



29.11.2023 door Ellen Van Hoegaerden voor Focus.
met Sandra Bonny Zaakvoerder Diaspoor

Interview

Door het stijgen van de gemiddelde [pensioenleeftijd](#) is langer werken de norm geworden. Tegelijkertijd duidt men voortdurend op de gevaren van chronische stress. Hoe houden we dit verlengde carrièretraject niet alleen gezond, maar ook interessant?

Moeder, waarom werken wij? Omwille van het financiële luik, dat zeker, maar het dient ook een persoonlijk belang. “Werk is erg verrijkend, ook op sociaal en maatschappelijk vlak”, stelt Laura Rasenberg, arbeids- en organisatiepsycholoog en lector aan [AP Hogeschool Antwerpen](#). “Je kunt, mag en moet zelf je loopbaan in handen nemen. De normen en waarden die medewerkers hierbij belangrijk vinden zien we over generaties heen verschuiven. ‘Jobhoppen’ is de jongste generatie niet vreemd.”

Niet langer lineair

Je hele loopbaan bij dezelfde werkgever blijven zal dus minder vaak voorkomen bij de medewerkers van nu. Dat maakt van flexibiliteit een van de belangrijkste eenentwintigste-eeuwse vaardigheden, meent **Sandra Bonny**, zaakvoerder en loopbaancoach bij [Diaspoor](#). “Vroeger ging het loopbaantraject van de schoolbanken tot aan het pensioen, maar dat is nu niet langer lineair. Begrijp je dat, dan is het gemakkelijker aanpassen aan de verschillende levensfasen, die gepaard gaan met zekere fysieke en mentale uitdagingen.”

Die uitdagingen kun je op verschillende manieren aangaan. Heroriëntering en levenslang leren zijn prima handvatten. “Maar weet dat er creatieve alternatieven zijn buiten de klassieke classroomtraining”, zegt Rasenberg. “Dankzij coaching of mentoring door ervarener medewerkers kun je ook groeien. Of loop bijvoorbeeld eens een dag per week mee op een andere afdeling. Zolang je het maar afstelt op je eigen

leerstijl.” Anderen gaan dan weer als freelancer aan de slag om het voor zichzelf interessant te houden. “De bedrijven staan er ook meer voor open nu”, weet Bonny. “Bovendien biedt Vlaanderen enorm veel steunmaatregelen voor mensen met loopbaanvragen. Van begeleiding tot studeren met een premie voor knelpuntberoepen. Er is een breed scala aan oplossingen die mensen de kans geven om uit een werksituatie te geraken die niet langer bij hen past.”

Van hard werken word je niet ongelukkig, wel wanneer er iets niet klopt binnen je job.

Van hard werken word je niet ongelukkig, wel wanneer er iets niet klopt binnen je job.- Sandra Bonny, Diaspoor

Energiebalans

Heel wat medewerkers reflecteren ook meer en meer of ze ergens wel thuishoren. Een noodzaak in een tijd van burn-out en langdurig zieken. “Van hard werken word je niet ongelukkig, wel wanneer er iets niet klopt binnen je job”, aldus Bonny. “Niet-compatibele waarden, te veel werkdruk, pestgedrag... Het kan heel wat verzieken. Maar als je leven gevuld is met genoeg zaken die je gelukkig maken, zul je gemakkelijker omgaan met stressfactoren. Maar, is iets té, dan is het voor iedereen té. Ook voor mensen met veel veerkracht.”

Binnen deze context van een gezonde work-lifebalance praat Rasenberg van een energiebalans. “Dat je genoeg vrije tijd nodig hebt om je batterij op te laden, omdat die tijdens het werk wordt leeggezogen, klopt voor mij niet. Binnen je job moeten er genoeg energiegevers zijn, zodat je niet met een lege (mentale) batterij naar huis keert.” Dit is een continu proces, waarbij je interesses en energiegevers kunnen veranderen. “Omarm dus de flexibiliteit van loopbaanpaden en denk voorbij de traditionele ideeën. Dit houdt je loopbaan prikkelend en boeiend.”

Flexibele carrière: Op naar een levenslange loopbaan

De pensioenleeftijd stijgt en tegelijkertijd ook de gevaren van chronische stress. Hoe houden we onze loopbaan gezond en interessant?