. Niet alleen voor je werk om je dagelijkse werkzaamheden tot een goed einde te brengen, maar ook als je echt even moet focussen op die belangrijke taak, met die kwebbelende collega's in de buurt.

Maar aan de andere kant!
Ik kan me, bijvoorbeeld, ook wel voorstellen dat je niet graag leest vanwege het feit dat je snel bent afgeleid.
Dan zeg ik: dan juist is het lezen van een boek belangrijk voor je.

Train je concentratievermogen!

Ik merk ook wel dat ik snel afgeleid kan zijn en altijd geïrriteerd kan raken van prikkels. Aan de andere kant kan ik me wel weer super goed concentreren als het moet. Dat zal wellicht komen omdat ik elke dag een half uur mijn concentratievermogen train.

**Reden 3: Je ontwikkelt verbeeldingskracht**

Wat erg onderscheidend werkt is dat je in staat bent verder te denken dan een ander en dat je in staat bent visie te ontwikkelen. Hier heb je verbeeldingskracht voor nodig.

Een doel stellen is ook een hele kunst. “Een punt op de horizon”, dat blijft een abstract begrip als je niet in staat bent te voelen en te ervaren hoe het kan zijn straks als je je doelen hebt gehaald. Met lezen ben je in staat de noodzakelijke verbeeldingskracht te ontwikkelen.

**Reden 4: Je kunt beter analyseren**

Als kind las ik veel detectives. Ook van die oude van Agatha Christie. Ik pijnigde mijn hersens met de mogelijkheden wie de dader zou kunnen zijn. Eén keer wist ik het al bij het tweede hoofdstuk. Ik las een zin en

ik had meteen door dat dit alles kon verklaren. En ja hoor, aan het eind van het boek had ik gelijk!
Blijkbaar had ik door hoe Agatha Christie te werk ging en waar ik op moest letten als lezer.

Dit analytisch vermogen helpt me in de coaching die ik doe. Het helpt me in gesprekken met werkgevers en met mensen binnen mijn netwerk.

**Reden 5: Je stress neemt af**

Wist je dat met slechts een paar minuten lezen, je je stress al heel veel kunt laten afnemen? Dat het zelfs beter kan werken dan naar muziek luisteren of wandelen? Als je echt iets leest waar je door geboeid bent dan is lezen een prachtig middel om je focus op iets anders te krijgen. Door even alles om je heen te vergeten en tot rust te komen in je hoofd.

Ideaal voor als je een drukke en stressvolle baan hebt, of erg zenuwachtig bent voor een belangrijk gesprek.

Daar heb je het dus! Genoeg reden om verder te gaan lezen in dit boek.

## VAKANTIE
## als balansmeting

Nu we het toch over vakanties hebben…
Vakantie is fantastisch! Ik verheug me er altijd op! Wie niet?

Maar vakantie is niet alleen erg leuk, het is wat mij betreft een ideaal moment om te peilen hoe het staat met je balans.

De beste vakanties voor mij zijn die vakanties waar ik mezelf heel vrij voel. De druk van alledag is afwezig en je kunt tijden besteden aan lekker “niet veel” doen. Gewoon een eigen wat meer gezapig tempo die lekker even mag duren, maar die je ook weer genoeg honger gaat geven naar de werkzaamheden en het leven na je vakantie.

En ik heb nu wel even afgeleerd dat de vakantie hip en happening moet zijn. Ik ervaar geen druk om de maximale vakantiebelevenis te ervaren en persé alles moeten zien en doen. *Dat komt wellicht wel weer terug als ik naar mijn midlifecrisis toe ga*.

Mijn zoontje laat ook zien hoe het kan. Hij kan gerust onderweg naar het strand, op vijftig meter afstand van een paradijs aan zand en schelpen, op de betonplaten

gaan zitten. Want tussen die betonplaten, in de kieren, zit ook zand. Hij kan dan al echt genieten van dat kleine stukje zand voor zijn neus.
Voelen en spelen.
Meer hoeft nog even niet.
Verder kijken doet hij ook nog niet.

En zijn ouders zijn gek dat ze verder willen: *“doe even rustig, hier ligt zand!”*

**De fijne vakantie**

Eén van de mooiste vakanties die we hadden, wat mij betreft, was onze vakantie naar Zweden. Dat is alweer een paar jaar geleden. Nog voor de aanwezigheid van ons zoontje.

Ik heb heerlijke herinneringen aan die vakantie. Het was de laatste vakantie die ik had tijdens het dienstverband bij mijn laatste werkgever, voordat ik daar ontslag nam en uiteindelijk voor mezelf ging beginnen.

Ik had de vakantie écht nodig, maar voordat ik op vakantie kon gaan moest ik eerst veel werk en acties overdragen. Dat kostte me veel extra tijd en energie. Veel instructies zat ik nog uit te werken op de zaterdagochtend van mijn eerste vrije dag. Dat was vervelend, maar ik was het eigenlijk al gewend.

Dat ging namelijk al jaren zo. Bij elke vakantie.

Maar dit jaar was het extra druk, want voor een wel heel specifiek project had ik formeel gezien geen achterwacht of directe collega's. Het kwam erop neer dat ik voor een bedrijfsunit nog maar de enige was die er werkzaam voor was. En dat ik vrijwilligers nodig had van andere units om wat dingen voor me te doen.

Om dat allemaal te regelen…. daar zat veel tijd voor me in, want tijdens mijn afwezigheid moesten echt nog wel een aantal zeer specifieke acties worden gedaan. En ik was de enige die exact wist hoe en wat.

**Een hele klus!**

Uiteindelijk was het me gelukt alles goed op papier te zetten voor enkele collega's die bereid waren om wat voor me te doen.

**Jippie, we konden op vakantie!**

Zweden is een super land om te zijn. Ik weet nog goed dat we op een gegeven ogenblik in een huisje zaten in de bergen, en een heerlijk vrij gevoel kwam over me heen. Er was echt niks te doen in de directe omgeving. De locatie was niet hip of overweldigend. Ik was echter

heerlijk relaxt daar en de spanning van het werk viel helemaal van me af. Dit was mijn kleine stukje zand tussen de kieren van de betonplaten. Het was perfect.

Bij thuiskomst had ik het idee dat de batterij weer volledig was opgeladen. Ik was er weer! Yes! Leve de vakantie. Lang leve Zweden! En ABBA was ook weer fantastisch!

De eerste werkdag was daar.. En na vier uurtjes werken was ik ermee klaar.

Het was schokkend. Alle acties die ik had overgedragen, waren volledig mislukt. Niet goed opgepikt. Al mijn inspanningen van de dagen voor de vakantie volledig weggeslagen en een mailbox en voicemailbox vol met paniek-berichten.
Financieel gezien was het voor de organisatie ook rampzalig.
Ik kon eerlijk gezegd wel janken.

Maar erger nog, alle energie en dat lekkere vrije gevoel.... volledig verloren en kwijt.

Een dramatische manier om te realiseren dat je loopbaan op een verkeerd spoor zit. Maar vooral ook om te realiseren dat je balans ver te zoeken is.

Mijn balans was kwijt, kon ik nu wel concluderen. Want, wees eens eerlijk, het is niet heel normaal te noemen dat drie weken batterij opladen in vier uur teniet kan worden gedaan.

**Wat is balans?**

Het woord “balans” wordt vaak gebruikt. Het is goed daar even bij stil te staan.

Heel simpel gezegd komt het er op neer dat als je belastbaarheid afneemt of dat als je belasting privé of op werk aan het toenemen is, dat je in disbalans kunt raken. Deze disbalans wordt alleen maar erger als belasting hoog blijft en daardoor juist je belastbaarheid steeds meer wordt aangetast.

Denk aan een echte fysiek balans. Als die scheef staat moet er aan de ene kant gewicht bij of moet er aan de andere kant iets worden weggehaald.

Een goede balans is cruciaal voor je eigen arbeidsvitaliteit. Je kunt heel lang heel hard werken, als je dat zou willen, als je balans gewoon in orde is.

Als je echter lange tijd in disbalans bent, dan ben je kwetsbaar voor uitval. Het is dus erg belangrijk om je

balans goed en eerlijk te peilen. Dat je bij jezelf kunt kijken of je niet scheef staat.

En ik heb ontdekt dat een ideaal moment om je balans te peilen zo rond en op je vakantie is. Je vakantie als APK.

Je zou naar de volgende dingen kunnen kijken om te bepalen hoe het staat met je balans. Vraag jezelf een aantal dingen af.

**1. Ga je op vakantie om uit te rusten? Of ga je op vakantie om te genieten?**

Als je erg het idee hebt dat je op vakantie gaat om eindelijk je rust te pakken, dan is het wellicht een teken dat je veel energie kwijt raakt op je werk en dat de balans voor wat betreft je belasting en je belastbaarheid er niet echt is.

**2. Duurt het lang voordat je dat lekkere vakantiegevoel te pakken hebt?**

Ben je in de eerste dagen nog wat onrustig? Nog niet helemaal het gevoel dat je je werk los kunt laten, terwijl je dat echt heel graag wilt? Moet je echt nog even afkicken van telefoon en laptop? Dat is al vervelend

genoeg. Maar het is vooral een teken aan de wand dat je balans wat is verstoord.

**3. Ben je vaak ziek op vakantie?**

Dit hoor ik wel erg vaak hoor! Dat je eigenlijk meteen ziek wordt op de eerste dagen van je vakantie. Blijkbaar loop je aardig op je tenen en trek je het nog op adrenaline, en op het moment dat je eindelijk de boel wat kan loslaten. Bam, je wordt ziek.

**4. Kun je je vakantiegevoel niet vast houden?**

Bij thuiskomst wil je nog zo lang mogelijk lekker nagenieten natuurlijk. Op momenten dat de overgang zo heftig is dat je eigenlijk niet meer bezig kunt zijn met je vakantie als je weer werkt, dan is er iets om over na te denken.

**De eerste dag na je vakantie!**

Als het gaat om je loopbaan heb ik wel geleerd om de eerste dag van je werk na je vakantie even heel serieus te nemen. Kijk even hoe je die dag wakker wordt en ervaar echt even goed hoe je op je werk zit. Is de plezier er? Of is er alleen frustratie en verlang je meteen weer naar vakantie?

Vakantie is leuk, maar het moet geen noodzakelijk iets worden. Zoals: *“Poeh he, wat ben ik toe aan vakantie, zeg!”*

Noodzakelijk, dus, in de zin dat je het echt nodig hebt om eindelijk eens rust te pakken. Ik wil maar aangeven dat het leuker is om op vakantie te **mogen** gaan dat het voor jezelf pure noodzaak is.

Van je vakantie kun je eigenlijk het beste maar gewoon lekker genieten.

## DELEGEREN

Mensen die me goed kennen weten dat ik veel muziek in huis heb. En mensen die me **heel** goed kennen weten dat ik soms moeite heb om keuzes te maken: wat nu weer te beluisteren. Er is zoveel keus. Digitaal heb ik veel, maar ook nog heel veel fysieke cd's.

En als het gaan om genres en diversiteit aan artiesten. Dan is het soms best wel lastig om te bepalen waar je echt zin in hebt. Maar dat ik graag naar muziek luister dat is een feit. Ik ben geen expliciete fan van één specifieke artiest of groep en ik ben in het bezit van de meeste genres die je maar kunt verzinnen: Hip Hop, Jazz, Country, Electronic, Klassiek, Rock, Alternative, etc. etc.

Wat nu weer gedraaid?

Tegen die keuzestress heb ik nu een oplossing gevonden. Taakdelegatie.

Mijn zoontje! Vanaf dat hij dertien maanden is, is hij al goed in staat naar een cd-rek te lopen en een cd eruit te trekken. Ik laat me graag door hem verrassen.
Zoveel pareltjes uit mijn collectie die ik al jaren - onterecht - niet beluisterd had.

Dankzij DJ-dreumes komen ze weer voorbij.

Het is fijn om dingen los te laten en over te dragen aan een capabel iemand. Veel vrijheid krijg je ervoor terug.

En veel plezier.

Alleen een beetje jammer dat hij alleen maar bij het onderste gedeelte van het cd-rek komt. Ik ben zo benieuwd wat er nog voorbij gaat komen als hij wat gegroeid is...

## GENIETEN

Voor de eerste verjaardag van ons zoontje besloten we een feest te geven. De voorbereidingen daarvan hebben even wat extra drukte opgeleverd. Dat snap je wel.
Ik was er lekker druk mee. Er zouden zo'n dertig mensen komen, waaronder meer dan 10 kids. En als keukenprinses zou ik natuurlijk voor zelfgemaakte hapjes zorgen.

Het risico is dan dat ik gedurende het feestje alleen maar in de keuken sta en heen en weer aan het rennen ben om alles goed te managen. Zo ben ik. Mijn vrouw weet dat. "Probeer er ook van te genieten", zei ze.

*Dit hoofdstuk gaat over het belang van genieten. En waarom je spijt kunt gaan krijgen als je te snel weer je focus richt op je werk.*

***"En we gaan weer door."***

In een vroegere carrière was ik heel actief met arbeidsmobiliteit. Dit konden lastige trajecten zijn, tot aan ontslagzaken aan toe. Gedurende de uitvoering van deze trajecten kreeg ik veel complimenten. Ik pakte dossiers op waar al lange tijd zorgen om was en ik zorgde voor een goede oplossing. Regelmatig werd ik in

regio's te werk gesteld die ver van mijn woonplaats verwijderd waren. Ik werd een expert.

Dit was een zeer succesvolle periode voor mij. Ik groeide in mijn vak en mijn werk werd steeds uitdagender. De complimenten vlogen me om de oren. Ik was "mijn gewicht in goud waard". Dat zei mijn regiodirecteur een paar keer tijdens een grote bijeenkomst. *Zat ik daar met een hoofd als een rooie biet te luisteren naar hoe geweldig ik het wel niet deed.* Enerverende tijd, dat kun je wel zeggen.

