

TIPS VOOR ALLEDAG WERK



JE BREIN OP HET WERK

Te veel stress van je werk? Dit kun je doen



Ook neuropsycholoog Chantal van der Leest heeft zo nu en dan last van stress. Niet fijn, maar ze geeft een paar tips hoe je daar beter mee om kunt gaan.

Mensen terugbellen, stukken schrijven, projectplan maken en – oh! – nog een column tikken. Sommige dagen zijn zo druk dat ik niet meer weet waar te beginnen. Probeer ik te werken aan taak A, dan pieker ik over taak B, C en iedereen zijn moeder. Hyperventilerend ijsbeer ik door mijn werkkamer. Mijn vriend zei ooit toen ik zo'n bui had: „Als je nou eens gewoon begint. Dan heb je daarna iets af en heb je ook minder stress.” O ja. Best logisch.

Helaas is het lastig om helder na te denken als de stress uit onze oren spuit. Ons brein heeft er een handje van om situaties op te blazen. In je hoofd herhalen zich allerlei doemgedachten: 'ik krijg het nooit af', 'wat moeten ze van me denken', 'iemand anders had dit allang af gehad.' Voor je het weet heb je te veel paniek om je nog te kunnen concentreren. Tijd dus om jezelf een ander verhaal te vertellen. Maar hoe pak je dat aan?

Allereerst: adem in, adem uit. Stress zorgt ervoor dat je gedachten zich vernauwen. Je bent alleen bezig met vluchten, vechten of verstijven en kunt weinig zinnigs bedenken. Rustig ademen brengt je uit die staat. Probeer langer uit te ademen dan je inademt, alsof je een ballon opblaast. Een paar keer de trap op en af rennen, of jezelf een stuk voorlezen, helpt ook.

Vervolgens kun je kijken of je die doemgedachten kan vangen en vervangen door wat vriendelijken: 'ik kan alleen maar doen wat ik nu doe', 'als ik straks iets heb afgerond, dan voelt dat goed' of 'het is niet vreemd dat ik me gestrest voel, sommige periodes zijn echt druk, maar ik kan hiermee omgaan.' Bekijk even al je taken en bedenk wat je op dit moment het beste zou kunnen doen.

Als je veel op je bordje hebt, ben je misschien geneigd om flink door te knallen. Toch is het slim om kleine pauzes in te plannen. Dit geeft je ook de kans om iets meer afstand te nemen van je takenlijst. Bedenk bij elke taak: moet ik dit eigenlijk doen? Moet het nu of kan het ook later? Vraag je leidinggevende eens wat die precies verwacht. Misschien blijkt dan dat je paniek hebt om niks.

Van zelfstandig ondernemerschap terug naar loondienst

‘Het voelt als je eigen kind wegdoen’

Simone Haneveer-van Breugel (34) werkte vier jaar als zelfstandig fotograaf maar verloor langzaam het plezier in haar werk. Toch was de drempel om te stoppen voor haar erg hoog.

SANNE WOLTERS

De eerste twee jaar loopt de onderneming van Haneveer-Van Breugel goed. Ze krijgt energie van haar werk. „Fotografie had ik al als hobby. Na tien jaar vooral van bekenden foto's te hebben gemaakt, bedacht ik dat ik er best iets mee kon gaan doen. Toen ik de stap had gezet, gaf me dat enorm veel energie.”

Maar dan breekt de coronacrisis uit en verliest Haneveer-Van Breugel een groot deel van haar opdrachten. „Mensen hielden de hand op de knip. Geen opdrachten betekent geen inkomen.” Ook begint het vele uren maken haar langzaam tegen te staan.

„Je moet als fotograaf keihard werken om zichtbaar te blijven. Dus toen ging ik maar foto's schieten tegen een gereduceerd tarief. Maar als dat zijn vruchten niet afwerpt, doet dat wel iets met het plezier dat je aan je werk beleeft.”

De grote concurrentie in de fotografie valt haar ook zwaar. „Ik ben al onzeker van mezelf en dan ga je nog meer aan jezelf twijfelen. Natuurlijk had ik tevreden klanten, maar één blijde klant per maand is niet genoeg. Je moet jezelf verkopen, dat is nooit mijn sterkste punt geweest.”

Hoewel ze twijfelt, besluit Haneveer-Van Breugel door te zetten. Na het versoepelen van de coronamaatregelen komen nieuwe opdrachten binnen. Maar toen kwam er weer een lockdown. „Ik wist gewoon dat ik daar zakelijk niet meer van kon herstellen.”

