

Anita Roelands: 'Word je nog altijd blij van je werk? Wanneer je signalen krijgt dat je snel uitgeput raakt, geen zin en bijvoorbeeld lichte hoofdpijn hebt, dan is het een teken dat je moet bijtanken. In deze overlevingsstaat zie je geen kansen meer. Hoe zorg je dat je plezier houdt in je werk? Past je baan nog wel bij jou?'



NA EEN REORGANISATIE

Wat drijft je echt?

Boventallig verklaard worden is geen fijn bericht. Voor sommige mensen is het ook een kans om op zoek te gaan naar ander werk waar ze gelukkiger van worden.

TEKST: SARAH VERMOOLEN FOTO'S: MIKE BINK

Anita Roelands: 'Hoe zorg je dat je zo in je werk en leven staat dat het leuk blijft?'

Arbeidspsycholoog Anita Roelands, ledenraadslid Bedrijven bij Rabobank Zaanstreek, heeft als missie om mensen plezier te laten houden in hun werk. 'Ik begeleid mensen die overspannen zijn en dreigen een burn-out te krijgen. Je moet zorgen dat je dat voorkomt door stress de baas te blijven. Een baan, maar ook een reorganisatie, kan veel stress geven.' Over dit onderwerp heeft ze een boek geschreven en geeft ze lezingen. 'Hoe zorg je dat je zo in je werk en leven staat dat het leuk blijft? En hoe word je blij en gelukkig ondanks de drukte en uitdagingen in je omgeving? Dat doe je door te onderzoeken wat de juiste dingen zijn voor jou. Ik leg mensen eerst uit hoe stress en energie werkt. Vaak worden de signalen genegeerd die aangeven dat het minder gaat.

We starten met het helder krijgen van de klachten en hoe iemand er aan toe is. Het is essentieel dat een leidinggevende je hierbij onder-

steunt. Als dat niet het geval is, dan is het goed om werk waar je niet aan toe komt te laten liggen. Zo wordt duidelijker dat het niet haalbaar is. Daarna kun je weer energie gaan opbouwen en naar je loopbaan kijken.'

GELUK Als je een andere baan wilt, dan onderzoeken we door oefeningen wat iemand drijft. We gaan net zo lang door tot helder is waar iemand gelukkig van wordt. Deze belangrijkste waardes gaan we met een test koppelen aan drie beroepen, waar ze zelf onderzoek naar moeten doen. Soms switchen mensen van branche maar vinden ze aansluiting op de taakinhoud. Ik leer cliënten om veel informele maar wel professionele netwerkgesprekken te voeren, waarbij je advies vraagt. Laat vooral je enthousiasme zien en vraag nooit om een baan. Zorg dat je goed bent voorbereid, zodat je de antwoorden krijgt die je zoekt. Voor een loopbaanswitch dien je vaak een opleiding te volgen en een sta-

'Wanneer ik de kaarsen en muziek aan zet, dan ben ik 100% gelukkig.'



ge, hiervoor dien je drie tot vijf jaar uit te trekken. Ik ben een optimist, ik zie altijd wel kansen voor mensen die willen veranderen.'

SKIN & BODYCARE Irma Lalleman

Heijnis-Brals van Skin & Bodycare Spijkerboor werkte 23 jaar bij Rabobank. 'Op mijn achttienste ben ik begonnen als kasbaliemedewerker bij het kantoor in Oostzaan. Na vijf jaar werd ik cliëntadviseur. De periode van de zelfstandige dorpsbank in Oostzaan vond ik het leukste, maar dat komt nooit meer terug. Ik ben een type die houdt van persoonlijke aandacht.

