

HOE ZIE JIJ DAT?

Tegen je zin overgeplaatst. Wat nu?

Op het werk van Noor (49) vindt een reorganisatie plaats. In principe vallen er geen gedwongen ontslagen, maar er verandert veel. Functies verdwijnen of worden aangepast en naar andere afdelingen overgeplaatst. Noor meldt ons dat haar huidige functie wordt opgeheven. De leiding heeft haar een andere baan aangeboden, die haar zeer tegenstaat. Het is een andere functie, minder uitdagend, met minder vrijheid en op een andere afdeling waar zij zich niet thuis voelt. Wat moet Noor doen? Ze kan weigeren, maar dan wordt ze ontslagen. Misschien is dit wel het goede moment om een andere baan te zoeken, denkt Noor. Ze dacht er al een tijdje over om iets anders te zoeken of voor zichzelf te beginnen. Maar ze is bang dat ze op haar leeftijd geen kans meer maakt op de arbeidsmarkt.

Wie kan Noor helpen met haar dilemma, vroegen we op hartenziel.nl.

Op de site geeft grofweg de helft van de mensen het advies om de nieuwe baan toch te accepteren en vanuit die nieuwe situatie rustig de tijd te nemen om een andere baan te zoeken. In de overige reacties adviseren mensen Noor om nu het heft in eigen hand te nemen en het moment te benutten om een nieuwe stap in haar carrière en leven te zetten.

'Niets of niemand verbiedt het je nu de baan aan te nemen en een alternatief te zoeken als je er eenmaal zit', zegt Maarten. 'Grote bedrijven hebben de neiging veel loyaliteit te eisen, maar die niet te beantwoorden als het erop aankomt.'

**Knuffook** adviseert ook om de baan gewoon te accepteren, want ze vindt het 'niet verstandig om weg te gaan als je niet zeker weet wat je ambities zijn'. **Muis** voegt daar nog aan toe dat je je geluk niet te veel in je baan moet zoeken: 'kijk in de rotste momenten in je nieuwe functie even in een spiegel, trek je mondhoeken omhoog en denk: ik ben niet mijn baan, ik ben ik.'

Volgens **Lornalijn** hoeft Noor zich geen zorgen te maken over haar leeftijd: ik ben vijftig en ben in twee jaar tijd bij vijf verschillende werkgevers aangenomen en de laatste is me eindelijk bevalen. De kijk op leeftijd is absoluut veranderd'. **Stokroos** onderschrijft dat: 'Toen ik 49 was heb ik een fantastische baan gevonden.'

Iedereen is het er wel over eens dat je zelf initiatief moet nemen en vooral positief moet zijn, zoals Maarten: 'Je moet positief tegen de veranderingen blijven aankijken. Je kunt de verandering ook als een uitdaging aanvaarden'. Volgens **Stokroos** is het belangrijk dat je zelf voor je belangen blijft opkomen. Wachten tot de werkgever dat doet, is vragen om teleurstelling. Ze wenst Noor veel succes bij haar keuze.

**Nell** heeft ook een reorganisatie achter de rug en vindt dat dit het moment is om een wending aan je leven te geven. Zij is op de plek terecht gekomen die ze zelf had uitgekozen. Maar, voegt ze er aan toe, 'het is wel een kwestie van de juiste timing en geluk geweest'.

**Marjan de Hondt** meent dat 'dit hét moment is om ontslag te nemen en iets anders te gaan doen. Deze situatie moet je benutten omdat er zoveel energie in je los komt als je ontslag neemt'. Volgens Marjan bestaat het gevaar dat je alles gaat relativeren als je toch de aangeboden baan aanneemt. 'Dan val je weg in besluiteloosheid en zing je je tijd uit tot je pensioen. Wil je echt iets van je leven maken, dan moet je een grote en geest stap durven zetten. Alleen op die manier maak je zelf iets van de rest van je leven.'