Het was spannend en ik was steeds weer gericht op de volgende uitdaging. Zo erg dat ik de vele successen vergeten ben te waarderen.
Er zaten echt hele interessante uitdagingen tussen en steeds weer wist ik het goed op te lossen.
Hup, casus opgelost!
En daar ging dan weer de telefoon….
En dan kreeg ik weer een manager of directeur aan de lijn die helemaal blij was.
Maar dan zat ik met mijn hoofd alweer bij de cases die ik nog **niet** had opgelost.

Ik gaf mezelf geen moment eventjes om de prestaties te vieren, in me op te nemen…. Ervan te genieten. Altijd was daar weer de focus op de volgende stappen. De volgende klus.

En daar heb ik nu spijt van.

Mijn werkzaamheden qua mobiliteit werden naar verloop van tijd minder uitdagend en uiteindelijk leken de grootste arbeidsmobiliteit problemen opgelost. Mijn directeur had me al een paar jaar niet meer bij naam genoemd tijdens de regiobijeenkomsten, en ik zat een beetje vast. Het werd gewoonweg tijd voor mijn eigen mobiliteitstraject. Maar in plaats van dat ik met dankbaarheid en plezier terugkeek naar mijn werkzaamheden werd ik negatief en mopperig. Op moment dat het wat tegenzit heb je namelijk **juist** behoefte aan positieve feedback, en snak je ernaar om even van resultaten te genieten en leuke dingen te delen.

Uiteindelijk ben ik weggegaan bij de werkgever, maar in plaats van dat ik met een positief gevoel het pand verliet had ik meer het idee dat ik jaren en jaren de meest lastige dingen had gedaan, dat ik keihard had gewerkt, maar dat ik van mijn werk niet had genoten. Eigenlijk ging ik weg met een heel negatief gevoel.

**Het verjaardagsfeestje**

Het verjaardagsfeestje was een groot succes. Oké, ik heb het druk gehad met van alles en nog wat, maar ik heb bewust ook tijd gemaakt om even alles in me op te

nemen. De kids die er waren, die groeien hard zeg! En ik zie mijn zoontje gewoon door de tuin al lopen achter oudere kids aan. En daar zit ik dan even, op de grond, glas whiskey in mijn hand, goed gesprek, en mijn ogen gericht op alles wat om me heen gebeurt. Alles even goed in me opnemen.

En vooral even **Genieten**.

Dit pak ik niet meer van mezelf af.

# PASSIE

Niet alles is leuk en schattig en vertederend. Als ik kijk naar mijn zoontje zie ik ook  wel eens frustratie. Met name als hij iets wil en het lukt hem nog niet. Die dop die MOET op de zonnebrandfles, maar de vaardigheid is er nog net niet. Maar ja, dan die verbetenheid. Het moet omdat het kan. En zelfs als het niet kan dan moet het ook. Volhouden!

Wij als "volwassenen" weten soms te veel. We doen niet eens een poging omdat we weten dat we iets niet kunnen. Of dat we weten dat iets onmogelijk is.
Zo'n dreumes ziet dat nog niet.
Die denkt nog niet in onmogelijkheden.

En uiteraard is dat een voorbeeld. Want waarom denken we zo vaak dat iets niet kan, of dat we iets niet zouden kunnen?  Wellicht geven we
wel eens te snel op. De passie van een dreumes:
We kunnen het allemaal wel eens gebruiken.

## Hoe om te gaan met een slechte WERK-HERINNERING

Heel kort geleden gebeurde iets raars met me. Het kwam onverwacht uit het niets. Op een vreedzaam moment, een wandelinkje in de zon op weg naar de bakker, kind in de kinderwagen, moest ik plots terugdenken aan een heel vervelend oud werk-incident. Geen wolkje aan de hemel en ineens de donderslag. Bam! Boem!

Auw!

Het stak me. En mijn zonnige humeur verdween. Ik begreep het ook niet, het was jaren geleden, en ik was het eigenlijk alweer vergeten. Maar ineens kwamen alle details van die vervelende episode weer voorbij. En ik maar denken dat ik het achter me had gelaten.

Wellicht komt het omdat ik de laatste tijd heel veel aan het schrijven ben. En dat ik veel ook uit eigen ervaringen put. Dat ik in mijn hoofd dingen weer wat aan het oprakelen ben. Hm, dacht ik, dan zal dit ook wel zo z'n doel hebben...

Ik ga de smeuïge details van genoemde werk-incident niet delen vandaag. Maar toen het weer als een slechte

b-film in mijn hoofd werd afgespeeld kon ik de boosheid niet onderdrukken. Het gevoel bleef bij me hangen. Op die prachtige zonnige dag.

Geen idee hoe ik zoiets moet noemen. Trauma is een te groot woord, maar ik kan me voorstellen dat zoiets na jaren nog wat met je kan doen. Je loopt er weer mee rond, je gaat denken aan wat je anders had kunnen doen, en je gaat fantaseren hoe de persoon van nu zou hebben gereageerd op die situatie van toen.

Heel veel energie gaat ineens naar zoiets stoms wat in het verleden is gebeurd. Wat een verspilling, zou je kunnen zeggen. No way dat dit mijn werk en mijn privéleven negatief moet gaan beïnvloeden. Daarvoor is het eigen leven me te kostbaar.

Ik zie mijn zoontje ook regelmatig vallen of zijn hoofd stoten. En dat is pijnlijk en hij moet dan ook huilen. Maar het is niet zijn doel in zijn leven om te huilen en de pijn de hoofdrol te laten spelen. Het is vallen en weer opstaan.

Huilen, even, en weer door willen gaan.

Dus ik ben er mee aan de slag gegaan. Wat kon ik doen om die gebeurtenis nog te verwerken? Wat zou me helpen?

Ik heb een aantal mogelijkheden bedacht en deze deel ik graag met je. Let wel: ik ben geen specialist en alle hieronder staande adviezen, daar knal ik bij deze een gigantische disclaimer op, maar voor mij werkt het:

**1. Schrijven**

Heerlijk vind ik het, om dingen van me af te schrijven. Ik verzamel zo de nodige “brieven die ik niet verstuur.” Taalfouten en onzinnige zinsconstructies zijn toegestaan daarbij! Het helpt relativeren. Letterlijk dingen van je af schrijven. Maar ga niet een roman ervan maken. Hou het kort, en ga daarna iets anders doen. Desnoods een ander moment weer verder.

**2. Open zijn**

Wees duidelijk wat je doormaakt en vertel wat je zou willen. Familie, vrienden en goede collega’s, er zijn altijd mensen die om je geven. Maak van je hart geen moordkuil.

**3. Niet stoppen!**

Je kunt bij dingen stil staan, maar volledig stoppen met wat je normaal doet is niet aan te raden. Ook als het om een flinke trauma gaat!

Ik ben zelf iemand die dingen absoluut niet wil medicaliseren. De enige dokter waar ik mee te maken wil hebben is Oetker. Maar het lijkt me logisch dat je bij grotere traumatische gebeurtenissen hulp gaat zoeken.
Hulp is dan goed, maar ga je niet teveel opstellen als patiënt. Realiseer je wel dat stoppen met de dingen die je doet wat mij betreft averechts kan werken.

Hou je werkritme zoveel mogelijk. En als je rust moet pakken op medisch advies. Dat is dan oké, maar blijf niet te lang weg! Werken is gezond.

**4. Ga naar buiten!**

Dit is mijn favoriete methodiek. Lekker naar buiten, de natuur in. De levende dingen om je heen. Kabbelend water, een beestje, een boompje. Heerlijk. Even op de fiets weg. Kost niks, dus het doet niet “auw” in je portemonnee.

Ik denk dat ik ook maar wil zeggen dat je van geluk mag spreken als je met slechts met het soort herinneringen te maken hebt waar ik mee te maken had dit keer. Een echt trauma is mij gelukkig niet overkomen, maar ik kan me wel voorstellen dat negatieve ervaringen op het werk in het verleden, in het heden nog wel effect kan hebben.

Het is daarom niet onbelangrijk om er wel iets mee te doen.

En als je er niet alleen uitkomt, alsjeblieft, zoek goede hulp.

## GLIMLACH

Een glimlach heeft een ongelooflijke kracht. Voorbeelden zat natuurlijk. Ik denk dat je dit zelf ook weet. Ben je wel eens verliefd geworden op iemand die niet naar je heeft geglimlacht?

Tegenwoordig is het steeds meer normaal geworden dat ik glimlach naar mensen die ik niet ken. Dit is logisch, want ik loop steeds vaker rond met een sociale dreumes die naar iedereen kijkt, contact zoekt en lacht.

Je merkt dat de sfeer meer ongedwongen wordt als hij er is en lacht. Dit geeft zo’n prettig effect.

Het maakt het leven plezanter en socialer. Je krijgt meer aanspraak via hem. En als je zelf daarbij ook nog een glimlach weet op te zetten, dan is het contact met vreemden zoveel plezieriger.

Dit deed me denken aan een verhaal wat ik eens hoorde tijdens een netwerkgesprek. Over iemand die vrolijk rondliep in een supermarkt en dermate opviel dat er een leuk gesprek uit volgde met iemand die haar uiteindelijk een baan aanbood.

Nu heb ik veel mensen mogen begeleiden naar ander werk en één van de dingen waar ik steeds meer op coach is het non-verbale. Ik kijk goed hoe iemand erbij zit als ik een vraag stel, en ik let ook op de glimlach. Een fantastisch cv gaat je niet helpen als je niet een klik kan maken met een werkgever. En één van de sleutels voor een klik is de glimlach.

Maar die “klik” kan ook erg belangrijk zijn om je tijdens belangrijke zakelijke gesprekken op weg te helpen.

Hier zijn de belangrijkste redenen waarom een glimlach goed voor je gaat werken:

**1. Glimlachen voelt prettig.**

Ik kan me voorstellen dat je, als je een belangrijk gesprek hebt, een beetje zenuwachtig bent. Wanneer je dan een glimlach opzet, dan geeft dat een fijn gevoel, het geeft rust en vertrouwen. Dat klinkt wel gek, want je zou denken dat het alleen andersom zo werkt. Maar het is een interne wisselwerking, je kunt dus jezelf het gevoel gaan geven wat je hebt als je glimlacht, door zelf te beginnen met een glimlach!

**2. Glimlachen is net als gapen.**

In een belangrijk gesprek is het aan te bevelen om regelmatig te glimlachen. Want een glimlach is, net als een gaap, aanstekelijk. En waarom het belangrijk is dat je gesprekspartner gaat glimlachen? Zie daarvoor weer de vorige reden! Het geeft een prettig gevoel. Altijd goed dat je gesprekspartner door jou een prettig gevoel krijgt!

Fijn om te weten dit, maar is iedereen wel in de wieg gelegd om te glimlachen? Vanuit mijzelf weet ik dat ik het heb moeten aanleren. Onzekerheid over je uiterlijk, je glimlach, of je tanden, kan ervoor zorgen dat je liever je hand voor je mond houdt of zelfs helemaal niet glimlacht.

Het is heel moeilijk, maar wellicht is het een kwestie van de simpele stap te zetten en het gewoon te doen. Niet geforceerd tijdens een belangrijk gesprek. Maar begin te glimlachen als je bijvoorbeeld naar de supermarkt gaat, en merk het verschil. Als het goed is geeft dit een goed gevoel en zul je merken dat mensen positiever op je reageren.

Geniet van dit sneeuwbaleffect, zou ik willen zeggen!

## “ZIEK IS ZIEK,” TOCH?

Werk en inkomen zijn belangrijk, maar vooralsnog ben ik nu in de eerste plaats een vader voor ons jonge kindje. Al het andere is secundair.

Ik had gedacht daarom een tijd volledig op een blauwe wolk te leven en me maar beperkt bezig te houden met mijn vakgebieden, maar gek genoeg krijg ik vanuit deze situatie tonnen inspiratie.

In dit geval wil ik het hebben over benutten van je mogelijkheden bij ziekte. Ik realiseer me namelijk nu heel erg dat als ik nu ziek zou worden ik niet zomaar alles volledig kan loslaten. Dat ik direct moet denken in mogelijkheden en meteen de juiste acties in gang moet zetten om snel weer beter inzetbaar te zijn. Mijn zoontje is van mij afhankelijk.

Voorbeeld:
In de eerste week van het ouderschap maak je natuurlijk lange dagen. Je slaapt steeds even kort, je krijgt zo nu en dan bezoek van vrolijke mensen, je worstelt je door het verschonings-proces, je probeert de kraamhulp te snappen, etc. Best een heftige tijd! Twee dingen gebeuren nu. Allereerst: de koffie gaat er heel snel doorheen. En ten tweede: door dit alles neemt je

weerbaarheid flink af. Ik denk dat veel mensen dit wel herkennen.

En ja, ook deze papa had zijn limiet….. Ik werd ziek. Zo ergens in de eerste week al, dus ik had snel mijn grens bereikt. Mijn buik rommelde als een malloot. En ik rende naar het toilet. Ik was me toch beroerd! Ik had ook echt flinke verhoging ineens! Een deurtje verder lag mijn, nog niet volledig mobiele, vrouw en mijn kwetsbare pasgeboren zoon.

*Maar ja, ziek is ziek. Zoals we allemaal weten. Dus ik meldde me ziek bij mijn zoontje en bij mijn vrouw en ging naar bed. Voorlopig maar even niet verschonen of andere zorgtaken. Hopelijk dat ik volgende week weer hersteld zou zijn. Vooral niet vergeten goed uit te zieken……..*

*Toch?*

Natuurlijk deed ik het niet zo! Dat zou toch wel erg raar zijn. Uiteraard ging ik er voor zorgen dat ik een aantal dingen kon blijven doen. Daarbij ging ik nadenken of er nog iets moest worden geregeld opdat anderen iets van me over konden nemen. Natuurlijk ging ik verder ook nog eens direct keihard werken aan mijn herstel.

