

DE CARRIÈRE VAN ROBBERT NIELAND

'MINDER GELD, MEER LEVENSGENOT'



Het kantoorleven als IT-consultant maakte Robbert Nieland (39) niet gelukkig. Na wat omzwervingen haalde hij zijn groot vaarbewijs en gooide hij het roer letterlijk om.

Wat doe je concreet?

„Ik ben nu bijna vier jaar schipper op de Stedemaeght, een klassiek zeilschip van 67 meter lang. De driemaster is te huur voor feesten en partijen tot 170 personen. Daarnaast verkopen we losse kaarten voor dagtrips op het IJsselmeer. 's Zomers ben ik vooral op het water, in de winter ben ik verantwoordelijk voor het onderhoud van het schip.”

Wat is je achtergrond?

„Na mijn studie technische bedrijfskunde heb ik ruim zeven jaar in de IT-consultancy gezeten. Ik heb mooie, grote bedrijven als ABN Amro, ING en Shell van binnen gezien, maar het kantoorleven maakte mij niet gelukkig. Ik heb ontslag genomen en ben aan het werk gegaan als schipper op sloepen in de Amsterdamse grachten. Eerst als zzp'er, later bij de rederij van een vriend.”

Wanneer maakte je je grootste carrièrestap?

„Met de overstap van de sloep naar de Stedemaeght heb ik op vakgebied mijn horizon verruimd. Ik word nu ook ge-

vraagd als kapitein op andere schepen, zoals motorschepen met ruimte voor wel zeshonderd personen.”

Wat is je grootste fout op carrièrevlak?

„Na één seizoen als sloepschipper werd ik door een oud-werkgever gevraagd voor een IT-project, dit keer als zzp'er. Een stap die me opnieuw doodongelukkig maakte en na een half jaar was me definitief duidelijk: dit wil ik écht niet meer.”

Wat is je uiteindelijke doel?

„Mijn droom is om in de toekomst in een eigen rederij in Amsterdam te starten. Ik vind

varen fantastisch, maar als afgestudeerd bedrijfskundige trekt ondernemen me ook. De combinatie van beide passies zou een mooie volgende stap zijn in mijn loopbaan.”

En wat schuift dat nou?

„Als schipper met een flexcontract verdien ik op de Stedemaeght in de zomer meer dan in de winter. Daarnaast vaar ik als zzp'er nog zo nu en dan voor andere bedrijven. Al met al kom ik op zo'n €3500 bruto per maand. Voor het geld had ik deze carrièreswitch niet moeten maken, maar voor het levensgenot ben ik heel blij dat ik de stap heb gezet.”

Berrit de Lange

'GA VOORAL NIET GELIJK WEER IN EEN DRUKKE KANTOORTUIN ZITTEN'

Herstarten na een burn-out

door **Maria van Loosdrecht**

HAARLEM • Na een burn-out kun je vaak relatief snel weer aan het werk. Hoe pak je dat aan en hoe kunnen collega's en leidinggevenden je het beste helpen? In deel drie van deze serie leggen experts uit hoe je een opgelopen burn-out kunt afsluiten.

Voordat je terugkeert, is het goed om na te denken over hoe je vertelt aan je collega's dat je weer terug bent. Zij willen ook graag weten hoe het met je gaat, en wat ze van je mogen verwachten. „Maak bespreekbaar hoe je de eerste keer op de werkvloer gaat zijn”, zegt Mascha Mooy, oprichter van Bye Bye Burnout. „Ga je zelf vertellen dat je terug bent en doe je het burn-outverhaal in één keer aan iedereen? Vertel je het niet? Of wil je het aan iedereen persoonlijk vertellen?”

Het is belangrijk dat je niet gelijk volop aan het werk gaat. Dan zit je zo weer thuis. „Als je weer begint met werken, begin met een project met een kop en een staart, een overzichtelijke periode van ongeveer drie maanden”, zegt burn-outexpert

Barbara Kok van de Burn Out Poli. „Begin met kleine afgebakende taken zonder druk en ga vooral niet in een drukke kantoorruimte zitten. Bouw het rustig op en neem je tijd”, merkt Mooy op.

Om een terugkeer tot een succes te maken heb je je leidinggevende en je collega's nodig. Je moet wel weer aan het werk willen. „Wat natuurlijk essentieel is, is dat iemand weer terugkomt in een veilige omge-



ving. Dat is ten eerste aan de leidinggevende. Als je dat wilt ondervangen, kun je iemand een vast contactpersoon geven die je gedurende

werken”, zegt arbeidsmarktdeskundige Suzan Steeman van Women Inc. Ze merkt op dat uit recent onderzoek van Women Inc. over stressgerelateerd verzuim blijkt dat 'collega's het re-integratieproces kunnen maken of kraken'. „Ze kunnen echt een belangrijke steun zijn in het proces.”

Als collega kun je voor zo'n veilige omgeving zorgen door je zelf open op te stellen en positieve aandacht te geven. „Als ze horen dat mensen open vragen stellen en geïnteresseerd zijn, dan is het een veilige omgeving”, legt Kok uit. „Heel veel mensen stappen binnen op het

'Collega's kunnen je maken of kraken'

FOTO 123RF

werk en voelen zich schuldig dat ze weggeweest zijn.” Het is dus belangrijk om te laten merken dat je niet oordeelt, stelt Kok. Wat je niet moet doen als collega? „Niks zeggen tegen iemand. Dat is zo pijnlijk.”

Zorg ook als collega dat er voldoende contactmomenten zijn, ook als iedereen door de coronamaatregelen thuis achter een laptop werkt. Als iemand weer begint, is het een idee om op maandag even samen de week via videobellen te beginnen, merkt Kok op.

„Even met een kopje koffie erbij sparren met elkaar.” Die koffieautomaatmomenten mis je in coronatijd vaak, zegt Kok.

Collega's kunnen er ook voor zorgen dat iemand zich weer goed voelt in zijn kunnen. „Behandel je collega niet als een idioot die niets meer kan”, zegt Mooy. Mensen die terugkeren moeten in eerste instantie misschien met iets minder of ander werk dan voorheen beginnen, maar dat betekent niet dat je ze niks meer kunt vragen. Ze moeten zelf bepalen hoeveel ze aan kunnen en op welk tempo ze naar een volledige re-integratie toewerken.

Do's:

■ Geef welgemeende complimenten.

■ Maak af en toe een praatje met je medewerker en vraag oprecht door.

■ Maak opvallende zaken bespreekbaar. Neem hierin het zekere voor het onzekere.

■ Vraag naar iemands behoeftes en hoe je daar concreet invulling aan zou kunnen geven binnen de werksfeer.

■ Schakel zo nodig preventieve professionele hulp in.

Don'ts:

■ Signalen negeren of denken dat het al beter gaat en er niets aan de hand is.

■ Alleen maar praten over resultaten en doelen en geen aandacht tonen voor de persoon achter het werk.

■ Om de hete brij heen draaien en niet zeggen wat je eigenlijk kenbaar wilt maken.

■ Je zorgen over iemands functioneren openlijk uitspreken.

De tips komen uit Mascha Mooy's 'Managementboek: Bye Bye Burnout'

'Niks zeggen tegen teruggekeerde collega is pijnlijk'

'Best veel mensen voelen zich schuldig'