PSYCHOLOGIE

Levenskunstjes: les 4 t/m 6

De Amerikaanse psycholoog Michael Fordyce heeft een gelukscursus ontwikkeld waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat deze een stimulerende invloed heeft op ons welbevinden. De psycholoog en wetenschapsjournalist Ad Bergsma bewerkte dit programma speciaal voor Hart en Ziel tot veertien 'korte' lessen. Vandaag: lessen 4 t/m 6. tekst Ad Bergsma | illustraties Helen van Vliet

LES 4: ZORG VOOR EEN GOEDE ORGANISATIE

Over gelukkige mensen worden geen boeken geschreven. Een van de redenen is dat gelukkige mensen een beetje saai zijn. Ze nemen weloverwogen beslissingen, zijn serieus, komen op tijd en hebben hun zaakjes behoorlijk voor elkaar. Ook kunnen ze meestal vertellen waar ze op de langere termijn naartoe willen. Een tegenslag is geen reden om bij de pakken neer te zitten, maar gewoon een obstakel dat doelbewust en systematisch uit de weg wordt geruimd. Het advies is dit doelbewuste gedrag te kopiëren. De grote 'maar' daarbij is dat je moet weten wat je wilt. Een eerste aanwijzing kan komen van het werk dat je voor de eerdere Levenskunstjes (les 1 t/m 3, zie *Vkbanen* van 9 maart) hebt gedaan. Je hebt een lijstje gemaakt met plezierige activiteiten, nagedacht wat je belangrijk vindt en overwogen of je meer onder de mensen wilt komen. Blijf met deze ideeën spelen en blijf ze uitproberen totdat je een duidelijker gevoel hebt van de richting waar je met je leven naartoe wilt. Wat goed werkt, is om eens in de twee maanden te praten met iemand die je vertrouwt en die je feedback kan geven. Een andere truc is nadenken over dingen waarvan je spijt zult hebben als je ze over vijf jaar niet hebt gedaan. De grote lijnen zullen echter alleen maar tot hun recht komen als ze vertaald worden in kleine, concrete stapjes. Het is heel gemakkelijk om af te haken. Probeer daarom je plannen wat systematischer aan te pakken. Begin met het maken van een lijstje van wat je wilt doen. Nummer de activiteiten vervolgens op grond van hoeveel plezier of zin ze voor jou hebben. Kies nu een belangrijke activiteit uit, hak die op in concrete stappen en denk nog een keer na over de eventuele negatieve gevolgen. Breng de activiteit nu in praktijk. Een gelukkig leven is ook een lange reeks van klusjes die je wilt wegwerken.



LES 5: STOP MET PIEKEREN

Piekeren en je zorgen maken zijn de twee aartsvijanden voor het geluk. Als je je slecht of bang voelt en je probeert voor jezelf te bepalen waarom je je zo slecht voelt, dan dompel je jezelf onder in een netwerk van negatieve gedachten, die je één voor één naar boven haalt en belicht. Je partner is te veel met zichzelf bezig, je bent het niet waard om gelukkig te zijn, je nieuwe project zal ook wel mislukken en je bezit ook niet genoeg wilskracht om je er overheen te zetten. Het gevolg is dat je wel het gevoel krijgt dat je beter begrijpt waar hem de kneep zit, maar tegelijkertijd je stemming verslechtert. Ook ga je meer twijfelen over de eventuele oplossingen die je voor de problemen kunt bedenken. Piekeren leidt ertoe dat je in cirkels blijft rondraaien en te weinig onderneemt.

De Engelse psycholoog Ed Watkins heeft in een reeks experimenten aangetoond dat je op een constructieve manier kunt piekeren, als het je niet lukt om te stoppen met piekeren. Wie zich concentreert op concrete ervaringen, en bijvoorbeeld probeert een beeld te vinden om deze belevissen te beschrijven, kan de blik ongestraft naar binnen richten. Door concreet te blijven, kun je nadenken wat er specifiek is misgegaan. De volgende stap is weer even concreet: bedenken hoe je dit stap voor stap zou kunnen oplossen. Pieker dus gerust, maar vooral over wat je gaat doen. En als je daar uit bent, breng het dan in de praktijk.

LES 6: VERLAAG JE VERWACHTINGEN

'Streef onbekommerd naar het ideale', stelde Loesje op een vaar haar posters. En inderdaad wie een soort 'lessen' in geluk volgt, wordt uitgenodigd de bomen tot in de hemel te laten reiken. Een van de valkuilen hiervan is dat te hoog gespannen verwachtingen een leven kunnen vergallen.

