

# OP NAAR DE TOP?

JE LOOPBAAN ANDERS BEKEKEN



IN PLAATS VAN TE STREVEN NAAR EEN RIANT LOON, CHIQUE BEDRIJFSWAGEN, OF DE NIEUWSTE SMARTPHONE, KUN JE OOK FOCUSSEN OP EEN ÁNDER DOEL. EEN JOB DICHTER BIJ HUIS: MINDER STRESS, MEER NAAR JE HART. TEKST: INGE TAUCHER EN EVY VAN ELSACKER.

## 6 *Mensen zijn op alle vlakken op zoek naar balans. Dat wordt de komende tien jaar dé tendens*

**P**restige. Carrière. Succes. Lang leken die woorden gelijk te staan met het beste uit jezelf halen. Maar stilaan is er een kentering aan de gang. Aan het blindelings najagen van bonussen hangt, mede door de bankencrisis, nu zelfs een reukje. Steeds verder opklimmen in de hiërarchie wordt lang niet overal meer als het ultieme teken van gezond verstand beschouwd. Want hoe slim is het om daarbij je geliefden en jezelf in de kou te laten staan?

### KIJK UIT VOOR HET PETERPRINCIPE

Het klassieke carrièreparcours verloopt verticaal: je begint onderaan, weet je te onderscheiden en klimt zo steeds verder op de ladder. Maar niet iedereen vindt dat een goed idee. Zo besloot **Marianne** (36) als adviseur bij een consultancybureau een tijd geleden om niet in te gaan op de promotie naar directieniveau die haar werd aangeboden: "Dat had in eerste instantie te maken met mijn kindwens. Zwanger worden lukt niet zo vlot en ik wilde er geen extra belasting bij nemen. Maar evengoed wist ik dat zo'n managementfunctie niets voor mij is. Ik zou meer de baan op moeten, meer vergaderen, er andere taken bijnemen. Dat is nooit mijn ding geweest. Ze hebben wel de wenkbrauwen gefronst toen ik weigerde, maar nu doe ik tenminste wat ik graag doe en waar ik goed in ben. Mijn job heeft een stuk minder prestige, maar ik ben tevreden met mijn loon. En als ik voel dat klanten oprecht dankbaar zijn omdat ik ze geholpen heb, geeft dat me echt voldoening. Dat is me veel waard. Als ik dan zie hoe ongelukkig sommige collega's nu zijn in hun managementjob..."

Marianne heeft daarmee de valkuil van het beruchte peterprincipe vermeden: een werknemer die goed presteert, zal steeds verder opklimmen tot hij uiteindelijk een niveau bereikt waarop hij incompetent blijkt. Anders gezegd: voor je het weet, beland je in een positie waarin je dingen moet doen die je helemaal niet liggen. Er zijn nog genoeg manieren om de 'logische' klim naar boven in te ruilen voor een horizontale evolutie.

### HET WERKRITME DAT BIJ JE PAST

Ook qua werkritme zijn er steeds meer mogelijkheden dan het klassieke jobpatroon. Viervijfdebanen zijn gemeengoed geworden, een dagje thuiswerken raakt stilaan ingeburgerd.

**Anne** (43) ging op de communicatiedienst van een groot bedrijf downsizen toen er kinderen kwamen: "Dat ging toevallig gepaard met een interne reorganisatie. Het kwam me eigenlijk goed uit om twee halve dagen minder te werken. Mijn jobinhoud werd realistisch aangepast en ik heb nooit het gevoel dat ik achter de dingen moet aanhollen. Mijn vrije woensdagmiddag gaat helemaal naar de kinderen, maar donderdagmiddag is het rustiger. Die wijd ik aan mezelf, en dan kom ik helemaal op adem. Het huishouden gaat ook vlotter nu, zodat we in het weekend samen meer tijd hebben voor leuke dingen."

