

Met je neus in de boeken

Als dertiger of veertiger kan je zo'n gevoel bekruipen van: is dit het nou? Als het over je werk gaat bijvoorbeeld.

Blijf je het gekozen pad volgen? Of gooi je het roer om en ga je misschien zelfs terug de schoolbanken in?

Hoe is het om weer te studeren... naast de rest van je leven?

TEKST YASMINE ESSER



Als je een carrièreswitch overweegt, hoef je niet altijd opnieuw te studeren. Het hangt er maar net vanaf wat voor werk je doet, wat voor studie of opleiding je ooit hebt gedaan en wat je graag zou willen. Voor veel mensen geldt tegenwoordig dat een nieuwe loopbaan met een paar stappen te regelen is. Het begint bij weten wat je dan wél wilt doen. Vervolgens ga je gesprekken voeren met mensen uit die branche, misschien een stage doen en dan solliciteren. Er zijn immers kansen genoeg (voor elke 100 werkenden zijn er 114 vacatures en de krapte op de arbeidsmarkt houdt door de vergrijzing nog wel even aan). Volgens onderzoek van het UWV neemt 70 procent van de werkgevers momenteel weleens iemand aan die niet helemaal een match is qua opleiding of ervaring.

HELE DAGEN BLOKKEN

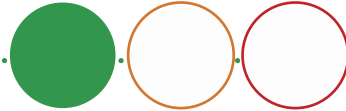
Desondanks kiezen sommigen ervoor om wél opnieuw een opleiding te volgen. Aarti (42) bijvoorbeeld nam vorig jaar haar masterdiploma Project-, programma- en portfoliomanagement in ontvangst. Bijna tweeënhalf jaar lang volgde ze die studie naast haar baan als senior projectmanager in het kankeronderzoek (32 uur per week). “Achteraf denk ik dat ik voor het kankeronderzoek heb gekozen om mijn ouders trots te maken, want mijn broertje is toen hij acht jaar was overleden aan leukemie”, vertelt ze. “Na zo’n vijftien jaar werken paste deze branche echter niet meer bij me. Het liefst wilde ik een eigen bedrijf starten, maar had ik daar niet meer kennis voor nodig?” Aarti koos voor de masteropleiding, omdat ze daar veel van dacht te kunnen opsteken. Maar ook vanwege de officiële certificeringen en omdat ze vroeger te horen kreeg dat ze niet zo goed kon leren. “Het was dus een soort bewijsdrang”, zegt ze. Elke maandagavond volgde ze colleges, meestal online. “Dat betekende dat ik ’s ochtends om zeven uur naar mijn werk ging, om half zeven ’s avonds weer thuis was, dan snel het eten wegschrokte en van zeven tot tien achter mijn laptop zat. Het

moeilijkste vond ik dat ik die dag mijn kinderen niet zag en ze ook niet naar bed kon brengen.”

HEEL VEEL TWIJFELS

In die tijd had ze nauwelijks een sociaal leven en ook sporten schoot erbij in. “Mijn partner was op zondag vaak bij de kinderen, waardoor ik die dag kon blokken. Ik heb veel avonden en nachten doorgeleerd en ook nog in de trein op weg naar mijn werk. Ik bleef tegen mezelf zeggen: het is tijdelijk. Toch bereikte ik na anderhalf jaar een dieptepunt. Ik sliep slecht, voelde me down en had een kort lontje. Ik ging aan mezelf twijfelen: zie je wel, al die mensen van vroeger hadden toch gelijk. Mijn man heeft me er echt doorheen gesleept. Het zou toch zonde zijn als ik zou stoppen? Ik was immers al zo ver gekomen. Het zou ook zonde zijn van het geld trouwens, want je betaalt tien keer zoveel collegegeld als vroeger. Dankzij de erfenis van mijn oma kon ik het ophoesten. Ook voor haar heb ik de studie afgemaakt. Ze was mijn grote voorbeeld. Op haar 71ste heeft ze nog een cursus Nederlands gedaan. Ze kwam uit

‘Na vijftien jaar werken paste deze branche niet meer bij me’



DE STOPLICHTMETHODE

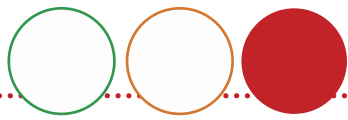
Op latere leeftijd gaan studeren is dapper, want je kijkt af van de norm. Maar het kan ook een uitdaging zijn, zeker als je het moet combineren met een baan, kinderen of mantelzorg. De stoplichtmethode helpt om op tijd te signaleren wanneer het je te veel wordt en actie te ondernemen om weer de goede kant op te gaan, tipt psycholoog en werkgeelukdeskundige Yaël Rosen.