Is het leven dan niet bedoeld om je dromen waar te maken? Uiteraard ga we hier niet beweren dat je je dromen accuut moet opgeven, maar uit onderzoek blijkt dat de meest gelukkige mensen in de regel niet het meest ambitieus zijn. Zij geloven niet dat geluk en succes een eenige tweeling vormen. Wie zich hoge doelen stelt, is geneigd het geluk uit te stellen tot in de toekomst. De gedachte is dat je hard moet buffelen en je opofferingen moet getroosten om straks te kunnen oogsten. Deze instelling is niet alleen schadelijk als het doel niet bereikt wordt, je moet ook nog maar afwachten of het succes werkelijk zo goed zal aanvoelen als verwacht. Waarschijnlijk niet. Het punt is dat geluk niet alleen te maken heeft met de gebeurtenissen in iemands leven, maar ook met hoe die gebeurtenissen worden beleefd. Geluk ontstaat als gebeurtenissen meevallen, ongeluk als het tegengvalt. Onrealistische verwachtingen zijn een obstakel, omdat het leven niet altijd een lolletje is. Verlaag dus je verwachtingen.



MET MEDEWERKING VAN BRAAM VAN KERSBERGEN EN PETER DE GREEF

RELATIES | JEAN-PIERRE VAN DE VEN

Luiaards zullen de wereld redden

Jorge heeft een mooi pak aan, een pak dat past. Glimmende schoenen met gespen. Zijn haar zit netjes in de war, helemaal goed. En Jorge verstaat de kunst een das te dragen zonder opzichtig te zijn. Het is niet zo'n glimmende of kleurige das, er zitten geen aandacht trekkende ornamenten op. Gewoon een das, maar met precies de juiste snit. Jorge is *on top of it*. Hij is *in charge*. Hij is *the man*.

Maar wat hij zegt is flagrant in tegenspraak met de indruk die hij wekt. 'Godverdomme, ik ga kapot', zegt hij een paar keer. 'Nienke heeft weer gezegd dat we uit elkaar moeten. Ik ga kapot. De kinderen...'

'Hoe is het op de zaak?' zeg ik. 'Huh?' Jorge schrikt wakker. 'O, prima, prima. Ik werk me kapot. Op een dag ontdekken ze wat een prutser ik ben, natuurlijk. Voorlopig kan ik het allemaal nog wel recht lullen, maar er hoeft maar één keer iemand goed te kijken naar wat ik doe en ik hangt. Ik doe geen reet de hele dag. Ik ben zó lui. Maar wat moet je ook doen? Het loopt allemaal prima, zolang ik me maar nergens mee bemoei.' 'Hoe zat het met die crisis? Jullie moesten toch alle zeilen bijzetten?' 'Ja, maar dat is geregeld. Weet je, als er crisis is weet ik wat er moet gebeuren. Dit, dat. Mensen aansturen, bevelen geven, doe ik

zo. Ik denk niet na, ik handel. Werkt altijd. Hoor ik ook altijd met evaluaties hoor, jij kunt een crisis de baas, zeggen ze dan. Nou ja, dat is dan zo ongeveer het enige wat ik kan – improviseren als de boel dreigt in te storten.' 'En nu dus weer terug naar de crisis thuis', zeg ik. Jorge haalt zijn schouders op. 'Ik zit klem'. zegt hij. 'Thuis, op mijn werk. Vroeger of later ga ik hartstikke kapot.'