Ik weet dus dat als er maar genoeg verantwoordelijkheid is dat je vanuit ziekte ook nog op zoek zal gaan naar

mogelijkheden en oplossingen, ondanks je onbehagen. Dit is in dit geval een gigantische open deur! Elke ouder zal dit herkennen. Je laat je kindje toch niet stikken?

En dan denk ik aan het credo “ziek is ziek”. Ik hoor het nog best wel vaak….

Ik snap ook wel dat *zorg voor een kind* en *arbeid tegen loon* niet volledig te vergelijken zijn, maar toch moet het me van het hart dat er bij een ziekmelding wel regelmatig nog makkelijker gezegd wordt: “Tja, ziek is ziek”. En dat snap ik dan niet. Alsof daar dan de kous mee af is.

Zo’n uitspraak triggert me vaak om extra het gesprek aan te gaan. Want ik vraag me dan oprecht af of er dan wel in ieder geval tenminste is **nagedacht** over mogelijkheden die benut kunnen worden. Blijkbaar is een mens namelijk nog tot veel in staat als de verantwoordelijkheid maar groot genoeg is.

Als bij ziekte blijkt dat de mogelijkheden er echt niet zijn, dan is dat duidelijk. Maar ik vind: heb het erover als leidinggevende en medewerker. Laat “ziek is ziek” niet de dooddoener zijn. Zoveel verantwoordelijkheid mag er tenminste wél worden verwacht vanuit een dienstverband.

## GEDULD KUNNEN HEBBEN

Nee, ik kan niet zeggen dat ik veel geduld heb. En dat is een mega valkuil. In mijn hoofd zie ik vaak oplossingen voor situaties of bedenk ik me iets, en dan moet het direct worden gedaan.

Dit is met name iets waar ik erg mee op moet letten als ik aan het coachen ben. Vaak bedenk ik al dingen bij een intake van een cliënt en zie ik snel waar de mogelijkheden liggen en waar de cliënt naar toe zou moeten gaan, in mijn ogen.

Het levert echter niks op als ik mijn visie meteen ga doordrukken tijdens het traject. Cliënt moet er zelf ook achter gaan komen, zelf conclusies gaan trekken.

Ik moet op mijn tong bijten. Rust bewaren en geduld hebben.

Gelukkig heb ik mijn nieuwe leermeester. Mijn zoontje is me aan het leren dat niet alles gaat zoals ik dat bedenk. Als hij wil spelen of rusten dan moet ik me daar maar aan aanpassen. Ik moet maar geduld hebben als hij grassprietjes wil bestuderen.

Dit stukje duurde ook heel lang om uitgeschreven te krijgen. We moesten eerst nog even een tijd lang chill met blokken op de bank spelen.

"Geduld hebben, het komt wel af." Ik leer elke dag weer meer.....

"Oei, ik groei ."

## IN BAD

Out of the box-denken levert soms goede en interessante ideeën op. Ik ben benieuwd of het volgende idee fans gaat krijgen. De vraag is namelijk: kun je tijdens werkuren lekker in bad?

Het is een mooi tafereel, het eerste badje van je eigen kind. Je pakt je kinderbadje, zet het op het aanrecht en vult het met water, niet te warm en niet te koud. De kraamhulp geeft nog wat uitleg hoe je hem het beste kunt vasthouden. Prachtig.

Het moment wordt met film en met foto van begin tot afdrogen vastgelegd. En je blijft het als een bijzonder moment beleven lange tijd. Elke keer het ritueel om hem in het badje te doen.

Totdat hij niet meer te houden is.

In het water is leuk, in het water is fijn.
En spetteren en spatten hoort erbij. Het badje werd te klein voor zijn temperament naar verloop van tijd. Het water bleef niet lang meer in het badje, zogezegd. En papa en mama hielden het ook niet echt meer droog.

Lachen, natuurlijk. Maar ook wat lastig elke keer.

Dus dan maar verhuizen naar het grote bad, gewoon in de badkamer.

Een prima plan, maar met een kleine kanttekening.
We hadden geen bad.

Jaren was het onze wens, en nu hadden we een extra grote reden om het te doen: een badkamerrenovatie. Met een bad erin!

Het koste even wat geld, en de nodige ergernis vanwege de rotzooi, en we konden een tijdlang even niet douchen, maar toen het af was, was het een feestje.

Bad is klaar! Je zou dan denken dat je meteen het bad induikt, *nadat je eerst de kleine ervan laat genieten natuurlijk,* maar gek genoeg ging dat niet exact zo.

Je weet hoe dat gaat…. Klein kind in huis die veel aandacht vraagt, de tuin moest gedaan, en, oh ja, ook nog werken! Een weekend is zo voorbij!

Het moment dat ik zelf het bad in kon gaan moest maar even worden uitgesteld.

Echter. Na een aantal dagen druk, werk en geen tijd, was ik een beetje inspiratieloos en lukte niet alles meer zo goed. Dat kan. Dat mag ook wel eens. Het is lastig om

altijd op je scherpst te zijn. Ik kwam vroeg in de middag thuis om in mijn eigen kantoortje te werken en ik betrapte mezelf erop weinig gemotiveerd te zijn.

Ik was zoveel van plan, maar vooralsnog duurde de middag me wat te lang. Gek genoeg werd ik niet veel gebeld en ik keek met een schuin oog naar een deur verder… Daar in de gang was de deur naar onze nieuwe badkamer. Zou ik? Zou ik echt? Tja, dit kon ik toch niet maken? Waarom niet, dacht ik… Ik ben toch eigen baas??
En daar ging ik… “Plons” het bad in!

Muziekje erbij. Even lekker genieten! Lekker even ogen dicht. Genieten van de warmte, de relaxtheid en de rust.

En wat denk je?

Binnen een kwartier zat ik alweer achter mijn computer. De haartjes amper droog, want ik had zoveel ideeën en inspiratie, dat ik niet kon wachten om weer hard aan de slag te gaan.

De tijd die ik had “verspeeld” door in bad te plonsen betaalde zich direct terug met rente.

Iedereen weet dat een ontspannen bad heerlijk kan zijn.

Wat jammer, dacht ik, .. dat dit niet kon vroeger bij mijn oude baas. Ook daar had ik wel eens een dipje. Wat jammer dat je eigen baas moet zijn om even lekker te kunnen relaxen. Waarom hebben werkgevers geen badkamers? Gewoon om even lekker te kunnen ontspannen en balans te zoeken op je werk. Dat iedereen daarna verkwikkend en geïnspireerd verder kan! Ik durf te wedden dat het goed kan zijn voor de productiviteit.

Ik weet ook wel dat je dan een aantal praktische zaken moet oplossen - extra schoonmaakwerk, dat je je moet kunnen uitkleden op je werk, etc - maar de bad-baten zouden wel eens hoog kunnen oplopen! Vast ook minder ziekteverzuim, want het lijkt me erg goed ter ontspanning bij stress.

Ik vraag me af of er werkgevers zijn die dergelijke voorzieningen hebben of van plan zijn deze door te voeren? Het lijkt me een verfrissend idee! Een out-of-the-box-idee en een into-the-bad-oplossing.

## SCHOMMELEN

Ik heb het al vaker aangegeven, maar elke dag leer ik nieuwe dingen, krijg ik nieuwe inzichten. Dat komt omdat ik voor een aantal dagen in de week volledig de focus heb op mijn zoontje.

Hij leert me ontzettend veel. Vandaag heeft hij me leren schommelen. En weet je wat? Volgens mij is schommelen erg goed voor de mens!

Je moet hem zien kirren als we hem laten schommelen. Vandaag liep ik weer met hem naar het speeltuintje. Hij is dol op de glijbaan. Ik hou hem goed vast als ik hem naar beneden laat roetsjen. Maar de schommel is ook leuk. En deze speeltuin heeft een grote schommel. Hij kan daar lekker zelf op liggen of we kunnen er met z'n tweeën op zitten. Hij bij mij op schoot.

Schommelen is rustgevend en sportief. Waarom er niet meer schommels zijn voor volwassenen is de vraag. Ik snap het niet. Is de activiteit te kinderachtig? Ik heb nu gelukkig de smoes te mogen schommelen omdat mijn zoontje nog wat te jong is. Maar hoe moet dat straks? Zal ik niet gewoon een grote schommel kopen ook voor mezelf?

En dan stel ik mezelf de vraag waarom er ook niet overal bij werkgevers schommels staan!? Ik weet dat ik al eens eerder schreef dat er baden moeten komen ter ontspanning, maar schommels zijn wat dat betreft veel praktischer.

Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen (Universiteit van Genève | Current Biology 2016) dat mensen beter slapen door wiegende bewegingen, net als bij baby's. Het is in ieder geval rustgevend, en het geeft een bevrijdend gevoel. Haast meditatief.

Is schommelen ook fysiek gezien gezond? Ik denk haast van wel. Je zult er vast wel de nodige calorieën mee verbranden. Je kunt ook oefeningen doen met een schommel. Laat je eens inspireren door filmpjes op YouTube. Daar zitten heftige workouts tussen voor de fanatiekelingen onder ons.

Zelf ben ik niet zó fanatiek. Ik hou het liever bij een meditatief momentje samen met mijn zoontje op de schommel:

Samen op de schommel
De wereld schuift onder ons door

Voeten van de grond,
wind door het haar

Ik voel
je wil verder

Jongen, wacht
nog heel even

Papa is nog niet klaar

## GEK DOEN

Ik kan mijn lol niet op. Omdat ik veel tijd besteed aan het vaderschap, is het onderdeel van mijn takenpakket: Gek Doen!

Ik zong net het volledig gefingeerde lied "***Banaan, Banaan, Banahaan..!***" Kun je nagaan! Ik doe er alles voor mijn zoontje aan het lachen te krijgen en plezier met hem te hebben. Gek doen hoort daarbij. En ik kan het best goed! Ik denk dat het belangrijk is lol te hebben met kinderen. Met gek doen neem je ze gewoonweg serieus. En ja, dan doe ik maar niet volwassen.

Gek doen is ook goed voor je. Lachen is gezond. Het ontspant, het maakt je creatief en het geeft een heerlijk gevoel dat je iemand kan horen kirren om je grappen en grollen.

Ik denk dat we allemaal wel eens te serieus en te "volwassen" zijn. Ook zeker op ons werk. Wie kan me een werkgever noemen waar "gek doen" gewoon is?

Waar kan ik mijn mooie lied "Banaan, Banaan, Banahaan" zingen? Zonder dat ik voor gek wordt verklaard?

Of is lekker gek doen iets te veel jezelf bloot geven? Is dat wellicht iets wat we niet meer durven?

Is dat eigenlijk niet gek?

# DE WET VAN PURKIE

***Purkie? Purkie? Wat is een Purkie?***
*Het woord "purkie" is afkomstig uit het Westfriese dialect, en het betekent "baby".*

In de afgelopen tijd ben ik dus voor de meeste uren actief geweest als vader. Ik had echter niet kunnen bedenken dat deze periode voor mij zo leerzaam zou zijn. Niet alleen leerzaam op het gebied van vaderschap. Ook bekijk ik een aantal zaken van mijn werk nu van een andere kant. Zoals ik dat ook in de vorige hoofdstukken al heb laten zien.

In dit hoofdstuk maak ik nog een extra combinatie. Want als ik mezelf met een aantal steekwoorden mag omschrijven, dan kom ik ook al snel op het woord "keukenprins".

Ik hou van lekker eten.
Elke dag probeer ik iets lekkers te maken voor mijn gezinnetje. Een goede maaltijd om de avond mee te beginnen. Mijn zoontje krijgt dan iets wat ik dan al eens eerder heb gemaakt en in kleinere porties heb ingevroren. Of hij eet met de pot mee. Ik kijk in ieder geval uiteraard goed uit wat hij wel en niet mag hebben.

En dat is ook best logisch. Je wilt voor je kind voorzichtig zijn qua voedsel en vooral geen ongezond voedsel geven. Je geeft een kind van tien maanden geen frituurvoedsel. Net zo goed dat je je pasgeboren baby geen fristi te drinken geeft.

Je weet met je gezonde verstand vaak snel genoeg dat bepaald eten niet goed voor je kind is. Zet je je baby aan een McShake? Nee, toch?
Koffie? Nee!
Chips?
Cola?
Friet?
Nee, nee, en nogmaals NEE!

Gevolg is dat ik nu ook bewuster voor ons zelf aan het koken ben. Ik pas nu veel meer op als ik kant-en-klare bouillon gebruik. En waarom zou ik tomatensaus uit een zakje kopen? Echte tomaten zijn vers en gezond.

Mijn zoon leert me dus weer iets. Ik ga gezonder om met mijn eetgewoonten. Bewust zijn van wat je eet. Da’s een belangrijk element van vitaliteit.

Ik zou het zelfs een tikkie zwaarder willen aanzetten.
Ik maak er een wet van!

En ik heb er een naam voor bedacht: De Wet van Purkie ! (Purkie's Law)

Zo, en dat was even mijn opgeheven vingertje van vandaag. Eet smakelijk!

## WAT JE LATER WIL WORDEN

Op één of andere manier krijgen we post van Unilever. Cadeautjes voor onze zoon ten einde reclame te maken voor boter op brood en zo. Dus we krijgen lepeltjes en hebben ook nog een mooi ontbijtbordje gekregen. Op dat ontbijtbordje staan allemaal beroepen die hij kan gaan doen als hij voldoende smeert. Niet gender neutraal, dus hij kan worden: brandweerman, maar ook verpleegster.