GROEN Begin met voor jezelf op te schrijven hoe jij je gedraagt en voelt op het moment dat het goed met je gaat. Met andere woorden: als je in het ‘groen’ zit. Voor de een kan dat zijn dat sporten vanzelf gaat, voor de ander dat sociale gelegenheden je energie geven of dat je goed slaapt.

Vervolgens ga je na: wat heb ik nodig als ik in elk van die kleuren zit? Anderen hierbij betrekken hoeft niet, maar helpt wel. Zij herkennen misschien sneller dat je naar oranje gaat dan jijzelf.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(Sla om voor het rode en oranje invulkader)



ROOD Vul nu hetzelfde in voor als het slecht met je gaat. Het kan zijn dat alles wat je in dat geval doet, voelt als een 'moetje', dat je vergeetachtig bent of vaker ziek, dat je meer huilt, dat je geen zin hebt om met anderen af te spreken of dat je vreetbuien krijgt.

'Er is altijd wel een deadline'

Suriname en vond haar Nederlands niet goed genoeg. Zij leerde me dat je nooit te oud bent om iets te leren."

TUSSEN DE ACHTTIENJARIGEN?

Ook Mirjam (41) was ervan overtuigd dat ze niet goed kon leren. Ze was ooit van de havo naar de mavo overgestapt en daarna had ze praktische en creatieve opleidingen gedaan. Studeren is gewoon niets voor mij, dacht ze. "Na mijn burn-out acht jaar geleden was ik zo onder de indruk van wat een psycholoog voor je kan doen, dat ik toen heb gedacht: dat wil ik worden. Maar studeren? Niets voor mij, daar ben ik te dom voor. Mijn schoonzusje studeerde naast haar werk en gezin. Daar keek ik met veel bewondering naar. Ik ben freelance tekstschrijver, projectcoördinator en eindredacteur, veelal voor tijdschriften, en werk veel thuis. Ik mis daardoor soms contact met mensen. Ik doe veel klussen, dat vind ik leuk, maar daardoor is het ook vaak stressvol. Er is altijd wel een deadline. Ik besloot: dit wil ik niet nog dertig jaar doen." Maar wat dan wel? "Psychologie was altijd in m'n achterhoofd blijven zitten. Als ik voor mijn werk psychologen interviewde, hing ik aan hun lippen. Of misschien was maatschappelijk werk wel iets voor mij?"

VOLWAARDIGE STUDIE

Toen Mirjam zich in dat laatste ging verdiepen, bleek dat ze dan weer tussen de achttienjarigen zou moeten zitten. "Daar had ik geen zin in. Bovendien zou ik dan niet doen wat ik écht wilde: psychologie studeren. Ik besloot het erop te wagen: deeltijd studeren naast mijn werk. Ik schreef me in voor de studie psychologie aan de Open Universiteit. Je koopt dan cursussen die je in je eigen tijd kunt volgen en als je ze allemaal hebt gehaald, heb je een volwaardige studie psychologie gedaan." Als het goed is, heeft ze binnen zes jaar

haar diploma. Inmiddels zit ze soms tegelijk met haar oudste dochter (14) te leren. Dochter boven, Mirjam beneden. "Statistiek is niet mijn vak, maar door boeken over sociale psychologie vlieg ik heen. En door mijn werk als freelance eindredacteur ben ik wel gewend om discipline te hebben en kan ik langere tijd geconcentreerd werken. Voor mijn eerste tentamen had ik een 8,6! Ik kon het bijna niet geloven. En dat terwijl ik er zo zenuwachtig voor was geweest. Toch een beetje die faalangst van vroeger die weer naar boven kwam."

