

Eerste hulp bij een **WERKDIP**



Dat je na een ontspannen vakantie of weekend niet staat te trappelen om weer aan het werk te gaan, is niet zo gek. Maar wat als je steeds vaker tegenzin ervaart of je werkplezier misschien zelfs helemaal kwijt bent?

TEKST KIM VAN DER MEULEN

‘Zoek een baan die je leuk vindt en je hoeft nooit meer te werken’, luidt een bekend gezegde. Maar zelfs in een leuke baan kun je soms even helemaal geen zin meer hebben. Ook al weet je precies wat je er altijd zo leuk aan vond, heb je aardige collega's of opdrachtgevers en een fijne werkplek: op sommige dagen moet je jezelf naar je werk slepen, kun je je laptop met moeite openklappen en is de inspiratie ver te zoeken. Met werkdagen die eindeloos lijken tot gevolg. Gaat zo'n werkdip vanzelf weer over?

En wat is de oorzaak?

Er zijn allerlei redenen waarom mensen (tijdelijk) minder werkplezier ervaren, zegt loopbaancoach Manon Erich, die in haar praktijk veel young professionals spreekt die met dit probleem kampen. “Soms komt het door veranderde werkomstandigheden, die van tijdelijke of blijvende aard zijn”, vertelt ze. “Denk aan een nieuwe leidinggevende met een andere visie of aanpak, of aan personeelsgebrek, waardoor de werkdruk hoog is. Ik hoor ook vaak dat er onduidelijkheid is over taken en verantwoordelijkheden, waardoor het voelt alsof werknemers geen grip meer hebben op hun werk.” Andere veelgehoorde oorzaken: een gebrek aan uitdaging of afwisseling, weinig waardering krijgen, te weinig invloed uit kunnen oefenen op de manier waarop je je werk doet en talenten die onbenut blijven.

Corvee

Natuurlijk kan werk niet alléén maar leuk zijn. Er zijn altijd taken die nou eenmaal moeten gebeuren, ook al beleef je er weinig plezier aan. Mails beantwoorden, de administratie doen of gespreksverslagen maken, bijvoorbeeld. “Ik noem zulke taken corvee”, zegt loopbaancoach Marlène Langbroek, die het boek *Wat wil ik nu echt?* schreef. Je moet je er vaak even overheen zetten, maar eenmaal bezig zijn die taken vaak zo gepiept, zegt ze. Zeker als je kijkt naar het grote plaatje. “Voor mij zijn administratieve werkzaamheden corvee. Als ik er geen zin in heb, vraag ik aan mezelf: waaraan draagt dit bij, welk resultaat levert deze klus me

uiteindelijk op? Dan weet ik weer waarom ik het doe.” Je kunt zulke taken ook zien als een welkome afwisseling van al het werk dat meer breininspanning vereist, zegt Langbroek. “Ik vind het heerlijk om dat ‘domme werk’ even tussendoor te doen, of aan het eind van de werkdag.”

Energieslurpers

Het is heel normaal om af en toe even geen zin te hebben in je werk. Maar als je steeds vaker een werkdip ervaart – of als die periode steeds langer duurt – is dat een belangrijk signaal dat er meer aan de hand is. “Doorgaans luisteren mensen daar niet zo goed naar”, zegt Erich. “Ze lopen te lang door met een gevoel van onvrede omdat ze druk zijn met de waan van de dag, een gebrek aan zelfvertrouwen hebben of bang zijn voor verandering bijvoorbeeld.” Toch zul je zelf in actie moeten komen als je merkt dat je lange of regelmatige werkdips hebt. En nee, daarmee bedoelen we niet dat je onmiddellijk op zoek moet gaan naar een nieuwe baan. In veel gevallen kun je weer zin krijgen in je werk. Maar die komt niet vanzelf terug: je moet zin maken. Maar hoe? “De eerste stap is uitzoeken wat de reden is dat je weinig energie uit je werk haalt”, antwoordt Langbroek. “Pas als je weet waar het schuurt, kun je er iets aan veranderen. Een van de eerste vragen die ik coachklanten stel om daarachter te komen, is: wat betekent werk voor jou? Zonder zingeving is het moeilijk jezelf te motiveren.” Om die vraag te beantwoorden, kun je voor jezelf opschrijven waar je goed in bent, welke kwaliteiten je graag wilt inzetten op je werk en welke waarden je belangrijk

