

CARRIËRESTRESS

'Ik wil er 't allerbeste van maken'

Kansen afschrijven voordat je een stap hebt gezet, bang niet aan hoge verwachtingen te voldoen, geen idee wat je wil bereiken in je werk? Ervaringsdeskundige Mark Siegenbeek van Heukelom helpt zijn generatie van die sores af.

Tekst **Anne Corré**
Foto's **Bram Petraeus**

In de laatste maanden van hun leven vraagt de Australische Bronnie Ware, verpleegster in de psychiatrische zorg, haar patiënten waar ze nu het meest spijt van hebben gehad. 'Ik wou dat ik wat vaker trouw aan mezelf gebleven was, en minder het leven van anderen had geleefd', is vaak het antwoord. Mark Siegenbeek van Heukelom (33) haalt de anekdote graag aan in gesprekken met generatiegenoten, die er veel in herkennen. „Jammer dat-ie is gesneuveld in mijn boek, eigenlijk.”

Zevenentwintig is hij, als Siegenbeek van Heukelom in „een wanhoopspoging” aanklopt bij een psycholoog. Op papier is zijn leven perfect - een afgeronde master in technische bedrijfskunde, stages in het buitenland, een leuke relatie. Maar gelukkig is hij niet. „Er liggen veertig jaar voor me en ik weet niet wat ik daarmee wil doen. Ik ben op zoek naar een baan, maar heb geen idee wat ik wil bereiken. Soms vraag ik me af of ik niet gewoon opzie tegen werken überhaupt”, schrijft hij op het kennismakingsformulier. Echt helpen doen de vijf gesprekken bij de psycholoog niet.

De *quarterlife crisis*, het dertigersdilemma, de dertigersdip - het is de 'ziekte' van twintigers en dertigers van nu. Het gevoel meer uit het leven te kunnen halen, maar niet weten waar te beginnen. Niet zelden eindigt zo'n crisis in een burn-out: van de jongeren tussen de 25 en 35 hebben één op de zes uitputtingsverschijnselen, berekende het CBS.

Aanstellerij

Siegenbeek van Heukelom besluit bij zichzelf te rade te gaan. Honderd zelfhulpboeken, een carrièreswitch en verschillende leiderschapstrainingen later kan hij de kenmerken van zijn eigen dilemma feilloos opdreunen: „Keuzestress, stuurloosheid, gebrek aan doelen, mezelf nog niet zo goed kennen, onzekerheid.”

Hij weet uiteindelijk af te rekenen met het „knagende gevoel”. Als opgeleid coach deelt hij zijn eigen inzichten nu met lotgenoten. Zijn worsteling vatte hij onlangs samen in de titel van zijn eerste boek: *Is dit het nou?* Afgelopen maand verscheen dat debuut, waarin voornamelijk praktische oefeningen staan.

Of het dertigersdilemma een luxeprobleem is? „Ja”, zegt hij. Maar aanstellerij? Dat niet. „Je ervaart wat je ervaart, daar kan niemand echt



CV

Mark Siegenbeek van Heukelom

Geboren: 8 maart 1984 te Alkmaar

Opleiding: Master Industrial Engineering and Management, Rijksuniversiteit Groningen (2003-2010), coachopleiding bij Pioniers in Authentiek Leiderschap (2014-2015).

Loopbaan: Duurzaamheidsconsultant bij EPEA (2010-2011), managementtrainee en trainer bij leiderschapsspecialist ORMIT (2011-2014). Nu is hij zelfstandig trainer en coach.



Oefening

Erachter komen welke kant jouw carrière op moet?

Stel jezelf deze vragen eens:

'Wat doe je weleens, dat jou een gevoel van onoverwinnelijkheid geeft?'
'Tegen wie kijk je op? En waarom?'
'Waarom heb je voor het laatste keihard gewerkt? En waarom deed je dat?'
'Wat zou je doen als je wist dat je niet kon falen?'
'Hoe help jij mensen vaak en waarmee?'

omheen.” Wel mag de uitkomst van zijn trainingen nooit zijn: 'god wat hebben we het toch zwaar.' Daarbij is hij zich terdege bewust van zijn bevoorrechte positie: „Ik weet dat veel me op een presenteerblaadje wordt aangereikt. Maar juist met alle kansen die ik krijg, wil ik er wel het allerbeste van kunnen maken.”

