

Vast in een baan die je niet leuk vindt

De coronacrisis heeft al vele duizenden werknemers in Nederland hun baan gekost. Wie werk heeft, telt zijn zegeningen, maar moet het in veel gevallen voorlopig doen met de baan die hij heeft. Hoe houd je het vol, als je je baan niet leuk vindt of stiekem droomt van een ander bestaan?

Door Tim Igor Snijders

Sinds de coronacrisis dwalen de gedachten van financieel directeur Mark* (37) op het werk steeds vaker af, zeker nu hij vanuit huis werkt. Hij is niet ongelukkig in zijn huidige baan. Integendeel. Maar hij heeft de droom om het binnen zitten op lange termijn definitief te verruilen voor de buitenlucht. Misschien begint hij wel een landelijk gelegen bed and breakfast. 'Als ik in mijn hart kijk, weet ik dat ik eigen baas wil worden, dat ik in de natuur zou willen werken.'

De crisis heeft die omwenteling voor Mark een stuk onwaarschijnlijker gemaakt. 'Wie neemt in deze tijd het risico mijn startende onderneming te financieren?' De wetenschap dat hij voorlopig op zijn plek blijft bracht bij hem een 'verdedigingsmechanisme' in stelling, vertelt hij: 'Ik ben actief op zoek gegaan naar de dingen die mij motiveren in mijn werk, als een houvast voor de komende jaren.'

Wie op dit moment werk heeft, telt zijn zegeningen, maar weet ook dat hij waarschijnlijk, voor nu, blijft zitten waar hij zit. De kansen op de arbeidsmarkt zijn immers ten slechte gekeerd.

'Als mensen ontevreden zijn in hun werk, zou ik niet zomaar

adviseren dan maar iets anders te zoeken', zegt Catherine Koster, organisatieadviseur en coach: 'Als je in een andere baan tegen dezelfde issues aan loopt, ben je niet verder gekomen.'

Het is beter, zegt Koster, om je een aantal belangrijke vragen te stellen over je huidige werk: 'Waarom ben je ooit aan de baan begonnen die je nu hebt? Je kunt ervan uitgaan dat je het bent gaan doen omdat je ergens goed in was, of in een deel van het werk. Onderzoek wat dat was, en wat je voldoening gaf.'

Daarna is het zaak, zegt Koster, op zoek te gaan naar de momenten op je werkdag waarop je in een flow zat: 'Wanneer had je het gevoel dat wat je deed, geen moeite kostte? Dat zijn de momenten die we voor vanzelfsprekend aannemen, maar juist tijdens die activiteiten ben je op je best en ben je blij.'

Wie bij die diepere laag is aanbehal kan zich doelen stellen, zegt Koster. 'Ook ik heb me op momenten de vraag gesteld wat een baan precies leuk voor mij maakt. Het

Ontevreden over je baan? Ga eens na waarom je ooit bent begonnen aan je huidige functie.



antwoord was: een goed gesprek. Want dan voelde ik me verbonden met de organisatie en met mensen. Sindsdien is dat mijn doel: minimaal één goed gesprek per dag voeren, of organiseren. De lat hoeft niet hoog te liggen. En vraag je niet aan het einde van de dag af: hoe was je werkdag? maar: wat ging er goed vandaag?'

Boetseer je baan

'Je hebt een goede mix nodig van *job demand* en *job resources*', zegt hoogleraar Arnold Bakker, arbeids- en organisatiepsycholoog aan de Erasmus Universiteit, verwijzend naar wat het werk van je vereist en de middelen die je hebt om aan die eisen te voldoen. 'Denk aan autonomie, sociale steun, feedback, ontplooiingsmogelijkheden en afwisseling in het werk.' Die helpen je allemaal op hoog niveau met de taakeisen om te gaan. 'Als je weg wilt, maar die optie niet hebt, zul je op zoek moeten gaan naar die hulpbronnen.'

Je eigen uitdagingen en middelen creëren dus. *Jobcraften* noemen ze dat in zijn vakgebied, of in het Nederlands: het boetseren van je baan. Het houdt in dat je binnen je bestaande functieomschrijving sleutelt aan je taken en relaties, om de betekenis in je werk (terug) te vinden.

Bakker: 'Je kunt een nieuw project beginnen, je gaan specialiseren of als mentor voor anderen optreden.' De arbeids- en organisatiepsycholoog geeft het voorbeeld

DE CIJFERS: WERKGELUK

● *81% van de Nederlanders was in 2018 tevreden over zijn of haar baan, bleek uit onderzoek van vacaturesite Monsterboard.*

● *14% gaf toen aan binnen nu en een paar weken van baan te willen wisselen. Het is onbekend of deze cijfers door de coronacrisis zijn veranderd.*

● *Uit een ander onderzoek van de vacaturesite, ook van voor corona, kwam naar voren dat de helft van de werknemers van plan was in 2020 op zoek te gaan naar een nieuwe baan.*

● *77% van de respondenten liet weten dat zijn baan een positieve invloed heeft op zijn mentale gezondheid.*

van een chirurg: 'Als je langer meeloopt, word je ergens beter in en worden je taken meer routine. Een chirurg die acht operaties op een dag uitvoert, kan ook monotonie ervaren. Zo iemand kan zich na vijftien jaar verder bijscholen, naar congressen gaan of de nieuwste technieken toepassen. Of die persoon kan besluiten: ik ga me vanaf nu ook bezighouden met het bestuur van het ziekenhuis.'

