



1 °C

0 Files

523,24

TV gids

3 Live

Achtergrond**Deze signalen wijzen erop dat je toe bent aan een nieuwe baan**

02-07-18 09:46

Update: 02-07-18 09:53

**Spring jij elke dag fluitend je bed uit met een gloednieuwe werkdag in het vooruitzicht? Of vervloek je de wekker en moet je je aan je haren naar de voordeur slepen?**

Tuurlijk, niet elk uur op kantoor kan een feestje zijn, maar een knoop in je maag bij de gedachte aan je baan alleen al is toch echt de niet bedoeling. Wanneer weet je dat de tijd is gekomen om nieuwe sollicitatiebrieven de deur uit te doen? Een overzicht van veelvoorkomende signalen dat jij op zoek moet naar nieuwe collega's.

Met stip op één: moeheid. Want 's nachts lig je wakker en als de wekker gaat is de snooze knop je beste vriend. Je piekert je de nacht door omdat je ergens ook wel weet dat wat jij daar elke dag zit te doen achter die computer verre van je droombaan is.

"Vermoeidheid is een echte sluipmoordenaar", zegt Linda Dubois, die al vijftien jaar actief is als loopbaancoach. "Het kruipt overal in, je ligt in je bed en het broeit onderhuids: 'dit is het niet'. Toch willen mensen dan vaak niet toegeven dat ze een andere baan moeten zoeken."

Hypotheek betalen

Want onvrede is één ding, het onbekende schrikt veel mensen ook af. Ilse Reijs van Reijs Consult ziet het zo vaak in haar praktijk voorbijkomen. "Want hoe moet dat nou met de hypotheek, de huur of de rekeningen? Mensen kunnen hun gezondheid echt geweld aandoen, maar zijn bang om te veranderen terwijl ze allerlei signalen negeren die in het slechtste geval tot een burn-out kunnen leiden."

Inmiddels sleep je jezelf van weekend naar weekend en probeer je de moedeloosheid te verdrijven door 's avonds misschien een paar drankjes meer te drinken dan goed voor je is. "Mensen gaan hun moedeloze gevoelens een beetje dempen, ze denken: ik heb dat wijntje of biertje echt verdiend na vandaag", zegt Dubois. "Dat gaat best ver: mensen die gestopt waren met roken gaan bijvoorbeeld weer roken en vooral dames kunnen wel eens te veel gaan eten."

En ook je werkethos komt het niet ten goede. "Je voelt je afgemat, je emoties raken afgetobd, het kan je allemaal niet zoveel meer schelen. Je doet dingen die je anders nooit zou doen: je begint te laat te komen, opdrachten lever je niet of te laat in, of je zegt dingen tegen een klant die je normaal nooit zou zeggen", aldus Reijs.

Bore-out

En dan is er nog de strijd tegen de klok die talloze mensen elke dag voeren. En dan gaat het niet over het halen van een deadline, maar de worsteling om alweer een lange dag door te komen. "Ja, de beruchte bore-out", zegt Reijs. "De tegenhanger van de burn-out, maar net zo fataal. We zien ook dezelfde klachten, zoals concentratieverlies, pijn in je nek, maagklachten, noem maar op, bij mensen die hun werk supersaai vinden en lijden onder enorme verveling."

Mensen die te maken krijgen met een bore-out zijn vaak makkelijk te traceren op de werkvloer, volgens Dubois. "Het zijn die net iets te sociale types, die te lange rookpauzes nemen maar tegelijkertijd ontzettend alert zijn op het werk van anderen. En dan vooral wat hun collega's of baas allemaal fout doen. Het zijn niet de aangenaamste mensen, kortom."

Nog een belangrijke graadmeter om na te gaan of jij op de goede plek zit: hoe praat jij buiten werktijden over dat werk? Betrap je jezelf erop dat je op feestjes wel heel vaak alleen maar de vervelende kanten van je baan belicht? Houd je klaagzangen over de futielste ergernissen? Kun je niet stoppen met afgeven op die nare baas met zijn verkeerde dassen? Allemaal signalen.

Volgens Reijs kunnen mensen die niet op hun plek zitten 'best cynisch' worden. "Je ziet heel vaak dat mensen hun eigen onvrede vertalen in klachten over hun collega's of baas."

En daarmee kun je jezelf wel eens in de voet schieten. "Mensen die niet lekker in hun vel zitten, kunnen onaardig worden, een kort lontje krijgen. Ze vertonen dan echt 'primadonnagedrag' op de werkvloer", zegt Dubois. "Zo jaag je het bedrijf tegen je in het harnas, want wie wil er zo'n medewerker?" Wees dus liever positief en houd de eer aan jezelf: soms is het gewoon tijd voor verandering.