Heerlijk wat een keuzevrijheid heeft hij nu nog. Om jaloers op te worden. Naarmate je ouder wordt is het lastiger om te zeggen: "Later als ik groot ben, dan word ik.."

Maar om eerlijk te zijn weet ik nog niet wat ik wil worden als ik groot ben. Ik ontdek nog zo graag. Ik zou de opties nog zo graag open willen houden. Daarom heb ik op mijn visitekaartje niet één functienaam, maar drie. En heb ik graag nog meerdere petten op per dag.

Ik heb het altijd stom gevonden om vroeg in je leven te kiezen voor één carrière. Kan ook niet. De wereld verandert ook zo snel!

En mijn zoontje? Wat zou ik voor hem willen?
Hij mag ontdekken wat hij wil en ik zal hem steunen. Ook als hij verpleegster wil worden.

## HULP VRAGEN

We zijn wel eens geneigd niet te willen erkennen dat we iets niet kunnen. Maar doelen hebben we wel allemaal!
En het gevecht om het doel te behalen, dat kennen we ook allemaal. Maar het is niet evident om veel hulp te vragen. Mijn kleine dreumes-leermeester laat me weer zien hoe het ook kan. Dat een doel bereiken te doen is, als je maar lef hebt....

Hij komt altijd graag in de bijkeuken, want daar staat de wasmachine en ook de wasdroger. Ook al zijn er drie stappen nodig deze laatste te doen werken, hij beheerst ze: deurtje dicht, aan de knop draaien en op start drukken... Knap!

Maar wat nog knapper is is hoe hij in de bijkeuken weet binnen te komen.

Hij loopt dan naar me toe, pakt mijn hand en neemt me mee naar de deur van de bijkeuken. Hij laat mijn hand los en kijkt naar de deurkruk: "Toe maar, doe maar voor me open", zegt zijn blik. En elke keer help je hem weer.
Elke keer haalt hij zijn doel. Door de juiste hulp te vragen.

En niemand die tegen hem zegt dat het zwak was dat hij zijn doel niet alleen heeft weten te behalen.

# OPEN COMMUNICATIE

Dit hoofdstuk gaat over het belang van een goede en open communicatie voor persoonlijke arbeidsvitaliteit en voor de vitaliteit van een organisatie.

Ik wil even beginnen met een stelling:
"*Als je als organisatie, collega's en leidinggevenden, in staat bent* ***open te communiceren*** *over situaties, spelregels en problemen, dan weet je te voorkomen dat kleine problemen grote problemen worden en zal het onderlinge* ***vertrouwen en respect*** *toenemen*."

En daarop volgend:
"*Onderling vertrouwen en respect zorgen ervoor dat je flexibeler wordt met elkaar en in staat bent als groep, en als individu in die groep,* ***krachtiger en energieker te worden.***
*Vitaler, dus!*"

Als het gaat om open communicatie, kunnen en moeten we echter nog heel veel leren. Er zijn zoveel voorbeelden te benoemen waar het qua communicatie mis gaat. Met alle gevolgen van dien.

Laat ik dan nu met de mededeling komen dat communicatie niet voor één gat te vangen is. Het is een

complex geheel van geluid (spraak en toon), vorm (beeld en tekst), informatie, rollen, handelingen en gedrag.

We maken het ons niet makkelijker op door al deze elementen bij elkaar te gooien. Niet voor niets dat communicatie ook een wetenschap is.

Communicatie is zo razend interessant eigenlijk, ik ben er even helemaal “vol van” op dit moment. En ik leg graag uit waarom ik geïnspireerd werd om hierover te schrijven.

**Pas op: er volgt nu weer een “trotse papa”-bijdrage!**

Het betreft mijn zoontje, natuurlijk.

Op moment van schrijven is hij op de kop af 16 maanden. En hij begint steeds meer woordjes te zeggen.
“Poej”, staat voor poes.
“Doej”, staat voor douche.

En het gaat snel ineens, want na één dag sneeuwen kreeg hij het woord “sneeuw” toch aardig uit zijn mond.
Trouwens, de woorden “auto”, “koe”, en “papa” en “mama”, komen er al vloeiend uit rollen bij hem. Ook al kan een paard ook een koe zijn in zijn geval, pas op!

Maar ook zonder die woorden weet hij heel veel dingen aan mij en mijn vrouw duidelijk te maken. Om duidelijk te maken dat hij naar buiten wil pakt hij zijn schoenen van het schoenenrek, en als hij een poepluier heeft dan duwt hij met zijn hand op zijn broek en kijkt je dan even indringend aan.

Nu komt het ook met name door onze intensieve observatie dat we signalen van hem oppikken die zelfs wat subtieler zijn dan dat. We weten dat hij zich niet voldoende kan uitdrukken met taal, dus we letten op andere zaken om zijn welbevinden te kunnen bepalen.
Dat is belangrijk.

We kunnen vol overtuiging tegen elkaar zeggen dat hij een leuke dag heeft, zonder dat hij naar ons toe de woorden “leuke” en “dag” gebruikt.
Daarbij is hij ook nog gewoon “eerlijk”. Als hij pijn heeft dan huilt hij. Je kunt er vaak gewoon niet omheen.

Mooi natuurlijk. Maar…..
*Hoe gaat dat straks worden als hij wel meer leert praten?*
*Gaan we dan niet meer zo intensief observeren, en gaan we meer vertrouwen op woorden en zinnen?*
*Gaan we dan minder alert zijn voor wat betreft signalen?*

Met een dreumes kun je prima communiceren vind ik, maar het is een kwestie van goed kijken en opletten.

Zodra we kunnen praten met elkaar denken we dat we beter kunnen communiceren. Maar dat valt in de praktijk dus heel erg tegen, want we hebben de neiging teveel te vertrouwen op taal en praten alleen.
Of we letten gewoon niet meer goed op.

En dat gebeurt ook in andere systemen.
Ook in organisaties.
Leidinggevenden die signalen niet oppikken, medewerkers die veel spreken, maar niet eerlijk durven en kunnen communiceren over lastige issues.

**Maar wat ik zeg, je hebt juist wel open communicatie nodig.**

Ik heb daar zat voorbeelden van. Bijvoorbeeld over dat je als leidinggevende de signalen van een medewerker met schulden kunt oppikken, en dat je daar naar zou moeten handelen om erger te voorkomen.

Of dat er open en eerlijk gesignaleerd en aangegeven moet kunnen worden dat er iemand de laatste tijd wat meer vermoeid oogt. Dat je dus geen struisvogeltactiek moet toepassen in dat geval.

Het vroegtijdig signaleren en open en eerlijk communiceren kan veel grote problemen voorkomen, zoals langdurig en zeer kostbaar ziekteverzuim. Open

communicatie is cruciaal voor het verminderen van stress en voorkomen van burn-out.

Maar een open communicatiecultuur kan nog veel meer tot stand brengen. Een sterkere organisatie. Klaar voor de toekomst en klaar voor uitdagingen! Een sterk systeem.

En eerlijk kunnen zijn hoort daar gewoon ook bij. De relatie tussen werknemer en werkgever is bijzonder en goed als je open kunt spreken met elkaar. Je kunt het dan lang met elkaar gaan uithouden.

Zodra je merkt dat de eerlijkheid en het vertrouwen weg is en dat je je mindere momenten op het werk moet verbergen of moet bedekken met onzin, dan weet je dat je eigenlijk op een dood spoor zit.

Want, waarom zou je nog kunnen spreken van pieken als er geen dalen zijn? Dat is gewoonweg niet mogelijk.

Een goede werkgever onderkent dit en staat je ook bij in je eerlijkheid.

Realiseer namelijk te allen tijde dat ook vanuit je eigen mindere episodes, of je zwaktes, er kans bestaat om daar weer sterker uit te komen.

**Hoe komen we tot open communicatie?**

Als ik de vraag krijg **hoe** je goede open communicatie tot stand krijgt binnen een organisatie dan kan ik dat niet in drie zinnen uitgelegd krijgen. Toch wordt dat wel vaak van me gevraagd en dat is mijn eigen schuld.

Ik benadruk namelijk heel vaak en heel veel dat **open communicatie** van groot belang is voor het voorkomen van bijvoorbeeld overbodige arbeidsongeschiktheid en voor het creëren van een **vitale organisatie.** Net zoals ik dat in dit hoofdstuk bepleit.

En dan vragen ze me: *"Ja maar Alex, hoe dan?"*

Dus ik word elke keer gedwongen uit te moeten leggen hoe **eerlijkheid, duidelijkheid** en hoe **signalen oppikken** van belang is. En dat je als organisatie goede afspraken kunt maken met elkaar, juist om elkaars vertrouwen te krijgen.

En ik leg uit dat je daarin ook steeds consequent in moet zijn. En gewoon moet blijven volhouden hierin.

En dan leg ik uit, met voorbeelden, wat dat kan opleveren.

## Een voorbeeld

Een apart voorbeeld is deze: in het verleden heb ik een aantal mensen ontslagen. Maar omdat ik in het gehele ontslagtraject duidelijk, eerlijk en consequent was, heb ik heel veel waardering gekregen en kreeg ik een goede vertrouwensband met de mensen die ik ging ontslaan.

Zo'n sterke band, dat ik bij de ondertekening van de vaststellingsovereenkomsten steevast een stevige handdruk kreeg en een woord van dank en waardering.

## De cruciale elementen voor open communicatie

Samenvattend spreek ik dus over deze, voor mij, cruciale elementen voor open communicatie:

- Eerlijk zijn
- Duidelijk zijn
- Signaleren en benoemen
- Goede afspraken maken
- Consequent zijn
- Volhouden

Maar ja, dit zijn gewoon weer allemaal woorden.
En ik vraag me af of ik daarmee duidelijk communiceer wat ik bedoel.

Wellicht moeten we gewoon meer doen wat mijn zoontje doet: onze schoenen pakken als we naar buiten willen.
Niet te veel praten over communiceren.

Misschien moet je dus open communicatie ook gewoon maar laten zien en gewoon ermee gaan beginnen.
Wel zo duidelijk.

## OPBOUWEN, AFBREKEN
## en weer opbouwen

Vroeger was ik dol op spelen met lego. Nu kan ik het weer! Spelen met blokken! Want ik heb een zoontje. En dan mag je zelf ook weer kind zijn.

Omdat ik natuurlijk erg creatief ben, maak ik in korte tijd de mooiste bouwsels. Ik ben daar dan stiekem wel trots op.

Mijn zoontje is wat minder op esthetiek gericht. Binnen no-time worden mijn wonderlijke creaties met de grond gelijk gemaakt. En als ik heel eerlijk ben... Dat doet me soms wel eens wat. Vooral als ik iets gemaakt heb waar ik nog even naar had willen kijken.

Synoniem voor ondernemend bezig zijn wat mij betreft. Ik probeer regelmatig iets moois op te bouwen, en soms lukt dat heel aardig. Maar voordat je het doorhebt is je plan met de grond gelijk gemaakt of lukt het nog niet zoals je ingebeeld had.

Maar het weerhoudt me er niet van door te bouwen... En elke keer ben ik nog een stukje blijer met het resultaat. Ik word er steeds beter in....

Geniet van de dingen die je maakt, en koester het, maar treur niet als het met de grond gelijk wordt gemaakt. De doorzetter weet het: Je volgende bouwwerk wordt nóg mooier!

## LOONSVERHOGING

Chantage!
Onze jongen kan daar wat van.

Regelmatig is onze knul in staat om precies te krijgen wat hij wil. Als het even niet naar het zin is wat er op zijn bordje ligt qua eten dan lukt het hem om met een huiltje, en met een ruk aan je arm als je zelf een hap eten wilt nemen, om iets van je eigen bord te krijgen.

Zo langzamerhand worden we daar harder in, en kunnen we weerstand bieden. “Jammer, joh”, zeggen we dan en laten duidelijk zien niet gevoelig te zijn voor huilen en zeuren.

Vaak krijgt hij echter wel weer dingen bij ons voor elkaar als hij juist kiest voor een andere strategie. Dan lijkt het wel alsof hij een jedi-mind-trick toepast en dat hij ons iets laat doen waar we eerst gewoon “nee” op zouden zeggen. En hoe hij dat precies doet? Ik snap het eerlijk gezegd nog niet helemaal.

Dat je toch de deur van de badkamer voor hem open doet, terwijl hij die dag niet in bad zou gaan.
Knap.

Het lijkt er niet op dat hij dit van mij heeft. Ik heb een tijdlang namelijk niet doorgehad hoe ik iets voor elkaar moest krijgen. En er is één ding waar ik een tijd lang heel slecht in ben geweest in mijn carrière: het vragen om loonsverhoging.

Ondanks dat ik het natuurlijk wel waard was *(zei hij heel bescheiden)*, kwam loonsverhoging in de regel niet automatisch naar me toe. Wat ik met name fout deed was, dat het, als ik het een keer ter sprake bracht, waanzinnig slecht getimed was door mij.

Het is bijvoorbeeld een verkeerd moment om je loonsverhoging bespreekbaar te maken wanneer je het met je werkgever over iets anders hebt. Bijvoorbeeld tijdens een gesprek over werkdruk: "*Het werk is **niet** te doen, zo met die extra taken. Maar loonsverhoging zou wellicht helpen!*"

Kijk dan sla je de plank een beetje mis. Los van het feit dat je de werkgever ermee overvalt, geef je een verkeerde reden om verhoging te krijgen.

Je kunt beter ook niet beginnen met chanteren. Je moet namelijk wel goed verder kunnen in de arbeidsrelatie. Dus het is nooit handig als je zegt: "*wil je dat ik die belangrijke klant voor je ga behouden? Nou, dan moet*

*je over de brug komen, want daarvoor verdien ik veel te weinig!"*

Wellicht dat het wél lukt hoor, met de overvaltechniek of met chantage, maar dan heeft het wel een vervelende consequentie: op langere termijn zet je de arbeidsrelatie onder druk. En mogelijk andere kansen in de toekomst zullen wel eens aan je neus voorbij kunnen gaan.