Je richt je heel duidelijk op hoogopgeleide mensen tussen de 24 en 36 jaar, waarom is dat?
„Omdat ik het belangrijk vind dat ik me met deelnemers van mijn trainingen kan identificeren. Ik weet wat er in hun hoofd omgaat, wat er in hun wereld speelt. Maar ik spreek deze doelgroep ook aan omdat het de mensen met alle kansen zijn. Juist hen wil ik vertellen: 'grijp ze alsjeblieft.’”

Wat zijn de verhalen die je tegenkomt tijdens trainingen?

„De grote gemene deler is dat mensen dingen doen die eigenlijk niet zoveel met henzelf te maken hebben. Dat komt vaak weer voort uit niet zo goed weten wie je nu echt bent. Dat is natuurlijk een heel filosofische vraag, maar het stellen van kritische vragen kan al een hoop opleveren. Is dit mijn werk, of is dit het beroep van mijn ouders? Leef ik naar mijn eigen normen en waarden, of naar die van mijn vrienden?

„Ik heb iemand weleens horen zeggen: 'Slapen kun je wel als je dood bent.' Ontzettend cool natuurlijk. Maar als zo'n jongen vervolgens overwerkt raakt, kun je je afvragen wie hij nu precies gelukkig maakte met die instelling.”

Is dat typisch voor het dertigersdilemma?

„Ja. Het is enerzijds de twijfel of je wel op de goede plek zit - op je werk, in je relatie, of op sociaal vlak. Anderzijds is het de constante vergelijking met anderen, versterkt door sociale media. We vragen ons doorlopend af: misschien moet ik ook wel op reis, of voor mezelf aan de slag, waarom heeft Pietje zoveel succes? Bovendien doen we zelf ook krampachtig mee aan het ophouden van de schone schijn, waardoor we het gevoel hebben dat onze eigen onzekerheid een persoonlijk manco is. Ondertussen wordt de angst op ons bek te gaan alleen maar groter.”

Waar komt al die twijfel toch vandaan?

„Waar mensen vroeger vaker in een *midlife crisis* terecht kwamen, stelt mijn generatie zichzelf denk ik al eerder de vraag: is dit wat ik wil van het leven? Ze loopt simpelweg eerder tegen hetzelfde sentiment op.”

Vanwaar die verschuiving?

„Toen mijn ouders mijn leeftijd hadden waren er minder keuzes. Gaat het bijvoorbeeld over werk, dan deed je als twintiger vaker wat op je pad kwam. Je zult de veertigers en vijftigers van nu vaker horen zeggen: 'Ik ben er gewoon ingerold.' Bovendien gold sterker: volg de opwaartse carrièreladder, word succesvol, en zorg daarnaast voor zekerheid. Dat dogma brengt minder twijfel met zich mee. Je weet wat je te doen staat.

„Daartegenover staat mijn generatie, die deels de economische crisis voor haar kiezen heeft gehad. Hard werken leverde daarin niet per definitie meer zekerheid of succes op. Daar komt bij dat we nu weten: succes brengt niet altijd geluk. Ook aan de top kan het eenzaam zijn. Waar onze ouders zich dus pas later af zijn gaan vragen of dit nu alles was, durven wij al eerder te twijfelen aan de vraag of succes en zekerheid wel zaligmakend zijn. We zijn relatief vroeg in onze carrière met zingeving bezig.”

Zie je dat als een vooruitgang?

„Ja. Ik denk dat succes loskoppelen van de ouderwetse carrièreladder heel waardevol is.”

Hoe doe je dat, dat loskoppelen?

