

VASTGELOPEN ... EN WAT NU?

Crista vertelt wat loopbaanbegeleiding haar bracht

november 2015 – Crista van Toor

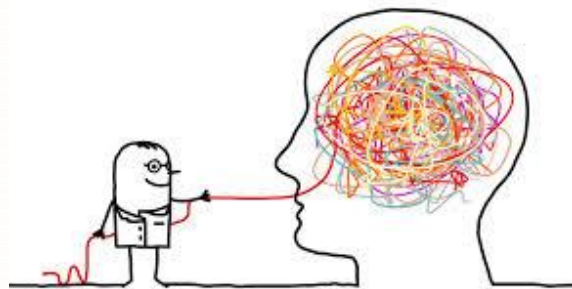
Eind juli 2015 heb ik contact gezocht met Yvonne, mijn baan was onverwacht gestopt en ik wist niet meer wat ik wilde. De eerste periode denk je nog dat het zichzelf allemaal wel op zal lossen, maar als je hoofd uiteindelijk bijna explodeert van gedachten kom je er zelf niet meer uit. Yvonne stelde me voor om een loopbaantraject te starten op basis van ACT (Acceptance and Commitment Therapy)*. Natuurlijk begon ik meteen het internet af te zoeken naar informatie over ACT. Het bleek vrij nieuw te zijn in Nederland, maar met mijn motto 'ik heb niets te verliezen en kan er alleen maar van leren' ben ik deze uitdaging aangegaan.

"Ik ben toch zeker niet gek?"

Ik weet nog dat ik na mijn eerste afspraak met Yvonne niet helemaal overtuigd was. Het was een heel fijn gesprek, maar gedachten zoals 'Gaaf dit me wel helpen? Duurt het allemaal niet te lang? Past dit wel bij me?' vlogen door mijn hoofd. Hier ben ik de hele dag mee doorgaan en aan het einde van de dag was ik doodmoe. Weer die gedachten... ik ben toch zeker niet gek? Die avond heb ik de beslissing genomen om er voor te gaan!

Uit de afspraken die volgden bleek dat ik zeker niet gek was. Een gemiddeld mens produceert zo'n 40.000 gedachten per dag zonder dat je daar invloed op hebt. Ik besefte me dat ik dus niet de enige was die hier 'last' van had! In mijn geval ging het vooral om negatieve gedachten. Dingen zoals 'Ik wil geen WW-er worden' en 'je bent toch gewoon een kneus als je geen baan hebt' kwamen regelmatig aan bod. Het kon me allemaal niet snel genoeg gaan en ik wilde het liefst gisteren al een baan hebben. Omdat de drang naar werk en presteren zo groot was, vergat ik mijn waarden en stopte ik weg wat echt belangrijk voor me was. Werk stond op nummer één, daarna inkomen en een paar stappen daaronder kwam pas mijn eigen gevoel, of ik de baan überhaupt wel leuk vond.

Ik zag mijn loopbaan als een groot wit blad waar ik aantekeningen op maakte tot het blad helemaal vol was. Je hoopt bij een vol blad de uitkomst te hebben, maar in plaats daarvan ging ik op de achterkant van het blad verder schrijven. Ik zocht opleidingen om te volgen, alleen maar om bezig te kunnen zijn en niet nutteloos thuis te hoeven zitten. Deze opleidingen heeft Yvonne gelukkig 'uit mijn hoofd gepraat', eerst maar eens zien wat ik echt wil!



De ogen geopend

Het traject begon voor mij met een confrontatie met mezelf. Ik moest mijn gedachten en regels op papier zetten en daar op een afstandje naar kijken. Dat heeft enorm mijn ogen geopend. Het was niet mijn keus om werkloos te worden, dus waarom zo streng zijn voor jezelf? Het loslaten van regels en accepteren van de situatie heeft even geduurd, maar dat is logisch als je zo vast zit in je eigen gedachten. Yvonne heeft me op een eerlijke manier en met gepaste humor in laten zien dat ik echt geen werkloze kneus ben.

Tijdens dit traject heb ik geleerd om goed te voelen en om niet te streng voor mezelf te zijn. Ik zeg nog regelmatig hardop tegen mezelf 'joh, het is maar een gedachte'. Natuurlijk heb ik ook mindere momenten, maar die mag ik ook best hebben. Niemand kan fulltime vrolijk en positief zijn. Belangrijk voor mij is dat ik deze mindere momenten

nu kan accepteren in plaats van er tegen te vechten. Ik ben vol goede moed aan het solliciteren en zoeken naar een baan die echt bij me past. Of ik dit jaar nog een baan heb? Geen idee.. eerder had ik er wakker van gelegen en nu weet ik dat ik er alles aan doe wat binnen mijn bereik ligt. Die baan komt wel, ik heb energie en enorm veel zin om weer aan het werk te gaan, daar gaat een werkgever binnenkort heel blij mee zijn!

***Toevoeging Yvonne**

In 2015 heb ik de opleiding 'ACT voor professionals' gevolgd. ACT sluit bijzonder goed aan bij de biografische benadering, mijn specialisme. De kern van biografisch werken is dat antwoorden op loopbaan- en functioneringsvragen in het heden, altijd besloten liggen in iemands persoonlijke geschiedenis, in zijn eigen verhaal. Het komt heel vaak voor dat cliënten deze antwoorden niet zien omdat ze zijn vastgelopen in zichzelf, in hun gedachten over zichzelf. ACT is bij uitstek geschikt om jezelf als het ware weer vlot te kunnen trekken, om van je verstand een goede adviseur te maken in plaats van een autoritaire baas. Anders gezegd: om 'de weg vrij te maken' naar de antwoorden die besloten liggen in jezelf. Ik zie het als een uitdaging om ACT en de biografische benadering te integreren om tot een aanpak te komen die nog krachtiger werkt dan beide werkwijzen apart.

Medio 2016 neem ik deel aan de vervolgopleiding ACT voor professionals.

Stroom Loopbaanadvies en coaching

T 06 58 81 66 96

E info@stroom-coaching.nl

W www.stroom-coaching.nl