Maar hoe dan wel? Is er een manier om op een goede manier aan loonsverhoging te komen? Jawel, uiteindelijk is er altijd een weg. Dus ook hier.

**de Vijf Stappen naar Loonsverhoging**

**Stap 1: Je bent het waard!**

Denk eerst eens goed na over je kennis, je kunde, je inzet, en je mogelijkheden. Zorg dat je in staat bent om goede argumenten, die er echt toe doen, te berde te brengen. Noteer voor jezelf de momenten dat er positief over je werd gesproken en onthoud goed de complimenten die je hebt gehad. Van wie, wanneer en waarom.

Probeer ook te kijken wat je heel concreet zou kunnen benoemen wat je resultaten zijn. Dat je harde werken

het bedrijf extra omzet van een x-bedrag heeft opgeleverd, of een significante besparing.

Dit betekent dus ook dat je je moet realiseren dat niks vanzelf gaat. Als je er gewoonweg de kantjes vanaf loopt als werknemer moet je niet denken dat je daar extra voor kunt worden beloond.

**Stap 2: Je weet wat de markt doet!**

Vervolgens breng je in kaart wat collega's of vergelijkbare functionarissen verdienen of hoe deze zijn ingeschaald. Je kunt ook buiten je eigen organisatie kijken wat je marktwaarde zou zijn. Het is voor jezelf in ieder geval erg goed om te weten wat als normaal kan worden beschouwd. En of je beoogde verhoging op zich reëel te noemen is.

**Stap 3: Je plant nauwkeurig**

Nu je je waarde goed in beeld hebt, ga je de eerste poging wagen. Ga je werkgever niet overvallen. Je kunt het beste een verzoek doen om een gesprek aan te gaan.

Zorg ervoor dat het een goede afspraak is, en niet zo eentje van "*even tussendoor in het gangpad onderweg van het koffie-apparaat naar de vergaderzaal voor de*

*maandelijkse management-meeting.*” Nee, neem er goed de tijd voor, op een rustige plek.
Bij voorkeur als je manager ook zelf de rust heeft om met jou te spreken. Desnoods spreek je vroeg af, als er nog bijna niemand is, of plan een gesprek aan het eind van de dag.

Maar ook in het grotere plaatje moet je goed timen. Plan serieus je moment. Kijk naar de resultaten van het bedrijf. Als er recent positieve dingen vallen te noteren voor het bedrijf, dan is het wellicht beter om je plannen te gaan uitvoeren dan op moment dat er net slechte cijfers zijn gepresenteerd.

Je gaat ook goed van tevoren alle mogelijke tegenargumenten van je werkgever opschrijven, en bedenken wat je antwoord daarop zou kunnen zijn. Bereid je desnoods zo goed voor dat je het gesprek met iemand gaat oefenen.

**Stap 4: Je bent duidelijk en positief**

En nu pas ben je klaar voor het gesprek. En daar zit je dan! Wat nu?

Nu ga je je vraag stellen.

Wees zo concreet mogelijk in je vraag:

"*Je weet dat ik een belangrijke bijdrage heb geleverd aan de successen van het bedrijf. Gezien deze successen, en omdat in vergelijkbare functies het salaris gemiddeld € 5000,00 hoger ligt dan bij mij het geval is, wil ik een salarisverhoging vragen van € 5000,00 per jaar."*

Stel je namelijk een vraag als: "*Is het mogelijk om salarisverhoging te krijgen?*"
Dan geef je meer ruimte aan je werkgever om deze vraag makkelijker aan de kant te schuiven. Het is te algemeen.

Je moet verder proberen tijdens gesprek zo positief mogelijk te zijn. Je hebt als het goed is goede argumenten verzameld. Nu is het zaak te voorkomen dat je slachtoffer gaat spelen, of dat je gaat dreigen met weg te gaan.

Gebruik positieve woorden als "samenwerking", "fijn om hier te werken", "mooie verstandhouding". En geef aan dat het je wens is samen verder te kunnen groeien en nog meer mooie dingen tot stand te brengen.

Zie het te brengen als een mooie stap voor jou die ook veel plezier voor het bedrijf verder gaat opleveren.

**Stap 5: Je toont begrip**

Als het gesprek plaatsvindt is het belangrijk om ook goed naar de argumenten van de werkgever te luisteren, en richt je niet alleen op je eigen boodschap.

Er is één ding wat je zeker kunt verwachten. Je werkgever gaat niet direct akkoord. Deze zal in ieder geval zeker je de nodige uitdagingen gaan geven in dit gesprek. Hij geeft zich voor een groot geldbedrag niet direct gewonnen.

Vervolgens moet hij wellicht ook nog naar buiten toe zich gaan verantwoorden, dus je argumenten moeten, nogmaals, echt hout snijden. Heb er begrip voor als hij daar naar zoekende is.

Maar toon ook begrip als er goede argumenten van zijn kant komen, en wees bereid desnoods met hem na te denken over creatieve andere oplossingen als er qua regulier salaris het nodige vast zit. Wellicht kan er op een andere manier worden gecompenseerd?

Uiteraard geef je ook je werkgever de nodige tijd om over dit alles even na te denken. Geef hem niet een dreig-ultimatum, maar toon wel je zakelijke kant door meteen een nieuw vervolggesprek in te plannen.

Er komt nog best veel bij kijken, hè?

Verhoging? Als je niet in staat bent om een “jedi-mind-trick” toe te passen, dan zul je daar dus koortsachtig voor moeten werken!

## PRIORITEITEN

Mijn eigen passie zit me wel eens in de weg. De laatste tijd zit ik boordevol inspiratie en weet ik haast niet hoe ik deze moet omzetten. Dit betekent dat ik veel "tussendoor" doe. Nog even snel voor het ontbijt een tweet de deur uit. Even snel nog een visueel dingetje in elkaar zetten naar aanleiding van een net bedachte slogan. Hop, dat kan nu nog wel even!

En voordat ik het weet heb ik voor, tijdens en na mijn reguliere werk alsnog heel veel extra uurtjes "gedraaid".
Ook op de dagen dat ik volledig papa ben, kan ik het niet laten tussendoor bezig te zijn met mijn eigen site of met mijn werk en opdrachten. Vanmorgen had ik het weer. Even snel nog dit, even snel nog dat... Op mijn schoot verschenen twee autootjes. En ik hoorde: "broem, broem, broem..."

Ik was meteen even klaar met wat ik deed.
Het was tijd voor echt iets belangrijks....

## LEVEN OP MARS!

Veel van de rompers van ons zoontje zien er erg leuk uit. Leuke tekeningen van robots, sterren of planeten. In zijn kleding ziet hij wellicht zijn eigen toekomst.

Het is een no-brainer, maar toch staan we er wellicht niet vaak genoeg bij stil: technologische ontwikkelingen zijn van invloed op de arbeidsmarkt. En hoe!

Ik weet nog dat toen ik ruim 25 jaar geleden mijn opleiding MBO-BA had afgerond dat ik maar een paar uurtjes computerles had gehad maar dat ik wel daar nog Blind Typen heb gekregen. Typen op een echte ouderwetse typemachine. Met een typelint! Met tien vingers! Als ik nu een plaatje zie van zo'n ouderwets ding op instagram of zo, dan noemen ze zoiets "vintage."

Internet was niet voor iedereen echt toegankelijk, toen ik mijn eerste diploma kreeg. Als ik het woord "instagram" toentertijd had getypt op de typemachine tijdens de les, zou dat als een typefout worden aangerekend.

**Ontwikkeling is niet te stoppen.**

Ons arbeidsleven heeft veel gemerkt van technologische ontwikkelingen. Ik hoef de ex-V&D verkoper niet te

vertellen welke invloed internet en internetwinkelen op de sector retail kan hebben.

Dat is een negatief voorbeeld. Maar het heeft ook positieve invloed natuurlijk. Ik zou zelf niet weten hoe mijn eigen werk te doen zonder de hulp van internet. Complexe dingen worden eenvoudiger. Als je tenminste mee kunt gaan met de ontwikkelingen. Iets wat V&D niet is gelukt.

Nu zul je denken dat zulke ontwikkelingen vanzelf gaan en dat het soms wel eens kan duren voordat je huidige baan gaat veranderen. Maar ik waag dit te betwijfelen. Ik heb het idee dat er vrij vlot al heel veel gaat veranderen.

Ik leef ook met de dag, maar ik kan dromen en een beetje in de toekomst proberen te kijken. Is het mogelijk om een aantal conclusies te gaan verbinden aan een aantal ontwikkelingen die grote impact gaan hebben op de maatschappij? En welke ontwikkelingen zijn dat dan?

De huidige klimatologische ontwikkelingen, bijvoorbeeld, zullen desastreuze gevolgen hebben voor de maatschappij, dus dat zal zeker z’n impact hebben op je loopbaan in de komende decennia.

Het is echter ook één van de redenen dat er nu na jaren een bepaalde urgentie bij veel mensen is gaan leven. Dat we naar Mars moeten.

**“De verre reis.”**

En dan begint mijn SF-hartje een beetje te kloppen en ervaar ik hoop voor de toekomst. Niet alleen voor mezelf maar met name voor de generatie die we nu aan het neerzetten zijn. Mijn zoontje zou wel eens naar Mars kunnen gaan. Wow, wat een raar gevoel is dat!

Net zo goed dat het internet ontstond vanwege de technologische innovatiedrang van de VS naar aanleiding van de lancering van de Spoetnik I.

Net zo goed is het meer dan waarschijnlijk dat de technologische ontwikkelingen in een stroomversnelling komen als er op meerdere fronten wordt gedacht en gepland om een bemande trip naar Mars te kunnen realiseren.

De tekenen zijn er zeker naar. Op verschillende fronten wordt met man en macht gewerkt om een bemande reis ergens in de jaren ‘30 tot stand te brengen. Particuliere initiatieven maar ook initiatieven van NASA.
De jaren ‘30…. die beginnen al over 12 jaar!

Makkelijk is het niet. Er moeten nog veel oplossingen worden bedacht om mensen naar Mars te krijgen en om mensen op Mars te kunnen laten overleven.

Die creatieve innovativiteit die nodig is gaat ons allen beïnvloeden, in meer opzichten dan we ooit zouden kunnen bedenken. Ook al in de twintig jaar die we nu voor ons hebben. Hele sectoren zullen veranderen en zelfs verdwijnen, en nieuwe sectoren zullen verschijnen.

**Voorbeelden?**

Ik kan me voorstellen dat er technieken moeten worden ontwikkeld waarmee we met veel minder verspilling van zoetwater voedsel kunnen verbouwen, of dat landbouwgrond niet snel wordt uitgeput.

Of we moeten technieken leren om niet compleet gek te worden van isolement en isolatie-techniek perfectioneren om blootstelling aan straling te voorkomen. Dat zijn maar een paar eenvoudige gedachten. Maar als je het doortrekt naar wat het zou kunnen betekenen als zoiets lukt….

Ons werk gaat veranderen, onze loopbanen zullen worden ontmanteld en weer opnieuw moeten worden uitgevonden. Zal de sector landbouw over twintig jaar nog wel kunnen bestaan zoals nu, als we bijvoorbeeld

heel gemakkelijk groenten kunnen verbouwen voor een heel gezin op ons eigen balkonnetje? Ik noem maar iets geks.

Of er komt een hele subsector ruimte-psychologen, of in het onderwijs gaan we kinderen hele andere dingen leren: wat dacht je van de vakken “baanberekening”, “waterdetectie” en “zonnekracht”.

Naar Mars gaan. Het is een verre reis. Een reis die voor de meesten van ons niet gegeven zal zijn. Echter de verre reis is ook een reis naar het onbekende, ook voor de achterblijvers, en de dingen die we gaan leren gaan ons allen beïnvloeden.

Wat er ook gaat gebeuren. Eén ding is wat mij betreft zeker… We zullen ons allemaal nog een paar keer opnieuw moeten uitvinden. En dit kan spanning opleveren. Veranderen van carrière doet dit.

**Weerstand**

Verandering komt altijd met een bepaalde weerstand.

Maar zie het maar als een verre reis die we samen gaan maken. We hoeven niet bang te zijn, het overkomt ons namelijk allemaal. De meesten van ons hebben internet

ook onder de knie gekregen. Ik heb zeker een positief gevoel hierover.

Want ik kijk om me heen, en ik zie: we zijn niet allemaal vintage.

# WERKEN AAN JE OUTPLACEMENT

Je bent nooit uitgegroeid in het leven. Als mens zul je je steeds moeten voorbereiden op de dingen die gaan komen. Als vader ervaar ik dagelijks dat we keihard aan het werken zijn om ons zoontje goed voor te bereiden op wat komen gaat.

Hij zal niet altijd een zoontje van een paar maanden of een paar jaar zijn. Op een gegeven moment moet hij verder en wordt het ooit eens een puber. En daarna wordt hij een marsbewoner.

Maar om als puber marsbewoner te worden zal hij gedurende het puber zijn al wel veel moeten leren en gaan doen om zich straks als zodanig te kunnen kwalificeren.

En dan kijk ik naar ons volwassenen. Waarom stoppen we nu nog zo vaak met de voorbereidingen voor de volgende stap zodra we ergens vast in dienst zijn?

## Outplacement

Dagelijks krijg ik tientallen verzoeken te zien van mensen die op zoek zijn naar een loopbaancoach vanwege een outplacementtraject. De vragen die bijna altijd

terugkomen zijn “*waar vind ik weer werk? En wat voor werk kan ik nu gaan doen?*” Goede vragen, maar de vragen worden in heel veel gevallen te laat gesteld.