„Kritisch naar jezelf kijken is één. Uitzoeken wat voor jou de definitie van succes en een waardevolle baan is. Uitzoeken wat jouw tien is, noem ik dat. Pas dan kun je stoppen met leven vanuit een prima zeventje.”

Dat klinkt als een contradictie. Was het moeten voldoen aan allerlei hoge verwachtingen niet juist het probleem?

„Jouw tien is niet de tien die met trompetgeluid en vijfhonderd likes op Facebook ontvangen wordt. De manier waarop jij je carrière en leven in wil richten heeft niets met een ideale buitenkant te maken.”

De onvermijdelijke vraag: hoe doe je dat dan, uitzoeken wat jouw 'tien' is? In zijn boek geeft Siegenbeek van Heukelom een veertigtal korte oefeningen, gericht op het beter leren kennen van jezelf en wat jij van je carrière verwacht.

Een goed voorbeeld is het maken van een 'overvloedlijst'. „Het is een prima strategie om te weten wat je wil in het leven en de realiteit onder ogen te zien als je bepaalde zaken daarvan (nog) niet voor elkaar hebt. Maar als dat het enige is waar je naar kijkt, kun je je al snel ontvreden, gejaagd en futloos voelen”, schrijft hij. Volgens benadrukt Siegenbeek van Heukelom het belang van op gezette tijden stilstaan bij alles wat er wél is. Op dat lijstje kunnen staan: materiële bezittingen, mooie herinneringen, vriendschappen en relaties, geleerde kennis en vaardigheden, doorgemaakte groei.

Maar wat nu als je bij een bedrijf werkt dat geen oog voor persoonlijke ontwikkeling heeft, waar men nog wél volgens die ouderwetse carrièreladder denkt?

„Die vraag krijg ik heel vaak. Ik denk dat je in zo'n geval moet afvragen of je wel op die plek wil werken. Als leidinggeven bijvoorbeeld geen kwaliteit is, maar een hogere functie, dan doen veel mensen niet waar ze goed in zijn. Er zijn allerlei bedrijven die al wel actief bezig zijn met de bevlogenheid van werknemers, bedrijven die wél inzien dat ze energie in hun werknemers moeten steken om het beste uit ze te ha-



Hard werken leverde tijdens de economische crisis niet per definitie meer succes en zekerheid

len. Ik vind dat we daar als generatie best een beetje pioniers in mogen zijn. Wij mogen onze voorkeur best laten gelden. Wie op zijn plek zit in een organisatie, presteert namelijk stukken beter. Dat is ook voor werkgevers belangrijk.”

Ook als het inhoudelijk je droombaan is?

„Ik denk dat je jezelf steeds de vraag moet stellen: is de energie die hier werken me kost, de energie die het oplevert waard?”

Jezelf leren kennen was stap één. Wat is stap twee?

„Actie ondernemen, experimenteren. Dat kan van alles zijn - van een dag met iemand meelopen om te ervaren of een baan iets voor je is, tot de stoute schoenen aantrekken en een open sollicitatie sturen. Als je weet wat jij te bieden hebt en welk werk daarbij past, kun je gericht keuzes maken. In het boek vertel ik een verhaal van een pas afgestudeerd arts die wel in opleiding tot KNO-arts wilde, maar zichzelf niet vier jaar lang promotieonderzoek zag doen. Dat is ongebruikelijk, en zorgde dus voor een impasse. Totdat ze het gewoon aankaarte. Eén van de zeven artsen die ze sprak waardeerde haar vastberadenheid zodanig, dat ze in opleiding mocht. Zoets had natuurlijk minder rooskleurig af kunnen lopen, maar ze was bereid dat risico te lopen.”

Hoe zorg je ervoor dat het maken van een omslag niet nóg een opgave wordt?

„Groeien blijft eng. Iedereen zal altijd bang zijn de foute keuzes te maken. Maar wetende dat die angst nooit weggaat, is het ook een kwestie van door de angst heen bijten. Kies je altijd de weg van de minste weerstand, dan zal het knagende gevoel in ieder geval niet weggaan. En kom je er zelf niet uit, laat je dan helpen.”