De zomer daarop besluit Haneveer-Van Breugel te stoppen. „Je bedrijf opgeven voelt voor veel ondernemers alsof ze hun eigen kind wegdoen. Ook ik had zo veel tijd en liefde in mijn zaak gestoken, maar het was voor mij echt klaar. Alleen het gevoel dat ik gefaald had, bleef aan me knagen.”

Positief verhaal

Loopbaancoach Marlène Langbroek-Claessen zegt dat meer mensen dat gevoel van falen hebben als ze hun bedrijf stopzetten. Probeer het stoppen met je bedrijf niet als een mislukking te zien, adviseert zij. „Zorg ervoor dat je naar jezelf en de buitenwereld toe een positief verhaal hebt over je keuze. Je hebt geleerd van het ondernemen en je bent de uitdaging aangegaan. Die ervaring heeft je geholpen om tot de conclusie te komen dat ondernemen niet de ideale werkvorm voor jou is.”

Ook hebben veel stoppende ondernemers moeite om weer in loondienst te gaan. Dat heeft volgens de loopbaancoach te maken met hoe we tegen werken voor een baas aankijken. „Mensen die in loondienst werken, noemen we ook wel 'loonslaven'. Alsof je een deel van je tijd aan je werkgever verkoopt. Tegenwoordig hechten we veel meer waarde aan vrijheid en vrije tijd. Maar vrijheid kun je ook in loondienst vinden. Je kunt bijvoorbeeld een baan kiezen waarin je je werkdag zelf kunt indelen.”

‘Probeer het stoppen met je bedrijf niet als een mislukking te zien’



▲ Simone Haneveer - Van Breugel ging na vier jaar weer in loondienst: „Ik had zo veel tijd en liefde in mijn zaak gestoken, maar het was voor mij echt klaar.”

FOTO DOLPH CANTRUIN

Weten wat werk voor jou betekent, is volgens Langbroek-Claessen het belangrijkste. „Is het zekerheid van inkomen? Als ondernemer verdien je niet elke maand evenveel. Sommigen missen ook de collega's, het energie krijgen van samenwerken met mensen. Wat heb jij nodig om in je werk te floreren? Dat kan ook structuur en regelmaat zijn.”

Dag vrij is ook echt vrij

Haneveer-Van Breugel werkt inmiddels in loondienst voor de gemeente Tilburg, als redactiemedewerker. „Ik zit beter in mijn vel. Ook in dit werk is geen dag hetzelfde en ik heb ontzettend leuke collega's.” In loondienst werken geeft haar meer rust. „Als ondernemer sta je altijd 'aan'. Ook in het weekend of op vakantie kunnen klanten bellen. Nu is een dag vrij ook echt een dag vrij.”

Of ze ooit weer gaat ondernemen? „Zeg nooit nooit, maar ik zie het mezelf voorlopig niet meer doen. Ik heb vier jaar lang niet meer van mijn hobby kunnen genieten, fotografie voelde altijd als werk. Nu, na een half jaar, krijg ik eindelijk weer zin om mijn camera op te pakken.”

STOPPEN MET JE EIGEN ZAAK? VOLG DEZE STAPPEN

Christiaan Hazelaar, ondernemersadviseur bij Kamer van Koophandel: „Steek je 80 uur per week in je bedrijf en lukt het je niet om een minimuminkomen te verdienen, dan moet je wel nadenken over stoppen.” Dit moet je doen als je besluit de knoop door te hakken.

1. Regel je geldzaken. Kijk welke leningen je nog moet aflossen en zeg verzekeringen voor je bedrijf, abonnementen en contracten zoals de huur voor het bedrijfspand op. Hazelaar: „Maar let op, zodra je je onderneming beëindigt, moet je over bepaalde bedragen binnen je

ex-onderneming belasting gaan betalen.” Zo worden eventuele voorraad en bedrijfsmiddelen privébezit. Heb je daar als bedrijfseigenaar btw over afgetrokken, dan moet je er nu btw voor betalen.

2. Kijk of je een bijstandsuitkering voor ondernemers kunt aanvragen. Moet je stoppen met je bedrijf omdat het niet meer levensvatbaar is? Dan kun je recht hebben op een bijstandsuitkering voor ondernemers (aanvragen via de gemeente). Daarvoor is wel een KvK-nummer nodig, dus schrijf je nog niet uit.

3. Schrijf je bedrijf uit bij het KvK Handelsregister. Je bedrijf uitschrijven is niet verplicht, zegt Hazelaar. „Maar als je btw-aangifte iedere keer nuls, zal de Belastingdienst je adviseren om je uit te schrijven.”