Het is heel
normaal om
af en toe even
geen zin in je
werk te hebben'

72%

VAN DE WERKENDE
NEDERLANDERS VERKIEST
MET PLEZIER NAAR HET
WERK GAAN BOVEN EEN
HOGER SALARIS

vindt. Is autonomie bijvoorbeeld een belangrijke waarde, maar geeft jouw leidinggevende je weinig ruimte om te bepalen hoe en wanneer je taken uitvoert? Dan is de kans groot dat het daar knelt. Hou je van de vrijheid om te werken waar je wilt, maar behoren flex- en thuiswerken niet (meer) tot de mogelijkheden? Misschien kun je daarover eens in gesprek. Het kan helpen om je taken op een rijtje te zetten, zeggen beide loopbaancoaches. “Schrijf eens op welke werkzaamheden je in een week doet”, adviseert Erich. “En prioriteer ze: zet de leukste bovenaan en eindig met de minst leuke. Houd vervolgens bij hoeveel tijd je elke week aan elke taak besteedt. Mensen die weinig werkplezier ervaren, besteden vaak de minste tijd aan de werkzaamheden die ze het leukst vinden.”

Je baan kneden

Langbroek raadt aan ook op te schrijven van welke taken je energie krijgt en welke juist energie kosten. Dat advies gaf ze onlangs nog aan een klant die als docent werkt en daarnaast onderwijscoördinator is. “Ze kwam tot de conclusie dat vooral die taken als coördinator haar heel veel energie kostten”, vertelt Langbroek. “Ze kon die taken teruggeven en in plaats daarvan meer lessen krijgen. Dat is een vorm van jobcraften: je baan zo kneden dat 'ie beter bij je past.” In dit voorbeeld: energie slurpende taken afstoten en meer taken doen waar je energie van krijgt, dus. Je kunt ook eens eerst met een collega overleggen voordat je naar je leidinggevende stapt: misschien baalt een collega wel van de »

21%

EEN ORGANISATIE
MET BETROKKEN
MEDEWERKERS IS 21%
WINSTGEVENDER DAN
ORGANISATIES MET
MINDER BETROKKEN
MEDEWERKERS

taken die jij het liefst zou doen, en andersom. Dan kun je vragen of jullie de taken onderling mogen herverdelen, zodat het werk voor jullie allebei aantrekkelijker wordt. Win-win.

Creatieve ontwikkeling

Vind je het lastig om na te gaan wat je zou kunnen veranderen om je werk weer leuk te maken, dan kun je ook een loopbaancoach inschakelen. Dat deed Miriam (37) een paar jaar geleden. Ze werkt als kunstdocent in het middelbaar onderwijs en liep lang rond met het idee dat ze niet meer helemaal op haar plek zat. Grote klassen, een dwingend rooster en haar dyslexie zaten haar in de weg. “Ik was zo ongelukkig met mijn werk, dat ik ervan overtuigd was dat het onderwijs niks meer voor mij was en ik een carrière-switch nodig had”, vertelt ze. Maar door de gesprekken en oefeningen met een loopbaancoach ontdekte ze dat het niet zo zwart-wit was. Miriam had er altijd van gedroomd als kunstenaar aan de slag te gaan, maar had die stap nooit durven zetten – en dat begon nu te knagen. “Ik was bang dat er niet genoeg vraag was naar mijn kunst, dat anderen toch beter zouden zijn of dat ik zou falen”, vertelt ze. Met hulp van haar loopbaancoach leerde ze die negatieve

overtuigingen los te laten en waagde ze de stap. “Ik begon een eigen bedrijf in kunst en halveerde mijn baan in het onderwijs: van drie naar anderhalve dag. Nu ben ik kunstenaar en doceer ik daarnaast, in plaats van andersom. Ik heb mijn draai in het onderwijs weer gevonden en ben nu heel gelukkig. De truc is om goed te luisteren naar wie je bent en daar je planning op aan te passen.”