Toen ik overspannen raakte, ben ik goed gaan nadenken of ik wel met dit werk door wilde tot mijn pensioen. In de stoel van de schoonheidsspecialiste, waar ik regelmatig kwam, besprak ik dit. Zij vroeg mij wat ik echt leuk vond om te doen. Wat jij doet lijkt mij geweldig, was direct mijn antwoord. Ik heb altijd veel interesse gehad in make-up en uiterlijke verzorging en ging mijzelf afvragen of dit echt iets was voor mij. Toen er door een reorganisatie mensen uit moesten, heb ik zelf aangeboden om te stoppen. Mijn toenmalige leidinggevende reageerde daar gelukkig heel goed op. De bank heeft mij geholpen waardoor ik de opleiding tot schoonheidsspecialist kon volgen. Op allerlei fronten heeft de bank mij gesteund. In één jaar heb ik de opleiding behaald met hoge cijfers. Daarna ben ik door gaan leren voor massages. Op 12 september 2015 heb ik de salon aan huis geopend. Mijn man is aannemer: hij heeft de meubels gemaakt en een eigen opgang gemaakt zodat mensen niet het huis in hoeven. Oud-collega's gaven tips voor een ondernemersplan en belastingtips. Mijn schoonzus hielp bij het maken van een flyer voor Spijkerboor en nabijgelegen dorpen. De flyer en de winacties op Facebook hebben mij de meeste klanten opgeleverd. Ik heb de juiste beslissing genomen en ben heel blij dat deze kans op mijn pad is gekomen. Wanneer ik de kaarsen en muziek aan zet, dan ben ik 100% gelukkig. Het is een feestje om hier te zijn.'

Irma Lalleman heeft een
schoonheidssalon aan huis
in Spijkerboor.



Kitty Bierenbroodspot: 'Ik ben heel blij met mijn nieuwe praktijkruimte in het bedrijfsverzamelgebouw De Juliana in Zaandam.'

BEGELEIDING EN NAZORG

Kitty Bierenbroodspot: 'Zaanstad heeft ruim 150.000 inwoners. Er zijn vier plekken voor consulenten van Cambridge. Mijn kracht is de persoonlijke aandacht en mijn grote Zaanse netwerk. Mond tot mondreclame werkt het allerbeste. Na het behalen van het streefgewicht begint het echte werk. Ik blijf ondersteuning bieden tot de cliënt een stabiele levensstijl heeft.'

SWAEN BALANS Geboren en getogen Zaankanter Kitty Bierenbroodspot kwam in 1999 als receptionist binnen bij Rabobank aan de Dam in Amsterdam. 'Dat was een geweldige tijd. Toen ik kinderen kreeg, vond ik werk bij de Rabobank in de Zaanstreek. Eerst als servicemedewerker en later als adviseur particulieren. Bij Rabobank heb ik een mooie ontwikkeling door-gemaakt.

In 2014 werd ik boventallig verklaard. Het was een shock dat ik er uit moest, maar ik ben positief ingesteld en wist dat waar een deur dicht gaat er ook weer één open gaat. Het jaar daarvoor was ik 28 kilo afgevallen met het dieet van Cambridge. Het was interessant om te zien wat voor veranderingen dat met zich mee brengt. Bij de consulente informeerde ik wat er nodig was om haar vak uit te oefenen. Later belde ze dat er consulenten werden gezocht in de Zaanstreek. Dat kwam precies op het goede moment. Hierdoor kwam er een onderaannemer in mij naar boven. Eigenlijk was mijn ont-

slag ook een grote kans. Directievoorzitter Fred van Dam kwam ik tegen bij een netwerkbijeenkomst. Hij heeft me geholpen met het maken van een vitaliteitsplan.

Ik ben erg servicegericht en ik vind het zo leuk om te merken dat mensen zich op hun gemak voelen bij mij. Als ervaringsdeskundige weet ik hoe moeilijk bijvoorbeeld de avonden kunnen zijn.

Voor mensen die willen afvallen en niet in staat zijn om met sporten en reguliere voeding het gewicht voldoende omlaag te brengen, zijn de maaltijdvervangers van Cambridge een aanrader. Je kunt snel resultaat behalen en dat motiveert. Er komt zoveel bij kijken, daarom is het fijn om daarbij te helpen. Het is mooi om te zien dat mensen resultaat boeken en dit ook uitstralen. Ze gaan beter in hun vel zitten. Vroeger praatte ik over geld, nu over de persoon. Dit is op mijn lijf geschreven.'