Zie ook: **Omscholing: 'Zorg dat je een duidelijk doel voor ogen hebt'**



9 reacties ▾



Lees meer over:

Carrière burn-out

NUjj-reacties

9 reacties op dit artikel

Net binnen

22:23 - Vliegtuig vermiste Cardiff City-spits Sala na bijna twee weken gevonden >

21:57 - Kaapverdise politie verbrandt 9,5 ton cocaïne >

21:48 - Zeilster Berkhout eindigt bij rentree als zevende bij wereldbeker in Miami >

21:39 - Anna wint zesde editie Heel Holland Bakt >

Meest gelezen

1. 'Drugsbaas 'El Chapo' misbruikte op grote schaal jonge meisjes' >

2. Drie gewonden door schietpartij tijdens bruiloft in Overijssels dorp Beckum >

3. Egyptische archeologen ontdekken tombe met vijftig mummies >

4. Kipnuggets van McDonald's tijdelijk niet verkrijgbaar door productiefout >

Meer nieuws >

Nieuwvideo's



Boten zoeken met sonar naar vliegtuig voetballer Sala



Italiaanse brandweer voert helikopterredding uit na overstroming



Vorbijganger filmt plofkraak in Amsterdam



Australische stad loopt onder na openen sluisdeuren dam

Aandelen

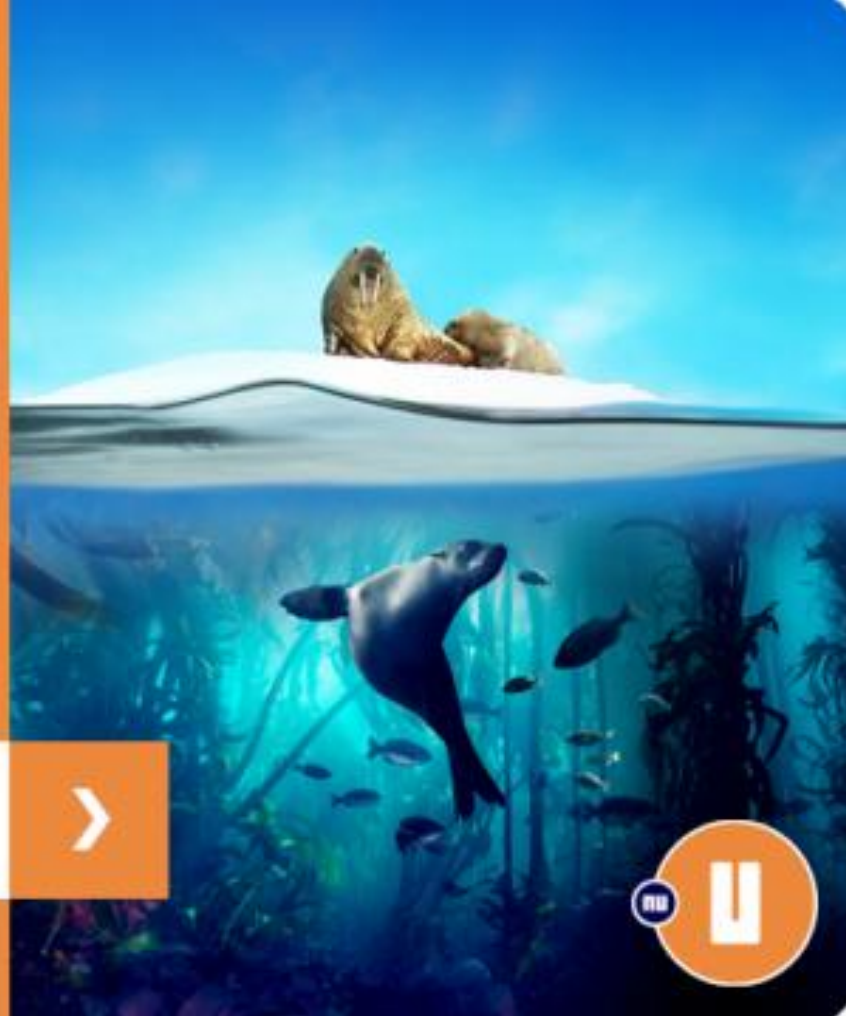


Direct op de hoogte van de koersen?
Bekijk de beursinformatie >

NUuit

Dit wil je echt niet missen: Blue Planet II Live in Concert

Bestel je tickets



NUshop

De gaafste producten vind je in de NUshop

Bekijk aanbiedingen



[Economie](#)

[NUsport](#)

[Tech](#)

[Entertainment](#)

[Uit](#)

[Overig](#)

[Colofon](#)

[Copyright](#)

[Disclaimer](#)

[Privacy en cookiebeleid](#)

[Klachten / Feedback](#)

[Adverteren](#)

[Apps](#)

[Werken bij NU.nl](#)



Volg ons op



© 2019 Sanoma Digital The Netherlands B.V.

NU - onderdeel van Sanoma Media Netherlands Group