4. Regel voor het laatst je inkomstenbelasting. Als je bent uitgeschreven, krijg je van de Belastingdienst een bevestiging en een verzoek tot fiscaal afrekenen. Alle administratie van je eenmanszaak moet je tenminste zeven jaar bewaren. In sommige gevallen is het tien jaar (zie belastingdienst.nl).

HOEVEEL VERDIEN JE?

‘Ik ben er zo'n 1000 euro bruto op vooruitgegaan’



€3700

SARAH (34) werkt als teamleider Know Your Customer (KYC) bij een bank. Ze stuurt 15 analisten aan die witwaspraktijken opsporen bij klanten. Ze heeft een hbo-opleiding en zeven jaar werkervaring.

ILLUSTRATIE THIMEN GELIK

Wat verdien je? „Bruto 5560 euro. Daar blijft netto 3700 euro van over. Daarnaast krijg ik een maandelijkse toelage van 11 procent over mijn brutosalaris die ik op verschillende manieren kan besteden.”

Blij mee? „Ja, voor mijn leeftijd en opleidingsniveau heb ik een net salaris.”

Wat zijn je secundaire arbeidsvoorwaarden? „Ik werk één dag in de week op kantoor, de rest van de week werk ik thuis. Daarvoor krijg ik een internetvergoeding van 40 euro per maand en een thuiswerkvergoeding van 32 euro. Op het hoofdkantoor is een sportschool waar je gebruik van kunt maken. Als ik een opleiding wil doen die toegevoegde waarde heeft voor mij en de bank, dan mag ik die op kosten van het bedrijf doen. Zo heb ik laatst een coachopleiding gedaan. Dat bracht me veel inzichten in hoe ik mijn team kan aansturen.”

Moet je hard werken voor je geld? „Dat is relatief. Ja, ik werk hard voor mijn geld, maar ook omdat ik het leuk vind en dan voelt het niet als hard werken. De motivatie komt uit mijzelf, dus ik werk wel meer dan 40 uur per week. Maar niemand zegt dat dat moet.”

Heb je over je salaris onderhandeld? „Ja, ik heb in 2019 over mijn salaris onderhandeld. Het aanbod van de recruiter vond ik te laag. Toen hebben ze een nieuw bod gedaan en daarmee heb ik ingestemd. Ik verdiende met mijn vorige baan significant minder, ik ben er in deze baan zo'n 1000 euro bruto op vooruitgegaan.”

Weet je wat je collega's verdienen? „Daar heb ik wel een beeld bij. Voor mijn leeftijd heb ik een heel mooi salaris. Ik vind het wel oké.”

Hoe zie jij je toekomst? „Ik heb veel promotie gemaakt de afgelopen tijd. Ik wil de komende jaren wel doorgroeien, maar salaris is niet zaligmakend. Rust vinden en heel goed worden in dit werk is voor nu belangrijk.”

– Jenny de Koning

WAT DOET EEN...

Senior rechter



ANNEMIEKE BOER (50) is senior rechter bij de rechtbank in Rotterdam.

Wat doe je precies? „Ik zit als rechter verschillende soorten zaken voor, waaronder strafrechtzaken.”

Wat is het allerleukste aan je werk? „Met de informatie die ik verzamel tot een vonnis komen en daarbij rekening houden met het belang van maatschappij, slachtoffers en de verdachte. Soms een lastige juridische puzzel, maar dat maakt het interessant.”

In samenwerking met Nationale Vacaturebank

“Je voelt je net een detective, je stuit op weerstand en er worden mensen boos op je,,

Journalist Angelique onderzoekt al 3 jaar een cyber charlatan

Neem een kijkje achter de schermen



VERDIENT SARAH GENOEG?

Het salaris dat in vacatures bij onder meer Intermediair en Nationale Vacaturebank geboden wordt voor functies met dezelfde werkzaamheden en verantwoordelijkheden ligt gemiddeld rond 5000 euro bruto per maand.

Sarah: „Ik weet dat bij mijn bedrijf het gemiddelde salaris in deze functie tussen de 5000 en 6000 euro bruto ligt. Met alle secundaire voorwaarden komt mijn salaris op 7250 euro bruto per maand. Ik kan gerust zeggen dat ik heel tevreden ben met wat ik verdien!”

Hoe zit het met jouw salaris? nationalenvacaturebank.nl/salariswijzer Meedoen met deze rubriek? Stuur een mailtje! werk@dpgmedia.nl