**Cindy** (38), lerares, besloot te minderen naar drie werkdagen per week, om bij te studeren. "Ik volg nu een cyclus gezinswetenschappen. Dat heeft me altijd geïnteresseerd. Ik vind het heerlijk om dingen bij te leren en mezelf te ontwikkelen. Misschien doe ik later ook iets in die richting, dat zien we dan wel weer. Ik geniet volop van mijn ontplooiing en leer boeiende

**Marjolein** (37), kunsthistorica

### 6 IK STEL GRENZEN: OVERWERKEN ZOU NIET FAIR ZIJN TEGENOVER MIJN PAARD EN MEZELF

Als kunsthistorica en archeologe begon Marjolein haar loopbaan in een restauratiebedrijf. Na enkele jaren besloot ze met een collega haar eigen bureau op te richten.

**Marjolein** (37): "We willen groeien in kwaliteit en onszelf blijven verbeteren. Alleen willen we geen groot bedrijf worden, want dat brengt extra kosten en vooral meer stress met zich mee. Daarom moeten we nu soms projecten weigeren die ons wél prikkelen. Maar voor je het weet, ben je elk weekend aan het werken en het leven is meer dan werken alleen. Zo ben ik bijvoorbeeld een fervent paardrijdster. Zolang ik me kan herinneren, droom ik al van een eigen paard. Vorig jaar heb ik er eindelijk een gekocht en nu ga ik twee of drie keer per week rijden. Dat is altijd weer fantastisch. Ik ben in de natuur en paarden zijn boeiende wezens, die me laten zien hoe het met mij gesteld is. Ben ik moe? Gestresseerd? Die gevoelens moet ik allemaal aan de staldeur laten staan. Dat is confronterend, maar ook zeer verrijkend. Ik regel dus mijn activiteiten zodat paardrijden in mijn agenda past. Dat kan niet als je dag en nacht werkt. Ik kan het echt niet maken om maar één keer per week te gaan rijden. Dat zou niet fair zijn tegenover mijn paard. En ook niet tegenover mezelf."

LINDA

## “Dat ik nu minder impact heb door mijn parttime werk, was best wel even slikken. Maar daar staat privé zo veel tegenover”

mensen kennen. Het geeft me ook volop inspiratie voor mijn werk, het is echt een kruisbestuiving.”

Natuurlijk heeft de medaille ook een keerzijde. Parttime werken impliceert toch nog vaak iets minder zeggenschap op het werk, en meer uitvoerende taken verrichten. Dat ondervindt ambtenaar **Linda** (54) aan den lijve. “Na 25 jaar voltijs werken vond ik dat het tijd was om meer van het leven te genieten. Gelukkig kon dat ook: ik kon overstappen naar een halftijdse job. En dan nog wel op de ideale manier voor mij: twee weken werken, twee weken vrij. Dat geeft me veel tijd om te reizen, wat ik zalig vind. Ik heb een spaarpotje en hoef niets meer af te betalen, dus kan ik me die luxe veroorloven. Anderzijds merk ik wel dat ik op het werk minder impact heb. Er wordt nu van alles gerealiseerd zonder mijn inbreng. Ik krijg te horen wat beslist is, en *that's it*: voer maar uit. Dat was in het begin wel even slikken, maar er staat zo veel tegenover, een veel rijker privéleven. Ik ontdek de wereld om mij heen in slow motion, geniet meer van elke dag en boor nieuwe talenten aan. Ik ben net aan een cursus fotografie begonnen.”

### EINDELIJK UIT DE FILE

Een andere optie is dichter bij huis gaan werken. Velen passen voor een carrière als die met urenlange files gepaard gaat. “Ik had geen zin meer om op de autostrade te leven”, verwoordt **Ingrid** (46) het. “En ik was ook aan een nieuwe uitdaging toe. Die vond ik op een kwartiertje van thuis. Het is fantastisch om 's morgens in je eigen stad rond te rijden, je beleeft alles veel bewuster. Ik heb nog altijd een drukke job op directieniveau met evenveel vergaderingen, maar ik heb wel meer rust en levenskwaliteit gekregen. De drempel om na het werk naar de sport-

• **1 op de 4 wil inleveren** om dichter bij huis of thuis te kunnen werken.