**CALAMITEITEN**  
Mensen zoals Jorge – neuroten – zijn geknipt voor crises. Hun uiterlijk, intelligentie, empathie en vooral energieniveau zijn uitermate geschikt voor calamiteiten. Als de noodklok luidt en iedereen als een kip zonder kop rondrent, nemen zij kalmpjes

TIPS

Crisisbeheersing voor neuroten

Laat de boel eindeloos versloffen

Doe niets

Wacht af

Doe je ding, volautomatisch, pas als het bijna te laat is

beslissingen, regelen ze dingen, trekken ze de boel weer op de rit. Zij schatten mensen goed in, zien in een flits wat de juiste strategie in deze situatie is en zijn in staat om deze koers te volgen, *no matter what*. Een organisatie zonder neuroten is kwetsbaar, want inadequaat als er iets misgaat (en er gaat altijd iets mis). Als het oorlog is, dan wil je mensen als Jorge in de buurt hebben. Maar vraag hen niets in vredestijd. Dan zijn zij liever lui dan moe, dan hebben zij een laag dunk van zichzelf, zij zien zichzelf tot niets in staat. Weg is het zelfvertrouwen, depressie ligt op de loer. Aan alles wordt getwijfeld. Het beste wat hen dan kan overkomen is een volgende nootdoestand. 'Jij gaat van crisis naar crisis', zeg ik. 'Eerst je werk, nu je huwelijk. Wat wordt het daarna?'

'Je klinkt beschuldigend. Alsof ik het er om doe.' Jorge trekt een gepijnigd gezicht. 'Alsof ik mijn kinderen, mijzelf, Nienke dit met opzet zou aandoen.' Ik vertel hem mijn gedachten over neuroten, alleen noem ik dat woord niet. Ik heb het over luiaards. 'Luiaards zullen de wereld redden, maar pas op het laatste moment', zeg ik. 'Dus ik creëer een crisis om mezelf tot actie aan te zetten?' zegt Jorge. 'Ben jij wel goed bij je hoofd?'



OPROEP

Heb jij een oogje op je collega? Of juist een slepende ruzie met je baas? En zou je daar wel eens een advies over willen hebben? Psycholoog Jean-Pierre van de Ven beantwoordt vragen over relaties op het werk.

Jean-Pierre van de Ven (41) is zelfstandig relatie-therapeut in Amsterdam. Hij coacht ook bedrijven en verzorgt workshops (jeanpierre.vandeven.nl). Hij is lid van het Nederlands Instituut van Psychologen, en als relatiedeskundige verbonden aan Arkin. Hij schreef vijf boeken over ruzies en relatieproblemen.

Mail je vragen naar banen@volkskrant.nl

'Ga maar na: je eigen bazen zeggen tegen je dat je uitstekend functioneert in crisistijd. Dat zeg je net zelf ook. Ergo: om je huwelijk te redden moet je eerst een crisis forceren. Dat doe je dan ook. Dat is jouw vaste, succesvolle strategie.' 'Nou, dat zal Nienke leuk vinden', zegt Jorge. Er schiet hem iets te binnen: 'En wat als ik het nou eens geen crisis laat worden tussen Nienke en mij?' Daar moet ik even over nadenken. 'Ja,' zeg ik, 'dan heb je me mooi tuk.'

VERDIEN IK WEL GENOEG?



Irene (33) werkt als praktijkbegeleider bij een werk-leerbedrijf

'Na 5 jaar gewerkt te hebben als buurtwerker bij een stichting voor samenlevingsopbouw, werk ik nu een jaar bij een werk-leerbedrijf. Hier geef ik leiding aan 25 medewerkers met verstandelijke, psychische en/of lichamelijke beperkingen. Ik voer functioneringsgesprekken, POP-gesprekken, begeleid en ondersteun de individuele medewerkers en vervang de medewerker personeelszaken. Ik werk 40 uur in de week (36 uur werk, 4 uur opbouw ADV) en heb een vervoersmiddel dat ik ook privé mag gebruiken. Verdien ik wel genoeg?

Maak een duidelijke keuze

In een werk-leerbedrijf voer je functionerings- en POP-gesprekken met vijftientig medewerkers die ver van de arbeidsmarkt staan. Naast het begeleiden van deze medewerkers vervang je de medewerker van de afdeling Personeelszaken. Werk-leerbegeleiders zijn veelal ingeschaald in schaal 8 van de CAR/UWO. De (instroom)trede is afhankelijk van de hoeveelheid werkervaring op het moment van de functieaanvaarding. Naar mijn inschatting ben je in trede vier aanbeland en voor iemand met één jaar ervaring is je beginsalaris goed. Wel lijkt het mij schier onmogelijk om naast het leidinggeven ook nog P&O-taken uit te voeren. Volgens mij heb je aan het leidinggeven aan medewerkers die allen een lichamelijke, geestelijke en/of verstandelijke beperking hebben je handen vol. Nu kan de voldoening over het werk toenemen door een hoger salaris. Maar waar jij in deze branche ook gaat werken, jouw salaris zal er niet met sprongen op vooruit gaan. Wellicht neemt de tevredenheid toe door wat je doet, nog beter te doen. Waak er voor om door je dubbel functie zaken half te doen. Daar ben jij niet bij gebaat en dat zijn jouw medewerkers zeker niet. Mijn advies is dan ook een keuze te maken tussen een verdere professionalisering als leidinggevende of als P&O'er.