GENERATIEDINGETJE

Opnieuw de schoolbanken in gaan, al is het digitaal, je moet er maar zin in hebben. Al hebben volgens loopbaancoach Manou van Eerten steeds meer dertigers en veertigers zo'n moment dat ze zich afvragen of ze wel echt gelukkig worden van wat ze doen. Sommigen vonden hun studie leuk, maar beseffen dat het werk dat ze ermee doen niet bij hen past. Of ze vinden het werk inhoudelijk wel boeiend, maar de manier waarop het bij veel organisaties geregeld is niet prettig, verklaart ze. "Veel bedrijven zijn ingericht door babyboomers die er andere normen en waarden op na hielden dan millennials. Babyboomers zijn vaak gericht op hiërarchie, macht en controle, op regels. Ook het poldermodel komt daarvandaan: eindeloos vergaderen tot we het allemaal eens zijn met de compromissen. Millennials denken: waarom zou ik zo lang meeten, wanneer kom ik aan mijn échte

'Voor mijn eerste tentamen had ik een 8,6! Ik kon het bijna niet geloven'





‘Wil je iets wat niet kan op je werk, dan zit je misschien op de verkeerde plek’

werk toe?” “Wat ook meespeelt,” zegt Van Eerten, “is dat millennials zijn opgegroeid met het idee dat ze alles kunnen worden en vooral moeten kiezen waar ze blij van worden. Tegelijkertijd zien ze online dat hun leeftijdsgenoten het voor elkaar hebben, want ze delen natuurlijk alleen de mooie momenten op social media. Daardoor gaat het knagen: wat wil ik eigenlijk, ben ik wel gelukkig?”

LEREN LEREN LEREN

Wilhelmina (34) ontdekte tijdens de pandemie dat ze niet tot haar pensioen in de keuken wil staan als chef de partie. Via een loopbaancoach kwam ze bij de studie Legal, insurance & HR services specialist uit, of zoals ze het zelf noemt: mbo rechten. “Het is een thuisstudie via de NTI van zo’n twee jaar. Ik kan er bijvoorbeeld juridisch medewerker mee worden, maar ook griffier of HR-manager. Het is heel breed en tot nu toe vind ik alles interessant. Het lastigste is dat ik moest leren leren.” Lachend: “Vroeger op school was ik vooral met andere dingen bezig, dus ik moest nu echt ontdekken wat voor mij werkt. Meestal maak ik samenvattingen door hele stukken van de stof over te typen, daardoor onthoud ik alles beter.

Ook heb ik online een oproep geplaatst om ‘klasgenoten’ te vinden. Inmiddels zit ik in een appgroepje met een aantal vrouwen die ook deze studie volgen naast hun baan. We steunen en helpen elkaar.” Ze vervolgt: “Ik heb de afgelopen tijd geleerd dat als je iets graag wilt, je gewoon een plan moet maken en ervoor kunt gaan. En wil je iets wat niet kan op de plek waar je nu werkt? Dan zit je misschien op de verkeerde plek.”

NIEUW PAD

Manou van Eerten: “Wat ik vaak hoor in mijn praktijk is dat mensen zeggen dat ze vroeger een duidelijk pad hadden. Eerst de middelbare school, dan studeren, dan gaan werken. Maar gaandeweg is dat pad steeds vager geworden. Opnieuw studeren kan ze dan weer duidelijkheid geven. Mijn broer wekte in de commerciële sector en studeert nu voor leraar maatschappijleer. Het is dus heel concreet wat hij straks gaat doen.” Mirjam weet nog niet wat ze precies wil. “Na deze studie ben ik basispsycholoog. Als ik aan de slag wil als klinisch psycholoog, moet ik verder studeren, misschien vind ik dat tegen die tijd prima. Ik wil er in elk geval iets mee doen, mensen helpen, van betekenis zijn. Voor nu is het heerlijk om mezelf te ontwikkelen.” Aarti heeft haar baan opgezegd en haar bedrijf ingeschreven bij de KvK. “Ik doe nu wat ik graag wil, maar of ik die opleiding echt nodig had? Het euforische moment waar ik op hoopte bij mijn afstuderen bleef uit. Pas op dat moment besefte ik dat ik geen diploma of toestemming nodig heb om te doen wat ik zelf wil. Spijt heb ik niet. Ik heb veel geleerd en ben nu een rijker mens.” °



ORANJE Vul in waaraan je ziet dat het niet de goede kant met je opgaat. Het kan zijn dat je dan vaker geïrriteerd reageert op je partner of kinderen, dat je wat stiller bent, dat je moeilijker in slaap komt of dat je vaker te laat op afspraken komt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....