Vanuit mijn P&O opleiding 18 jaar geleden vond ik als heel snel mijn passie in “Mens & Arbeid”. Als bemiddelaar, adviseur, coach én werkgever heb ik de arbeidsmarktontwikkelingen uiteraard van nabij mee mogen maken. Als ik nu even pas op de plaats maak en terugkijk dan kan ik natuurlijk alleen maar concluderen dat er ongelooflijk veel is veranderd in die 18 jaar.

Bij mijn aanstelling bij mijn eerste echte werkgever kreeg ik meteen een contract voor onbepaalde tijd. Ik deed in het begin veel van mijn planning vanuit Excel, en elke week moest ik back-up tapes draaien om personeels- en verlonings-data niet verloren te laten gaan. LinkedIn bestond nog niet, en inschrijven bij een uitzendbureau gebeurde nog niet online maar gewoon aan het bureau met een kopje koffie.

Ja, lach maar… dit was allemaal nog maar 18 jaar geleden. Dit doet me realiseren dat ik dus nog 25 jaar aan ongelooflijke ontwikkelingen tegoed heb tijdens mijn arbeidsleven.

Over 18 jaar lachen we om ons huidige ouderwetse manier van werken met smartphones en dat hopeloos ouderwetse LinkedIn netwerk.

Hoe de toekomst er exact uit ziet? Dat is natuurlijk nooit helemaal duidelijk weer te geven. Echter een aantal ontwikkelingen zijn al erg duidelijk.

Je zou in ieder geval kunnen zeggen dat er steeds meer sprake is van participatie en werken naar je mogelijkheden. Vervolgens zie je dat veel traditioneel werk verdwijnt door de steeds snellere technologische ontwikkelingen.

Uiteindelijk zie je dat flexibiliteit steeds belangrijker wordt en zelfs extra dimensies krijgt: nieuwe taken, variatie in werktijden, meerdere banen tegelijkertijd.

De mensen die 18 jaar geleden bij hun werkgever middels een contract voor onbepaalde tijd in dienst zijn getreden en die nu door reorganisaties geen baan meer dreigen te hebben worden wakker in een vreemde wereld.

In plaats van direct een contract voor onbepaalde tijd mag je al blij zijn met een halfjaar-contact. En ineens moet je heel erg gaan onderscheiden in het solliciteren,

want je merkt dat de concurrentie ook nog eens moordend is voor de traditionele, wat oudere, functies.

Bepaalde functies zijn aan het verdwijnen. En als dat net jouw functie betreft, dan is er genoeg reden om daar wakker van te liggen. Zonder zekerheid in werk, en dus inkomen, lijkt de toekomst minder rooskleurig, ondanks dat je wellicht heel veel ervaring hebt en een zeer gedegen niveau.

Met name de kans dat onze functie gaat verdwijnen of significant gaat veranderen is gezien de technologische ontwikkelingen een hele reële. Wie denkt nooit van functie te gaan moeten veranderen in de toekomst is, eerlijk gezegd, naïef.

Het is daarom eigenlijk helemaal niet logisch dat we vaak nog zo reactief zijn en wachten met het beantwoorden van de goede vragen, totdat het moment gekomen is dat het alleen maar lastiger is geworden om een nieuwe start te maken. Je staat eigenlijk meteen met 1-0 achter als je niet bent voorbereid op de veranderde arbeidsmarkt.

Outplacement wordt dan meteen een lastige klus. Het badwater is koud aan het worden en het voelt niet prettig. Je zou dus al eerder moeten weten waar je

kansen liggen, wat je kunt en waar en hoe je in de toekomst gaat werken.

Ik weet dat het niet iedereen gegund is om zo ondernemend te zijn als het gaat om zijn of haar eigen carrière. Om de regie in eigen handen te nemen, en een aantal jaar vooruit te denken.

Ik denk daarom juist dat er een grote rol is weggelegd voor werkgevers om enige sturing te geven aan het ontwikkelen van ondernemend gedrag en voor het aanbieden van loopbaan coaching op het moment dat het bad nog comfortabel is.

De eerste stappen van een outplacementtraject beginnen wat mij betreft eigenlijk dus ideaal gezien al bij de aanstelling.

En dit heeft niet alleen positieve gevolgen voor de potentiële mobiliteit en weerbaarheid van jou als werknemer, ook voor de werkgever zelf heeft dit voordelen. De angst om je personeel voortijdig te moeten verliezen weegt niet op tegen de voordelen van personeel die vertrouwen heeft in eigen mogelijkheden.

Door juist meer te sturen op ondernemend bezig zijn en regie pakken kun je je als onderneming onderscheiden. Wanneer je je als medewerker in staat acht de toekomst

met een goed inzicht van de eigen mogelijkheden tegemoet te treden, voorkom je dat er angstig en krampachtig wordt vastgehouden aan de huidige positie.

Nieuwe positieve invloeden van buiten worden omarmd en niet met wantrouwen bekeken. Als onderneming kun je dus ook veel makkelijker omgaan met veranderingen en meer met de tijd meegaan.

**De kosten van een traject**

De huidige wetgeving stimuleert hierbij. Kijk maar naar de mogelijkheden van de inzetbaarheidskosten als onderdeel van de transitievergoeding. De kosten zullen er sowieso komen, dus waarom ze niet ten voordele inzetten op moment dat de investering ook nog kan renderen binnen de eigen onderneming!?

De transitievergoeding wordt vaak als een last ervaren, maar wellicht is het voor de werkgever dan wel slim om deze last direct om te zetten in een kans.

Ach, de beste stuurlui staan natuurlijk aan wal, dus ik moet even met de billen bloot! Hoe doe ik het dan zelf binnen mijn eigen onderneming? Ik ben zelf nog maar 75% van mijn tijd kwijt aan dingen die bij mijn “functie” horen: verzuimadvies en loopbaanbegeleiding.

Daarnaast ben ik echter altijd ook met totaal andere projecten bezig en ontwikkel ik me op het gebied van IT & Marketing.

ik ga er gemakshalve van uit dat mijn volgende inkomstenbron er dan ook totaal anders uit komt te zien. Maar daar ben ik dan ook klaar voor! Ik verheug me er zelfs op!

De uren die ik besteed aan mijn “oude” functie ervaar ik veel intenser dan ik ooit deed in de afgelopen 18 jaar, want ik hanteer nu al nieuwe manieren van denken en uitvoeren en ik weet dat ik verander en groei.

Het mooie is dat mijn passie voor mijn huidige werk er na 18 jaar alleen maar door is toegenomen.

## DE LOOPBAAN-ONDERNEMER

Laten we het ondernemend gedrag tijdens je dienstverband eens verder onder de loep nemen.

Ik ben ondernemer. Dat betekent dat ik geen vast salaris heb en dat ik zo af en toe goede tijden ken en zo af en toe slechte tijden. Meestal zijn de tijden echter gewoon “wel oké”.

Ik mag niet klagen, al moet ik soms keihard werken. Maar dat moest ik ook doen tijdens dienstverbanden. Keihard werken.

Mijn zoontje is ook een ondernemer, maar dat heeft dan weer een heel andere betekenis. “*Het is een ondernemend kind*”, zei ik tegen de arts van het consultatiebureau, toen ze me vroeg of ik hem in één woord kon omschrijven.

Nee, hij verdient zijn geld nog niet met dat ondernemend gedrag. Maar het levert hem altijd wel wat op. De salontafel wordt beklommen, of hij krijgt een lade open. Zijn blik juicht triomf. Het geeft hem voldoening als hij zijn doel weet te halen.

Zijn doelen lijken voor hem altijd nog ver weg. Maar ik verbaas me elke keer weer dat hij naar verloop van tijd de doelen één voor één haalt. Hij is niet lui en hij heeft een ongelooflijke drang om de stappen te zetten die nodig zijn om ergens te komen.

Ondernemen is niet alleen voorbehouden voor ondernemers of voor kinderen. Iedereen kan ondernemend zijn. Ook iemand die een baan heeft, iemand die een werknemer is. Je kunt namelijk naast je werknemerschap ook nog een loopbaan-ondernemer zijn!

**Ondernemen in het kader van arbeidsvitaliteit.**

Voor wat je betreft je persoonlijke arbeidsvitaliteit is het belangrijk om zelf de regie te blijven hebben aangaande je eigen carrière.

Je hebt een carrièredoel, als het goed is. En wellicht is het een eenvoudig doel! Bijvoorbeeld het streven naar blijvende financiële zekerheid. Maar het kan ook zijn dat je een meer ambitieus doel hebt. Dat je juist heel erg wil gaan groeien in je werk, dat je de ambitie hebt om over een aantal jaar “verder” te zijn.

Het is echter erg vervelend als er door externe factoren aan je doelen en je ambitie wordt geknabbeld. Een

reorganisatie, verandering van management, nieuwe procedures. Of dat je juist geen zekerheid hebt vanwege een tijdelijk contract.

Je kunt blijven afwachten wat je manager voor je bedenkt, maar dat is niet altijd de goede strategie.

Belangrijk is - en nu volgt er een ontzettend cliché - dat je "een punt op de horizon" durft te zetten. En dan je stappen formuleert om bij dat punt te komen. Je gaat dus beginnen aan je eigen loopbaanmanagement. Je wordt je eigen loopbaan-ondernemer.

**Hoe werkt dat dan?**

Het voordeel is dat je je niet hoeft in te schrijven bij de KvK. Die kosten kun je je besparen. Maar, net als met zoveel issues, is ondernemerschap een bepaalde mindset. Ik zal dat proberen uit te leggen aan de hand van iemand die mij een bepaalde mate van ultiem ondernemerschap heeft laten zien!

Een aantal jaar terug heb ik eens een stuk geschreven over Frank Underwood. Een karakter gespeeld door Kevin Spacey in de televisieserie House of Cards. Tegenwoordig moet je wat voorzichtig zijn als het gaat om Kevin Spacey, maar ik herhaal wel even wat ik toen

heb geschreven en ik voeg er nog het één en ander aan toe om nog wat meer richting te geven.

**Wat kunnen we leren van Frank Underwood?**

Zo af en toe is er ruimte en tijd om even uitgebreid te smullen van een goede televisieserie. Ik ben geen binge-watcher, maar House of Cards op Netflix kijk ik graag. Hoofdpersonages van deze politieke dramaserie zijn Francis en Claire Underwood. Dit zijn echter niet traditionele “TV-helden”. Francis doet er echt alles aan om een zo hoog mogelijke positie te gaan bekleden als politicus. En in de VS is dat hoogste ambt het presidentschap. Hij liegt en bedriegt, manipuleert, en neemt gigantische risico’s om dat ene doel te gaan bereiken.

Los van zijn karakter en zijn misdaden, wat kunnen we van hem leren? Waarom geniet ik van zijn kunnen en van zijn talent? Dat komt omdat hij een aantal hele belangrijke zaken als geen ander beheerst.

Ik zie in ieder geval drie cruciale elementen voor ondernemerschap.

***Element 1. Focus op resultaat***

Aan het begin van serie 1 zie je dat hij gepasseerd wordt voor een bepaalde post waar hij op had gerekend. En hij is niet blij..... En dát is een understatement. Zijn ego is gigantisch gekrenkt en hij besluit iedereen die hem dwars zat, politiek en anderzijds, te “elimineren”. Hij gaat zich volledig richten op het presidentschap. Samen met zijn vrouw besluit hij alles op alles te zetten om dat doel te bereiken.

Ze weten dat de weg zwaar is, ze weten niet wat precies op hun pad gaat komen, maar ze hebben wel een duidelijk beeld van het resultaat. Eigenlijk weet je daardoor al vanaf de eerste aflevering dat het resultaat gehaald gaat worden. Zijn focus op resultaat is, ondanks dat het mede gevoed is door wraakgevoelens, bewonderenswaardig.

**Hoe vertaal je dit als loopbaan-ondernemer?**

Het gevaar is aanwezig dat je je te makkelijk gaat schikken in je rol als werknemer en je manager je loopbaan laat sturen.

Frank doet dat niet. Hij stelt vast wat het resultaat zal zijn en stelt zich verre van afhankelijk op. Hij pakt de regie. De werkplek is niet beschikbaar, maar dat weerhoudt hem er niet van om toch er hard voor te gaan werken op de plek terecht te komen waar hij wil zijn.

Netwerken hoort daar bijvoorbeeld ook bij. Netwerken is niet alleen iets voor je als je geen baan hebt en “op zoek bent naar een nieuwe uitdaging.”

Als loopbaan-ondernemer ben je continu nog aan het netwerken. Juist als je nog lekker op je plek zit. Want dan voel je je op het best, en dat is de beste tijd om jezelf te laten zien.

***Element 2. Uitgaan en benutten van eigen mogelijkheden***

Frank Underwood kent zichzelf als geen ander en weet waar zijn zwaktes liggen en wat voor hem obstakels zijn, maar hij weet ook heel goed wat hij kan bereiken met zijn huidige machtspositie en wat bijvoorbeeld zijn vrouw voor hem kan doen. Hij zet zijn mogelijkheden volledig in. Hij faalt op sommige momenten, maar daar leert hij van en hij wordt wijzer en sterker.

Het is erg goed om de obstakels op de weg naar resultaat te onderkennen, maar het is een kunst die obstakels te willen overwinnen met gebruik van je eigen mogelijkheden.

Voor je eigen loopbaan werkt het eigenlijk niet anders. Een groot obstakel is vaak dat er geen route is naar je

gewenste werkplek of naar je doel. Dan zou je in dit geval moeten nadenken hoe een potentiële leidinggevende of werkgever dan wel komt te weten wat je in huis hebt. Dit vergt veel meer van je eigen vaardigheden, van je netwerk, en van je profilering, maar al deze activiteiten kunnen juist wel weer ten goede komen aan je eigen arbeidsvitaliteit.