Jacco van den Berg – HR-adviseur bij adviesbureau Van den Berg Training & Advies

Zoek uit waar je recht op hebt

Je vraagt je af of je wel genoeg verdient. Je vindt dat je een pittige baan hebt, maar er wordt elke maand een iets minder pittig bedrag op je rekening bijgeschreven. Je zegt dat je als praktijkbegeleider werkt en valt onder de cao JSF. In die cao is echter geen functieboek opgenomen en het is daarom lastig om na te gaan in welke salarisschaal jouw functie valt. Mogelijk dat er ook nog sprake is van een aanloop-schaal: je komt dan eerst in een schaal die lager is en wanneer je bewezen hebt de functie aan te kunnen, kom je in de juiste functieschaal. Waarschijnlijk val jij in schaal 7 of 8. Omdat je nog niet veel ervaring hebt en relatief jong bent, zul je waarschijnlijk in een lagere trede in een van deze schalen vallen. Jouw werkgever of afdeling P en O moet je kunnen vertellen waar je precies in valt. De salarissen in schaal 7 beginnen bij 1.810 euro per maand en lopen tot 2.672 euro bruto per maand. Voor schaal 8 is dit 2.079 euro tot 3.027 euro bruto per maand. Wanneer jij kunt achterhalen in welke schaal en in welke trede je valt, moet het dus niet moeilijk zijn om te controleren waar je recht op hebt. Eigenlijk is jouw vraag dus niet of je wel genoeg verdient, maar of je krijgt waar je recht op hebt. In de cao is dit wettelijk geregeld en tussentijds kun je zelf alleen onderhandelen over een periodiek of trede extra.

Patricia van der Heijden – Beleidsadviseur Advakabo FNV

Geeft je werk voldoening?

Ik heb de door jouw aangeleverde salarisinformatie vergeleken met beleidsalarissen binnen de (semi-) overheid op jouw functieniveau. Met deze gegevens kom ik er op uit dat je inderdaad wat laag wordt betaald. Een verhoging van 100 euro per maand lijkt hier passend te zijn. Het is een voorzichtige schatting, ik ben er van uit gegaan dat je als starter bent ingeschaald. Het lijkt er namelijk op dat je huidige functie toch wel (flink) zwaarder en verschillend is in vergelijking met je vorige baan. Daarnaast zou het kunnen dat jouw werkgever bewust lager betaalt dan andere (semi-) overheidsinstanties. Bijvoorbeeld omdat de keuze om met mensen met een beperking te werken vaak ligt in de emotionele beloning die het oplevert (écht wat doen voor de maatschappij). Vergeet niet: aan het eind van iedere dag met een glimlach naar huis gaan is voor velen belangrijker dan een hoog salaris. Enige geruststelling voor de toekomst: de taken in je huidige pakket hebben veel overeenkomsten met een HR-medewerker in een commerciële bedrijf. Mocht je op termijn een betere balans tussen financiële en emotionele beloning wensen, zou je altijd nog kunnen overstappen.

Patrick Stastra – Beloningsadviseur bij wereldwijd adviesbureau Hay Group

OPROEP

Heb je ook het idee dat je te weinig verdient of dat je recht zou hebben op een bonus, een lease-auto of een telefoon? VKbanen beantwoordt al je beloningsvragen. Mail ze naar banen@volkskrant.nl. Als je vraag geschikt is, sturen we hem naar ons panel van experts. Zij zullen zich erover buigen en het advies wordt gepubliceerd in VKbanen.