Negatieve overtuigingen ombuigen naar positieve kan ook helpen meer plezier in je werk te krijgen, zegt Marlène Langbroek. “Schrijf bijvoorbeeld aan het eind van je werkdag drie dingen op die goed gingen, of waar je met genoeg aan terugdenkt.

Door de positieve aspecten van je werk te benoemen, haal je er meer voldoening uit en blijf je gemotiveerd.”

Taken teruggeven, werkzaamheden anders verdelen, meer of minder uren gaan werken: in overleg met je leidinggevende is er vaak een hoop mogelijk. Loop je ergens tegenaan, zoals onduidelijke afspraken of te veel verantwoordelijkheden, bespreek dat dan tijdig, zegt Manon Erich. “In deze krappe arbeidsmarkt staan veel werkgevers ervoor open met je mee te denken: wat kunnen we doen om je te behouden? Als je wilt en kunt groeien in je functie, kun je natuurlijk ook vragen of er opleidingsbudget is om je vaardigheden te vergroten en nieuwe kennis op te doen. Belangrijk is wel dat je iets leert of ontwikkelt waarvan je zelf het nut inziet – anders wordt het alsnog een moetje.” Ook aan je werkplek kan vaak gesleuteld worden, vult Langbroek aan: denk aan een andere inrichting, planten en afgesloten ruimtes waar je telefoongesprekken kunt voeren en in stilte kunt werken, als je daar behoefte aan hebt.

Is de koek op?

Maar soms is de koek gewoon op. Wanneer is het tijd om die conclusie te trekken en op zoek te gaan naar een andere baan? “Als je werk structureel en onevenredig veel van je vraagt, je alles hebt gedaan om je situatie te verbeteren en je geen opties meer ziet”, antwoordt Erich. Dat hoeft trouwens niet uitsluitend met je werk of de organisatie

‘In deze krappe arbeidsmarkt staan veel werkgevers ervoor open met je mee te denken’



EVALUATIE-GESPREK MET JEZELF

Geen zin meer in je werk? Stel jezelf deze vragen om inzicht in de oorzaak te krijgen, adviseert loopbaancoach Manon Erich.

- **Waarom** ben ik ooit aan deze functie begonnen?
- **Welk doel** had ik toen voor ogen?
- Is dat doel behaald? Zo ja, hoelang geleden? Zo nee, is het reëel om te verwachten dat dit doel behaald wordt? **Heb ik daar invloed op?**
- Wat zijn **mijn talenten**, vaardigheden en kwaliteiten?
- Hoe komen die tot hun recht? Hoe kan ik die meer **inzetten** in mijn werk?
- Wat geeft me **voldoening**?
- Kan ik in mijn functie bijdragen aan iets **wat ik belangrijk vind**?
- Hoeveel **autonomie** heb ik in mijn werk?
- Zit er nog **groei** in mijn functie, en waar dan?
- Wat kan ik nog **leren**? Hoe leuk en belangrijk vind ik dat, en is er ook ruimte voor?
- Waaraan merk ik dat ik op mijn werk **gewaardeerd** word?
- **Hoe uit** ik zelf mijn waardering?
- Welke verandering heb ik door-gemaakt? Welke **impact** heeft dat op de manier waarop ik mijn werk en de werkomgeving beleef?

te maken te hebben: misschien passen de bedrijfsdoelstellingen niet meer bij wie jij bent. “Mensen veranderen”, zegt Erich. “In elke levensfase vind je misschien weer andere dingen belangrijk of minder belangrijk. Daardoor pas je op een dag misschien niet meer in die baan of die werkomgeving.” En dan is het net als met relaties: is de liefde over, dan is het tijd om er een punt achter te zetten. °