Bedenk wat je in huis hebt. Wie heb je binnen je netwerk? En wat zou je netwerk voor je kunnen betekenen? Maar bedenk ook zeker wat je zwakke punten zijn, en zoek naar een manier om desondanks de resultaten te behalen die jij wilt.

Wees daarbij niet bang om te moeten investeren of om schade op te lopen. En dan zijn we alweer bij het derde element.

**Element 3. Durf schade op te lopen**

Als ik in de spiegel kijk vandaag dan zie ik wat “schade”. Mijn gezicht vertoont wat krasjes hier en daar. Een teken dat ik thuis niet echt ongeschonden uit de strijd kom. Soms is mijn zoontje wat wild als hij aan het spelen is en weet hij even niet een grens te bepalen. Dit kan gebeuren en ik neem het op de koop toe. De voordelen en het plezier van de spelsituatie zijn te prevaleren boven mogelijke schade die wordt opgelopen.

**Je kunt geen ei bakken zonder de schaal te breken.**

Als ondernemer weet ik zelf dat ik niet verder kom als ik niet investeer in bepaalde zaken. Ik investeer dus in opleiding en in marketing.

Mijn budget is niet groot, maar ik realiseer me dat als ik nu niet investeer ik de komende jaren zonder goede opdrachten kom te zitten.

Je moet keuzes durven maken en desnoods tijd en geld opofferen voordat je daar direct het resultaat van ziet.
Denk aan een opleiding voor jezelf, of dat je wellicht een coach in de hand neemt. Het gaat erom dat je je eigen mogelijkheden kent, en dat je er ook bewust van bent waar je nog “iets” mist.

Soms moet je dus domweg investeren. Maar wees ook niet bang “schade” te krijgen op een andere manier. Dat je op sommige momenten mogelijk gezichtsverlies zult lijden en/of dat je, plat gezegd, eens flink op je bek gaat. De weg naar succes zit vol met faalmomenten. Dat weet elke ondernemer.

Frank Underwood investeert wel heel erg veel moet ik zeggen. Te veel! Hij maakt van zichzelf een crimineel. Hij loopt hele grote risico’s om zijn doel te bereiken. En hij

maakt daar bewuste keuzes in. Het is wat mij betreft uiteraard voor ieder normaal mens een stap te ver om zoveel van je menselijkheid op te offeren.

Ik zal het iedereen willen afraden om zulke extreme stappen te zetten voor je loopbaan.

**Onderneem je eigen loopbaan.**

De drie elementen mogen wel duidelijk zijn denk ik. Maar past dit wel bij je?

Ik kan me ook wel voorstellen dat het wellicht klinkt als een negatieve boodschap als ik zeg dat je er **niet** op kunt vertrouwen dat je eigen manager, je eigen loopbaancoach of je eigen HR-officer alles gaat doen voor jouw loopbaan.

Maar het komt er wel op neer dat de enige constante factor in dit verhaal "*je eigenste zelf*" is. Je HR-manager of je eigen manager kunnen veel bijdragen aan je loopbaanontwikkeling, en ze hebben zeker een belangrijke rol, maar over tien jaar heb je weer met andere managers te maken, en soms heb je te maken met een wat minder goede manager.

Even dus een harde boodschap van mij. Zie jezelf als de regisseur van je eigen loopbaan en druk niet de snor en

leg zeker niet de verantwoordelijkheid daarvoor bij een ander neer.

Maak juist gebruik van de mogelijkheden van een ander, op de manier waarop jij dat wil.

**“Maar ben ik dan geen politiek aan het bedrijven?”**
**“Doe ik anderen geen kwaad?”**

Dat is een negatieve opvatting.

Je kunt bang zijn dat je door je eigen doelen anderen kwaad berokkent. Dat pleit voor je wat mij betreft. En het is wellicht een ethisch probleem.

Maar om heel eerlijk te zijn zie ik het verschil niet met bijvoorbeeld je deelname aan een sollicitatieprocedure. Daarin doet iedereen ook gewoon zijn of haar best om op de gewenste positie uit te komen. Niet iedereen kan die werkplek verkrijgen, en als jij degene bent die die baan krijgt zullen de andere kandidaten ook teleurgesteld zijn.

Je kunt verdriet in geen enkele situatie volledig voorkomen.

Wellicht moet je ondernemerschap ook niet zien als alleen iets voor “gehaaide” mensen! Of als een sneaky

proces. Je kunt er ook gewoon voor kiezen maatschappelijk verantwoord te ondernemen. Die MVO-ondernemers zijn er namelijk ook, en die hebben veel bijval.

Je kunt jezelf helpen door juist verbinding te zoeken met anderen. Desnoods ook anderen helpen door dingen, die jij weer hebt geleerd, door te geven. Sociaal zijn in je ondernemerschap biedt heel veel mogelijkheden.

Moraal van het verhaal:
Dromen zijn mooi, maar niet echt.
Als je dromen hebt maak er wat van.

Ondernemend gedrag levert altijd iets op.
Al onderneem je maar met babystapjes.

## DRESS TO IMPRESS

Wat ik maar niet snap is dat we baby's soms zo "volwassen" moeten kleden. Ik ben elke keer verbaast om in de broeken, bijvoorbeeld, zakken te vinden. Net als dat wij - volwassenen - ook hebben.

Waar heeft mijn jongetje nu zakken voor nodig? Voor zijn autosleutels?

Laat hem toch lekker in een joggingbroek rondlopen zonder veel gedoe. En skinny jeans? Dat voelt voor zo'n jongetje toch niet lekker? *Je kunt toch niet met goed fatsoen overal op klauteren in skinny jeans?*

Als baby hoef je nog niet te voldoen aan verwachtingen qua kleding en uitstraling, vind ik zelf. Maar we kijken blijkbaar al wel in een vroeg stadium wat iemands uitstraling is. En goed passende, mooie kleding, is belangrijk voor het oog.

In een vroeger leven - 12 ambachten 13 ongelukken - was ik werkzaam voor een kledingzaak als verkoper/etaleur. De mode was behoorlijk prijzig. Iets wat ik zelf niet kon betalen. Dure pakken, zeer dure lederen jacks. Prachtige merken, prachtige stoffen. Letterlijk roofgoed!

Ik was als verkoper niet bepaald een heel groot succes, moet ik eerlijk bekennen. Door mijn kleurafwijking kon ik niet een zwart pak van een donkerblauw onderscheiden, dus dat was wel eens lastig. Maar ik heb er veel geleerd.

Op een mooie zonnige donderdag, ik weet het nog goed, kwam er een wat oudere meneer de zaak binnen, en al mijn alarmbellen gingen af. Ik zag hem wat schuchter rondlopen en de rekken bekijken. Zijn kleding was zeer slonzig, zijn haar was wild. Ik trok de conclusie dat dit iemand was die ik eigenlijk de zaak uit zou willen hebben. Stel dat er nu wel een “keurige” klant binnen zou komen!

En ja hoor, daar had je het al! Een hele stijlvolle dame kwam de winkel binnen. Mooi mantelpakje, keurig gekapt en in het voorbijgaan kon ik een vleugje heerlijk parfum ruiken. De klasse spatte ervan af!  Ik stond dan wel in een herenzaak, ik wist: dit was voor mij de klant!

De situatie maakte me wat nerveus. Een kans en een bedreiging tegelijkertijd in de zaak. En ik stond er alleen voor. Wat te doen?

“Kan ik u helpen wellicht?” vroeg ik aan de mevrouw. Ze had inmiddels één van de duurste en mooiste leren jassen gepakt.

“Kijken gewoon even rond”, zei ze, en liep linea recta met de jas naar de hobo.

“Is dit niet iets voor jou?” vroeg ze hem.
“Ja, maar ik heb zo’n jas al in L.A. hangen..”... was het antwoord.

L.A.? Los Angeles?

Het duurde even, maar de puzzelstukjes vielen in elkaar. Hollywood!!
Verdulleme! Dit was die acteur!

Ik was al wat nerveus, maar nu was ik echt even helemaal van de kaart. Wist ook geen zinnig woord uit te brengen. Hoe kon ik dat nou niet gezien hebben? Die kerel heb ik in zoveel films gezien!

Na een tijdje, na wat onsamenhangend gemompel van mijn kant op vragen die de mevrouw mij wist te stellen over bepaalde artikelen, vertrok het stel. Geen sale, maar wel een lesje wijzer.

Razend knap natuurlijk van die man dat hij niet herkenbaar was. Wat een kunst om je zo’n houding aan te nemen en je zo te kleden dat je wegvalt in het beeld en dat mensen je geen tweede blik waardig gunnen. Dat

hij dus relatief anoniem lekker door een drukke stad kan lopen. Ongestoord een winkel bezoeken.

Deze acteur deed er alles aan om juist **geen** indruk te maken. Andersom kan het dus ook. Door je stijl aan te passen qua kleding, make-up en/of kapsel, kun je **meer** indruk maken.

De meest eenvoudige keus lijkt om je kleding aan te passen aan de situatie. Voor als je gaat solliciteren dan trek je mooie kleding aan, maar ook als je gewoon in je werksituatie positief, of sterk, wil overkomen, dan kies je ervoor niet in een joggingpak aan te komen. Of om witte sportsokken te dragen… Toch?

Met kleding kun je dus veel doen om je uitstraling te beïnvloeden. Maar besef je wel dat er nog best veel zaken zijn waar je aan zou kunnen denken? En dat het niet alleen een kwestie is van “nette kledij”? Het is bijvoorbeeld ook een kwestie van welke kleuren er sterk bij je staan.

Ik heb me laten informeren door experts op dit gebied. En die geven het volgende bij me aan: “*Ongeveer 70% van de totale indruk wordt bepaald door wat de ander ziet; je uiterlijk, leeftijd, kledingstijl, houding, gezichtsuitdrukking, gebarentaal, oogcontact. Je hebt*

*met je kledingkeuze dus een machtige tool in handen om een goede indruk te maken.”*

Het is dus eens de moeite waard je erin te gaan verdiepen welke kleuren bij je passen en wat gepaste kleding voor je is voor de juiste uitstraling.

Herkenbaar gevoel bij mij is dat het niet alleen gaat om de indruk die je maakt, maar dat het ook je houding en zelfvertrouwen weet te versterken als je je picture perfect hebt gekleed.

In een pak durf ik altijd meer, straal ik meer uit. En als ik iets met een specifieke blauwe kleur draag voel ik me sterker.

En sterker voelen, dat kunnen we allemaal wel eens gebruiken.

## JE BLINDE VLEK

Elke keer als mijn zoontje naar zijn gastouder is geweest komt hij terug met een verhaaltje van die dag. De gastouder noteert wat hij heeft gedaan, wat leuk was, maar ook de dingen die niet goed gingen.

Dat het slaapje wat aan de korte kant was, of dat hij last had van zijn doorkomende tandjes, dat soort dingen.

Ook als ik m'n "vader-en-zoon"-dag heb gehad krijgt mijn vrouw 's avonds een uitgebreid verslag en bespreken we de dingen die ons opvallen voor wat zijn ontwikkelingen.

Weinig dingen ontsnappen aan onze aandacht. Er is sprake van continue controle. In tegenstelling tot als de kinderen wat ouder worden, dan laat je de controle wat los, natuurlijk.

Dat is wel zo gezond, maar om nu alles wat je zelf doet aan jezelf over te laten? Is dat dan weer niet het andere uiterste? Moet er soms niet af en toe even naar je performance en je status worden gekeken?

Ook al is het niet altijd leuk, maar er zijn situaties waarbij je regelmatig al naar een stuk van jezelf laat kijken. Dat

doe je uit gewoonte al, dan ga je - als het goed is - naar de tandarts, bijvoorbeeld.

Ah, de tandarts!
Laten we eerlijk zijn.

Naar de tandarts gaan is niet iets wat je graag doet. Het is dat het noodzakelijk is, want anders zouden we dergelijk bezoek gewoon overslaan. Toch?

Maar of dat handig is?

Tijdens mijn loopbaan ben ik de nodige obstakels tegen gekomen. Dat is normaal. Dat heeft iedereen wel eens. Het toeval is dat ik loopbaancoach ben, dus ik zou goed met dergelijke obstakels moeten kunnen “dealen”. In de praktijk valt dat tegen als ik mezelf zou moeten coachen. Ik dénk wel dat ik objectief kan zijn over mijzelf, maar dat is niet altijd zo!

Als je me vraagt om advies voor wat betreft aanpassen van je cv… dat kan ik dus erg goed! Tekstueel ben ik niet slecht, ik weet wat er goed uit ziet, ik heb een zeer goed grafisch gevoel.. Ik snap hoe een cv bekeken en gelezen wordt. Dus jouw cv is in zeer goede handen bij mij. Ik heb veel cv’s echt perfect op orde gekregen.

Maar mijn eigen cv vind ik een ramp. Het lukt me niet objectief naar mijn eigen cv te kijken. En na vele aanpassingen ben ik nog niet erg tevreden.

Mijn sollicitatiebrieven hadden een zelfde manco een tijd terug. Ik kreeg het niet goed voor elkaar om deze goed te krijgen. Gek, want ik kan heus wel schrijven! Maar het kwam goed. Ik zag het licht ineens. Ik ben uiteindelijk heel tevreden geworden vanwege de adviezen van….. mijn loopbaancoach.

Ja, je leest het goed, ik had een eigen loopbaancoach. En dat was echt nodig. Deze coach heeft mijn carrière de goede kant op weten te duwen. Ze heeft goede suggesties gedaan voor wat betreft mijn sollicitatiebrief, maar dat niet alleen. Ze heeft me die onverbiddelijke spiegel weten voor te houden. De pijnpunten werden me duidelijk.  En daardoor ben ik nu sterker. Het was even pijnlijk voor me, maar er was wel een doorbraak. En ik kon weer verder. En ik kon groeien!

