Overweging
3 augustus 2015

Ik ben onlangs vijftig jaar oud geworden. Graag wil ik nog dertig, liefst veertig of zelfs vijftig jaar op deze aarde blijven rondlopen in goede gezondheid. Daarvoor is het nodig dat ik mijn lichaam en geest in goede conditie blijf houden.
Lichamelijk: Al enige jaren kies ik voor bewustere en gezondere voeding. Daarnaast heb ik lichaamsbeweging, maar ook rust en ontspanning. Zo ben ik dit jaar begonnen met hardlopen en ik merk dat het goed gaat, meer uithoudingsvermogen.
Geestelijk: Mijn hersenen hebben de afgelopen twee jaren nogal wat te verwerken gekregen. Er is sprake van stress en spanning (door druk die ik deels mijzelf opleg), waardoor ik gevoelens van paniek en angst heb. Aan de andere kant zit er iets in de familie; mijn moeder heeft beroertes gehad en kampte daarnaast met suikerziekte en klachten van depressieve aard. Zij was iemand die hoge verwachtingen had van zichzelf. Ik ben er bang voor dat mij dit ook kan overkomen. Verder: inmiddels is wetenschappelijk aangetoond dat de stress en spanning die de huidige maatschappij vol druk en verwachtingen met zich meebrengen, oorzaak zijn van psychische en lichamelijk klachten. Ik ben hier een goed voorbeeld van.

Die druk, spanning en stress wil ik niet (meer). Ook niet in het werk. Ik wil veel en hard werken, waarin de gezonde dosis druk en spanning van harte welkom is. Ik wil druk, stress en spanning die mij persoonlijk raakt voorkomen.
Inmiddels heb ik mij opgegeven voor een training mindfulness bij GGNet in Apeldoorn. De training start eind september. Ik zie dit als iets wat ik echt voor mijzelf ga doen, wat het oplevert is voornamelijk voor mijzelf, het is investeren in mijzelf.

In de huidige werkplek ervaar ik de ongezonde druk die mij persoonlijk raakt; hierdoor ontstaat weer spanning en stress, die gepaard gaat met angst en paniek. Het vraagt enorm veel energie van mij; ik kom aan het eind van de werkdag zeer vermoeid thuis en ik heb dan nauwelijks energie voor dingen. Dit 'kost me te veel'.
De druk komt niet van de mensen voor wie ik werkzaamheden doe; van hen krijg ik juist veel waardering en dat is voor mij de plezierige kant van het werk. Echter, ik ervaar het werken in dit team als niet prettig. Het gaat dan niet om de collega's persoonlijk! Ik wil mijn werkzaamheden zelf kunnen indelen en plannen. Natuurlijk, de opdrachtgever vertelt me wat ik moet doen en hoe hij/zij dat wil hebben, maar daarna wil ik de vrijheid om zelf te organiseren en te plannen. Op dit moment voel ik mij daarin beperkt. Ik voel me door leidinggevende en coördinator op mijn vingers gekeken, heb het idee dat ik me voortdurend moet verantwoorden en dat ik veel word aangesproken op de kleinste fouten die ik maak. Ik voel me niet serieus genomen. Als de organisatie wil dat ik meer zelf organiseer, láát het me dan ook organiseren en maak mij daar dan ook de eigenaar van. Ik werk nu vijfentwintig jaar in de organisatie en heb (even afgezien van de periode dat ik ziek was) laten zien dat ik zeker van 2007 tot 2014 in staat ben om zelfstandig te functioneren. Onderaan de streep is alles goed voor elkaar. Mijn leidinggevenden en de mensen om mij heen met wie ik toen veel werkte, hebben altijd hun positieve waardering voor mijn werk uitgesproken.

Per 1 november vervallen mijn twaalf boventallige uren. Ik schat in dat ik op dat moment nog geen andere invulling van die uren zal hebben. Waarschijnlijk heb ik recht op WW voor die uren die wegvallen en ik krijg dan de gelegenheid om te ervaren hoe het is om deeltijd te werken. Mogelijk is volledig werken op dit moment (nog) te veel van mijzelf gevraagd.

Ik ga het loopbaantraject in en ik kies voor het bureau dat in het traject het uiterste van mij vraagt en het meest aansluit bij mijn vraag. Het zal zwaar worden, maar ik verwacht dat het me ook het meest gaat opleveren.