Het boetseren van je baan werd begin deze eeuw ontwikkeld door de Amerikaanse organisatiepsychologen Jane E. Dutton en Amy Wrzesniewski. De twee zijn ook verantwoordelijk voor een studie naar werkgeluk, die zo beroemd is dat ze een tweede leven heeft gekregen als leerzame anekdote.

Wanneer de vaste schoonmaakploeg (28 mensen) van een groot Amerikaans ziekenhuis wordt gevraagd naar hun werkgeluk, geven de schoonmakers heel verschillende antwoorden. De ene helft waardeerde het werk als slecht, en hun tevredenheid was laag. De andere helft vond het schoonmaken juist betekenisvol werk en vond het leuk en ze achtten hun vaardigheden hoger. Hoe konden deze mensen, die precies hetzelfde werk deden, zo'n andere ervaring hebben?

De verklaring: de laatste, tevreden groep vond niet dat ze zomaar schoonmaakten; nee, zij hielden het ziekenhuis vrij van bacteriën en droegen daarmee bij aan het herstel van patiënten. Deze schoonmakers maakten vaker een praatje

'Vraag je niet af: hoe was je werkdag? maar: wat ging er goed?'





met patiënten, en vroegen de herstellende zieken naar hun voortgang. Bovendien zagen de 'gelukkige' schoonmakers zich als wegbereiders voor het werk van anderen, van verpleegkundigen tot baliemedewerkers. Dat alles gaf betekenis aan hun werkdag.

Mark, sinds de crisis actief op zoek naar motivatie in het werk, doet in zekere zin al aan jobcraften. 'Ik ben trainingen gaan volgen om me te ontwikkelen: cursussen in leiderschap en in presentatievaardigheden, en over specifieke businesscases. Dat vind ik leuk, omdat het me sterker maakt. En het komt goed van pas als ik ooit wel die eigen onderneming begin.'

Groener gras

Volgens Bakker van de Erasmus Universiteit is het juist in deze tijd van onzekerheid belangrijk op die manier initiatief te tonen. 'Zelfsturend gedrag is alleen maar belangrijker geworden: zelf dat nieuwe project beginnen, zelf contact zoeken met collega's en initiatief nemen om feedback te vragen aan klanten of opdrachtgevers.'

Bakker deed de afgelopen maanden onderzoek naar werkgeluk in coronatijd. Er werden twee studies gedaan: een onder 200 mensen van verschillende beroepen, die vijf dagen lang vragenlijsten invulden, en een onder het personeel van een grote Nederlandse bank. 'Het blijkt dat hoe meer werknemers deze dingen doen, hoe makkelijker ze omgaan met stress en piekgedachten. Door jobcraften verwerven mensen de autonomie, zingeving of afwisseling die helpt om te gaan met de stress en afleidt van de crisis.'

De vraag rest hoe om te gaan met het verlangen naar een ander beroep of een eigen onderneming, dat zeker nu onvervuld zal blijven. Bakker: 'Als mensen dromen van groener gras, zou mijn boodschap zijn: misschien is het zo groen niet. Als je groener gras wilt, kun je beter regelmatig zelf maaien.'

Organisatieadviseur Koster: 'Het zal je nog verbazen hoe vertroebeld het beeld is dat we hebben van andermans werk, hoe leuk ze het daarin hebben en hoeveel voldoening het ze geeft. Als je het mensen vraagt, krijg je dan een eerlijk antwoord of een sociaal gewenst antwoord?'

Financieel directeur Mark is zich er bewust van: 'Ik denk dat ik inmiddels absoluut een geromantiseerd beeld heb van dat alternatieve werk, als eigen baas in de natuur. Maar ik ben realistisch genoeg om de voors en tegens op een rij te zetten: heb ik een goede businesscase, en werkt het bedrijf straks ook?'

Corona heeft hem enerzijds gesterkt in zijn langetermijnambitie, anderzijds haalde hij na de eerste golf opgelucht adem: 'In mijn achterhoofd had ik de rekeningen die ik moet betalen. Gelukkig heb ik een vaste baan, dacht ik.' Als er economisch gouden tijden waren, had hij het er dan wel op gewaagd? 'De zekerheid van een vaste baan houdt me tegen. Maar misschien ben ik in die zin geen echte ondernemer, want die doet het gewoon, die waagt de sprong.'

Hij heeft nog alle tijd om erover na te denken. □

** Om privacyredenen is Mark een gefingeerde naam. Zijn echte gegevens zijn bij de redactie bekend.*