Bron: Salarisenquête van Vacature, november 2012

• Een kwart van de mannen en een derde van de vrouwen geeft aan **een te druk leven te hebben** en zichzelf voorbij te hollen. Bij de hoger opgeleiden is dat zelfs de helft.

Bron: Vrouwen & Mannenrapport 2012, Fé. soul conversation

club te gaan, ligt nu ook lager. Ik hoef niet te stressen als het sneeuwt en kan vaker met een vriendin gaan lunchen.” Ingrid is geen uitzondering. De website **regiojobs.be** begon zo'n drie jaar geleden met 4.000 streekgebonden jobadvertenties en biedt er inmiddels 10.000 aan. Dat is geen toeval: steeds meer mensen - ook mannen - gaan vroeg of laat op zoek naar een baan dichterbij huis. Bovendien lijken ook bedrijven veel vaker mensen te willen aantrekken uit eigen streek, omdat ze beseffen dat velen die lange dagelijkse verplaatsingen toch niet volhouden. Vooral veertigers wagen de stap naar een job dichterbij huis. “Ik had een vetbetaalde job bij een multinational, maar na zeven jaar hield ik het pendelen niet meer uit”, vertelt **Mark** (45). “Al die uren in de auto, zo wilde ik niet nog tien jaar verder. Gelukkig had ik in de informaticabranche wel wat keuze en kon ik dezelfde job in een kleiner bedrijf gaan uitoefenen, zij het voor een iets lager loon. Ik geniet meer van het leven. Na het werk heb ik nog tijd voor een goed boek, of kook ik voor mijn gezin.”

### TWINTIGERS MET BURN-OUT

Het loopbaanparcours dat op de klasieke, mannelijke leest was geschoeid, wordt wel degelijk in vraag gesteld en creatief bekeken. “Mannen zijn door-

gaans doelgericht en rationeel, ze willen snel resultaat, gaan op zoek naar steeds meer en willen actie”, stelt **Patricia van Lingen** (coach van *Vrouwen in Business*). “Daar is op zich natuurlijk niets mis mee. Alleen zijn veel vrouwen dat patroon beginnen te kopiëren, omdat er geen ander rolmodel voor carrière bestond. En dus zetten ze vaak op dezelfde manier door en bijten ze maar op hun tanden - ook op het thuisfront - terwijl dat harde hen meestal minder ligt. Daarbij hebben ze geen tijd om te voelen wat ze echt willen en dus lopen ze soms vast.” Bovendien worden we ook nog eens om de oren geslagen met lifestyletrends en reclame die ons een hoge standaard aanpraten. **Patricia van Lingen**: “We mogen er niet meer onze echte leeftijd uitzien, we moeten slank zijn, bewegen en altijd in topvorm zijn. Je moet de juiste auto hebben en rond je 35ste moet je een huis én een topbaan én leuke kinderen hebben. En had je van je ouders niet meegerekregen dat goede punten en prestaties zo waardevol zijn? De lat ligt tegenwoordig zo hoog dat ik nu al veel dertigers en zelfs twintigers met een burn-out zie. Vroeger was dat iets voor vijfenveertigplussers.”