Het klopt dat je veel weet over je eigen gebit.
Je poetst en flost elke dag en je merkt zelf op een gegeven moment ook wel wanneer je een gaatje hebt.
Maar toch is het goed jaarlijks of halfjaarlijks iemand streng naar je gebit te laten kijken.

Leg de pijnpunten maar lekker bloot! Het is goed om een buitenstaander regelmatig naar je eigen interne processen te laten kijken. Dat geldt uiteraard voor je gebit, dat geldt dus ook voor je eigen loopbaan, maar dat geldt ook voor bedrijfsprocessen waarvan je zeker weet dat je daar zelf heel goed in bent.

Iedereen heeft wel een Blinde Vlek. Als ik te maken heb met issues over verzuim of vitaliteit dan check ik ook altijd nog regelmatig met andere experts, dat heb ik nu wel geleerd.

En ik word er elke keer sterker en beter van.

## 100% BESTAAT NIET

*Kijk eens op je telefoon!*
*Hoeveel procent batterij heb je?*
*En, werkt het nog?*

Als men mij vraagt hoe het met mijn zoontje gaat dan kan ik altijd heel enthousiast zijn over zijn acties en zijn ontwikkeling. En dat is natuurlijk ook terecht. Ik bedoel, het is gewoonweg ook het leukste jongetje van minstens het westelijk halfrond. Ik kan trots zijn op wat hij doet!

Maar soms ziet het plaatje er wel eens anders uit. Kijk maar eens goed: een snottebel hangt uit z'n neus, en daar op zijn hoofd verder ook een bult en een schram. En ja, vannacht niet goed geslapen… Maar hij doet het fantastisch! 100% !

Er zijn altijd momenten dat er dingen niet helemaal meezitten. Honderd procent van je tijd honderd procent scoren en presteren is gewoonweg niet mogelijk. Hoe goed je best je ook doet.

Ik doe veel werkzaamheden die met ziekteverzuim te maken hebben. En het verbaast me dan ook dat er vaak nog wel gekozen wordt voor het gebruik van het percentage 100 als we spreken van ziek en

herstelmeldingen. Want wanneer is iemand nou echt 100%?

Een aantal jaar terug had ik een goed betaalde nieuwe opdracht aanvaard. Een mooie klus bij een fantastische leuke organisatie. De werkzaamheden pasten perfect bij me. Ik had de juiste ervaring, opleiding en vaardigheden. Niks aan de hand, dus. Maar toch was het even wennen: andere systemen, nieuwe contactpersonen, veel nieuwe cases in één keer. Je bent toch even wat meer vermoeid dan normaal, na een dagje werken bij je nieuwe opdrachtgever.

Iedereen kent dat als je aan een nieuwe opdracht of aan een nieuwe baan begint. Het kost even wat meer energie. Gedurende een werkdag, maar ook in het weekend, was ik dan ook minder fit, fris en creatief dan “normaal”. En dan ben je ook wat meer vatbaar. Vatbaar voor hoofdpijn, bijvoorbeeld. Daarbij ben ik, mede door vermoeidheid, gigantisch door mijn enkel gegaan, waar ik nog weken lang last van heb gehad.

Het is weer goed gekomen. Uiteraard, zou ik haast zeggen. Al snel was ik weer aan het schrijven, dus mijn mogelijkheden werden weer volledig benut. Ik was dus weer vlot helemaal 100%… “Zoals we dat zeggen.”

Maar, nu komt het: ondanks dat ik gedurende de dag wat minder energie had en ik thuis meer tijd nodig had om bij te komen van mijn inspanningen heb ik mijn opdrachtgever wel voor de volledige uren gefactureerd voor mijn diensten.

En daar zaten dus geen ziekte-uren of arbeidstherapie uren bij. Het is heel normaal dat het me meer moeite kost in het begin en mijn opdrachtgever verwachtte ook niet direct dat ik zo productief kon zijn in de eerste week als dat ik dat zou zijn in mijn 6e week.

En nu maak ik de koppeling met ziekteverzuim…… Er zijn veel redenen om je ziek te melden, en ik wil niet discussiëren over het feit of iemand wel of niet kan werken met een bepaald ziektebeeld, maar wat ik wel vind is dat soms het streven naar “100% beter” zo moeizaam is.

Voordat iemand zegt beter te zijn, moet alles dan ook eerst weer perfect zijn? Re-integratie is al lastig genoeg. Je maakt het alleen maar moeilijker als je de re-integratiedrempel ophoogt door te streven naar perfectie. Was die perfectie er dan wel voordat er werd ziek gemeld?

De 100% perceptie. Wanneer ben je gewoon weer op de goede weg en wanneer ben je dan exact beter? Het lijkt

soms een keuze. Waar echter het gevaar dreigt is bij het medicaliseren van je eigen situatie. Zo van: omdat je er nog niet helemaal bent ben je er nog helemaal niet!?

Daar kan wat mij betreft nooit sprake van zijn. Want in dat geval moet ik dan wat te vaak minder voor mijn dienstverlening moeten gaan vragen. En dat is voor mij uitgesloten.

En misschien moet je er nog eens anders naar kijken, trouwens. Als ik kijk naar mijn zoontje is hij voor mij 100%, juist omdat hij dat gewoonweg niet is.

# LEKKER SLAPEN

Slaap is een belangrijk gespreksonderwerp als je met jonge ouders praat. Als "jonge vader" weet ik daar alles van! Het is in ieder geval een regelmatig terugkerend thema.
Het begint met: "*Ga je hem inbakeren*?"
En het gaat in de maanden daarna door met: *“Slaapt hij al de hele nacht door?”*

We letten nauwlettend op of hij voldoende slaap heeft en we maken ons erg druk om hem tussen de middag wat uurtjes te laten slapen. Als ik naar de gastouder ga om hem weer op te halen is de eerste vraag die ik stel: *“En, heeft hij een beetje goed geslapen*?”

We snappen dat in een jong leven slaap erg belangrijk is voor de ontwikkeling.
Net als goed eten en drinken is goede slaap onontbeerlijk.

De vraag is waarom we ons daar later in het leven wat minder zorgen om gaan maken.

**Bijna alle jonge ouders hebben slaapgebrek.**

Toen ons zoontje werd geboren had dit direct negatief effect op onze nachtrust. Een pasgeboren kind slaapt natuurlijk niet hele nachten door. Ik denk dat iedere ouder dit wel herkent, het zijn zware weken zo in het begin.

“Normaal” gezien zou een baby na 6 maanden ongeveer kunnen doorslapen. En zouden Papa en Mama ook weer van normale nachten kunnen genieten.
Maar helaas.
Als ik zo om me heen de verhalen hoor dan zijn er nog zat jonge ouders die, na bijvoorbeeld anderhalf jaar, nog niet een volledige goede nacht hebben gemaakt.

Maar een jong kind is niet de enige reden waarom je slecht zou kunnen gaan slapen. Er zijn genoeg andere oorzaken te vinden.

Als je ‘s avonds nog veel zoetigheid eet of nog veel cafeïne binnenkrijgt, dan kun je wellicht een slechte nacht tegemoet zien. Dat weten we nu allemaal wel.

Maar realiseer je je wel dat als je de hele avond zit te "appen" op je smartphone of als je nog wat op je tablet zit te doen, dat dat ook niet bevorderlijk is voor een kwalitatief goede nachtrust?

Laatst was in het nieuws dat veel jongeren nu naar slaapcentra worden doorverwezen vanwege slaaptekort. De oorzaak zou heel erg liggen bij de smartphone.
Oeps, en we gebruiken die smartphone eigenlijk met elkaar continu!

**Kwalitatieve slaap**

De hoeveelheid jeugdigen die naar slaapcentra gaat is niet het enige wat schokkend is. Het is met name ook schokkend om te leren dat een gebrek aan kwalitatieve slaap met name zeer grote consequenties kan hebben voor je gezondheid.

In eerste instantie merk je natuurlijk dat je niet bent uitgerust en dat je je daardoor minder goed kunt concentreren en presteren.

Maar door een chronisch slaaptekort kan ook bijvoorbeeld een depressie verergeren. Of dat je gevoeliger gaat worden voor overgewicht, of dat je een verhoogde bloeddruk kunt krijgen.

En dat is nog eens andere koek.

## Kosten van slaaptekort

Economisch gezien kun je er een kostenplaatje op plakken. Dit is gedaan door de organisatie RAND, die een uitgebreid onderzoek heeft gedaan. Zo is er berekend dat slaaptekort bijvoorbeeld in Duitsland de economie meer dan € 50 miljard per jaar kost.

Ik denk dat nog weinig werkgevers er zich van bewust zijn dat veel ziekte direct of indirect door slaapgebrek wordt veroorzaakt. En wat slaaptekort dus voor gigantische invloed heeft op de kosten van verzuim.

En ik maar denken dat stress een grote “kostenpost” was!

Gezien het feit dat we nu een hele smartphone generatie aan het werk hebben, zullen werkgevers rekening moeten houden met het feit dat er sprake kan zijn van een verdere toenemende nadelige invloed op productiviteit, directe verzuimkosten en mogelijke schadelast!

## Wat kan een werkgever doen?

Vooruitstrevende werkgevers als Facebook, Procter & Gamble en Google hebben voor de werknemers “slaap-pods” geïnstalleerd waar je regelmatig even 20

minuten kunt slapen. Die werkgevers houden zich er duidelijk mee bezig!

Is zo'n slaap-pod raar? Tja, het is maar wat je gewend bent. Ik werk soms wel eens een hele dag thuis en als ik een minder goede slaapweek heb dan pak ik gerust nog even de tijd om even een tukje te doen overdag. Maar ja, dat zijn de voordelen van eigen baas zijn. Zo ga ik ook wel eens voor de inspiratie in bad.
Maar dat even terzijde.

Wat je in ieder geval als werkgever kunt doen - als je de installatie van slaap-pods een stap te ver vindt - is je werknemers ervan bewust maken dat goed slapen belangrijk voor de gezondheid is. Net als dat je initiatieven neemt om je medewerker meer te laten bewegen, en gezonder te laten eten, hoort “goed-slapen-promotie” daar dus ook gewoon bij.

Het is een kwestie van bewustwording en voorlichting.

**En wat als je zelf al lange tijd te maken hebt met slaaptekort?**

Ik weet niet hoe jij er tegenaan kijkt, maar ik schrok er wel een beetje van, de consequenties, en dan met name als je kijkt naar de wat meer verregaande gezondheidsproblematiek bij slaaptekort.

De eigen bewustwording is dus al een hele belangrijke stap. Onderschat je situatie niet, en zoek desnoods ook hulp.

Kies eens voor een preventief gesprek met de bedrijfsarts, of met je eigen huisarts.

Ik hoop dat je niet in slaap bent gevallen tijdens het lezen, trouwens.

Of dat ik je nu juist een slapeloze nacht heb bezorgt.

Welterusten.

## BIJZONDERE DINGEN

Natuurlijk zijn heel veel zaken voor mij gesneden koek. Ik ben als coach en adviseur behoorlijk ervaren. En ik heb natuurlijk ook verschrikkelijk veel meegemaakt. Allemaal niet zo bijzonder meer.

Ik kijk met een ervaren blik de wereld in.

Zonde, eigenlijk.

Ja, ik weet dat veel ervaring en kennis mij het leven vergemakkelijkt en dat ik anderen met mijn inzichten kan helpen.
Maar als ik kijk naar de verwondering van een klein kind die de wereld aan het ontdekken is. Dan bekruipt me het gevoel dat ik wat afgestompt ben. Het is eigenlijk best goed om te realiseren dat wat ik normaal vind, dat dat best speciaal kan zijn....

Ik zie mijn jongetje naar boven wijzen, me aankijken met een verwonderde blik. "Owh!", zeg 'ie.

Een vogel vliegt voorbij.

Je hebt gelijk kereltje, dat is pas echt bijzonder!

# SAMENVATTING

Een verstandige manier om om te gaan met je loopbaan

1. BLIJF LEREN EN BLIJF NIEUWSGIERIG

De wereld draait door en verandert continu. Je loopbaankeus maak je niet op één moment in je leven.

2. GENIET VAN DE MOOIE MOMENTEN

Vergeet niet je fijne momenten te koesteren en je successen te vieren.

3. JE OMGEVING KUN JE NIET ALTIJD VERANDEREN

Wees realistisch. Soms is een werkplek gewoon niet - meer -passend te krijgen. Trek niet aan een dood paard.

4. BLIJF SPORTIEF & VITAAL

Stop nooit met sporten, eet gezond, slaap goed. Ga tijdens pauzes zo vaak mogelijk naar buiten.

5. RAAK NIET IN PANIEK BIJ TEGENSLAG

Soms is het werk zwaar en lukt niet alles wat je wil. Vergeet dan niet dat je het tot nu toe eigenlijk helemaal niet zo verkeerd hebt gedaan.....

# WOORD VAN DANK

Dank voor de volgers van mijn persoonlijke blog op www.robait.nl
En dank voor de volgende personen die me hebben geholpen in meer of mindere mate bij het schrijven en samenstellen van dit boekwerk:
Wim de Neve, Jitty Koopmans, Daniëlle Mollink & Nadja Nikolaeva.
Mochten er echter fouten in dit boekwerk staan dan ben ik uiteraard daar de volle 100% verantwoordelijk voor!

# OVER

Wat er nog verder te melden is over de auteur van dit boekwerk:

**Mijn motto?** "Niks is logisch; Alles is mogelijk".
**Mijn passie?** Ik schrijf heel graag.

Daarnaast ben actief als Verzuimadviseur & Loopbaan-professional.

Volg mijn blog op www.robait.nl
Of volg me op twitter: @AlexWieOokWeer

Dank voor het lezen!
Hartelijke groet,
Alex van der Meer

Aduard, 01 februari 2018