### DE JOB DIE IN JOUW LEVEN PAST

De druk is zo groot geworden dat steeds meer mensen bedanken voor die malle-molen. Niet iedereen wil nog aan het ongebreidelde consumeren meedoen. Met nee zeggen, kun je tegenwoordig ook eer én meer levenskwaliteit behalen. Alternatieve carrièrepaden en meer flexibele werkpatronen raken steeds meer aanvaard. Het verbaast Patricia van Lingen niet: “Op veel vlakken zijn mensen op zoek naar evenwicht. Ze denken meer na, kiezen bewuster en zijn bezig met persoonlijke ontwikkeling. Je hoeft maar naar yoga of vegetarisme te kijken: vroe-



ger was dat iets voor zonderlingen, vandaag vind je om elke hoek een yogaschool of vegetarische hap. Op werkgebied zijn we nu pas met die bewustwording begonnen en evolueren we meer in functie van onze persoonlijkheid. Maar ik ben ervan overtuigd dat dat de komende tien jaar nog veel meer dé tendens wordt.”

Neem nu **Karolien** (38), die haar royaal vergoede job in de reclamesector na een burn-out inruilde voor een baan in de bijzondere jeugdzorg: “Ik heb mijn commerciële werk graag gedaan, maar na een paar jaar gaf dat me geen voldoening meer. Het leek alsof ik lucht moest verkopen en altijd het onderste uit de kan moest halen. Op mijn 33ste ben ik uiteindelijk orthopedagogiek gaan studeren. Ik ben dan beginnen te werken op mijn laatste stageplaats. Ik verdien nu maar de helft van wat ik vroeger had, maar doe wel iets waar ik in geloof. Ik

heb voor mensen gekozen in plaats van voor iets materieels. Dat geeft mij een enorme innerlijke rust en tevredenheid.” Sommigen vinden dat zelfs een droomjob niet per se inhoudelijk de ultieme keuze moet zijn, maar vooral perfect moet passen in hun leven. **Sandra** (43) bijvoorbeeld zoekt altijd werk in de petroleumsector: “Niet omdat ik het zo’n extreem boeiende werkomgeving vind, maar omdat je er een goed loon hebt en bovenal: 45 vakantiedagen. Voor iemand die graag reist, is dat een droom. Dat ik er dan niet echt kan doorstromen, is een nadeel, maar dat neem ik er graag bij.” Ook **Erik** (27) denkt er zo over. “Mijn job bij een telefooncentrale is saai. Een hele dag zou ik zelfs niet aankunnen, maar halve dagen zijn top. Zo hou ik nog veel tijd over voor mijn hobby’s: schrijven, schilderen, dansen. Dat vind ik veel zinvoller dan mijn job zelf.”

## Tips voor meer evenwicht

Hoe bereik je meer voldoening, evenwicht en een juistere invulling van je loopbaan? **Patrica van Lingen**, coach en bezielster van *Vrouwen in Business*, geeft tips.

- **Bouw tijdens je werkuren vaker een rustpunt in** om naar je lichaam te luisteren.
- **Rust op het thuisfront** is dé basis om carrière te kunnen maken. Blijf dus niet als een gek organiseren, strijken en wassen, en naar perfecte kinderen streven. **Zoek een goede hulp in huis.** Gebruik je vrije tijd voor *quality time* met je geliefden.
- **Schuldgevoel?** Dat betekent vaak dat je **de lat te hoog** legt. Verander iets, net zolang tot je je beter gaat voelen bij de situatie.
- Aanvaard dat je niet alles kunt hebben. **Kiezen is delen.** Zo betekent minder uren gaan werken vaak ook minder impact hebben op het werk.
- **Probeer anders te communiceren.** Het is niet gek als je wat tijd vraagt om een belangrijke beslissing te nemen. Het is ook niet raar om op een beleefde, maar duidelijke manier nee te zeggen.
- Bij veel bedrijven en organisaties loont het de moeite om **eerst intern de mogelijkheden te bekijken om bijvoorbeeld flexibel thuis te werken**, of naar een afdeling dichterbij je woonplaats te verhuizen.
- Wil je echt wat anders? **Kijk in Vacature** of er jobs dichterbij huis zijn. Aarzel niet om je kandidaat te stellen. Zelfs als het loon iets lager ligt, compenseert dat veel ergernis.

[www.vrouweninbusiness.be](http://www.vrouweninbusiness.be)