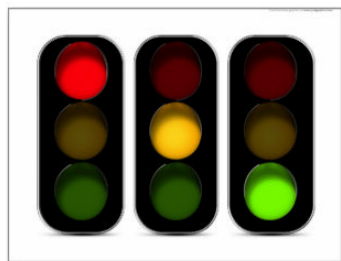


## Zullen we meer (gaan) mixen?

### De drie-fasen-loopbaan (leren-werken-pensioen) werkt niet meer

Eerst gaan we 12 tot 17 jaren naar school. Daarna betreden we de arbeidsmarkt. We werken zo'n 40 jaren en dan gaan we met pensioen. Zo verloopt gemiddeld genomen onze levensloopbaan tot nu toe. Deze opbouw is niet meer houdbaar. We worden vitaler ouder, leven langer en de wereld verandert razendsnel. Lynda Gratton behandelt in haar boek *'The 100 year life'* (2016) een aantal vragen. Deze vragen laten op zichzelf zien dat deze traditionele drie-fasen-opbouw van de loopbaan nu en in de toekomst niet meer werkt. Ik noem er enkele en geef een aantal gedachten die ik in mijn werk als loopbaancoach tegenkom als antwoord. Een schot voor de boeg, er is veel meer over te zeggen....



Hollen en stilstaan



### Onze fysiek en mentale gezondheid

Vraag: Kunnen we over zo'n lange werkperiode van 40 aaneengesloten werkjaren onze fysieke en mentale gezondheid op peil houden? Antwoord: nee. Kijk naar alle cijfers rondom ziekte en uitval. We kennen in Nederland bijna een miljoen mensen die in de WAO zitten, arbeidsongeschikt geraakt door fysieke en/of mentale problematiek. Het ziekteverzuim ligt in Nederland de laatste jaren op ongeveer 3,9 %. Bijna 40 % van de werkende bevolking ervaart een hoge werkdruk en stressklachten. De arbeidsproductiviteit in Nederland is een van de hoogste in Europa, maar daar betalen we een hoge prijs voor qua gezondheid. Het is niet redelijk om te verwachten dat mensen zo'n lange tijd achtereen zo hard kunnen werken. Niet alleen door de cijfers hierboven. Steeds meer mensen kiezen er voor om een sabbatical te nemen, op wereldreis te gaan, parttime te werken of (onbetaald) verlof op te nemen. En ook al is het niet altijd vrijwillig, de bijna 1 miljoen ZZP'ers kiest voor het zelfstandige bestaan, mede vanwege de vrijheid die dit geeft. Lees 'vrijheid' als 'vrij' in het bepalen van onder meer de manier van omgaan met tijd en tijdsbesteding.

### Werk in relatie tot andere levensgebieden

Vraag: Zijn we in staat om familie, vrienden, ontspanning en andere belangrijke levensgebieden voldoende aandacht te geven tijdens een non-stop carrière? En dan bedoel ik met carrière niet 'the way up' maar een werkend leven dat gemiddeld 32-36 uren inspanning vraagt plus reis-, ontwikkel- en andere werk-gerelateerde tijd. Antwoord: nee. We zagen al dat de gezondheid van mensen onder druk staat. En met relaties is het niet veel beter gesteld. In jonge gezinnen moeten partners vaak een afspraak met elkaar plannen om af en toe eens de broodnodige tijd te hebben om met z'n tweetjes bij te praten. Verder is mantelzorg voor (zieke) partners, ouders en kinderen een zware belasting naast een baan. Spontaan bij elkaar binnenlopen is er niet bij. Vrienden ontmoeten kan alleen op afspraak

en die wordt weken tevoren gemaakt. Veel mensen die hun baan verliezen maar door een regeling nog door- of nabetaald krijgen zijn blij even op adem te kunnen komen. Ze gebruiken de tijd om hun huis op te ruimen, achterstallig onderhoud te plegen en relaties te herstellen. En steeds meer mensen kiezen ook zelf voor regelruimte, zie hierboven.

## **Leven lang leren**

Vraag: Kunnen we na het behalen van een startkwalificatie in het onderwijs een werkend leven vooruit met wat we geleerd hebben? Antwoord: nee. Aan het eind van een studie is de opgedane kennis (deels) al achterhaald. Met name bij technische studies, maar daar niet alleen, is er sprake van snelle veroudering van de kennis. Afgestudeerden kunnen in de praktijk direct verder leren in en naast hun werk. Er vervallen beroepen en functies. Momenteel vervalt een fors deel van de administratieve functies op middelbaar niveau. Misschien vervalt het fenomeen 'beroep' wel. Er komen ook nieuwe functies, rollen en taken. We moeten een leven lang leren om bij de tijd te blijven. Lynda Gratton spreekt over 'serieel meesterschap'. Dit betekent thuis zijn en blijven in een bepaald kennisgebied en daarbinnen bijblijven qua specialisatie. Bijvoorbeeld: als loopbaanadviseur/-coach dien ik een brede basiskennis te hebben van organisaties, opleidingen en arbeidsmarkt, van loopbaanmethoden en technieken en vaardigheden in coachen en adviseren. Daarnaast moet ik me specialiseren en mijn kennis actueel houden, bijv. in loopbaanbegeleiding van hoger opgeleide 40-plussers.

## **Opties voor een andere indeling van de levensloopbaan**

Het wordt tijd dat we ons op maatschappelijk en individueel niveau instellen op meer afwisseling tussen leren, werken en leven. We kunnen een voorbeeld nemen aan de seizoenen en meer cycli inlassen van leren, werken en leven. Een andere indeling van onze levensloopbaan. Niet vanzelfsprekend full time gaan werken na een beroepsopleiding. We kunnen creatiever omgaan met onze 'tijd van leven'; flexibel werken, banen combineren, pauzes inlassen voor studie, reflectie-verlof, vrijwilligerswerk en andere activiteiten. We kunnen ons instellen op het verrichten van meer verschillende soorten werk. Door ons bijvoorbeeld na een fysiek zware baan doelbewuster te richten op lichamelijk minder belastend werk. In Denemarken is de arbeidsmobiliteit groter dan hier en is het gewoner dat mensen (ook door de overheid gefinancierd) omscholen. Demotie, terug in verantwoordelijkheid of niveau, kan ook meer vanzelfsprekend zijn.

Het gebeurt al. Er zijn mooie voorbeelden. Maar nog op beperkte schaal en vooral onder hoger opgeleiden. We zullen collectief anders moeten gaan denken, voelen en handelen in onze levensloopbaan. **Zelfregie** staat hierin centraal; Lopen doe je zelf. En we zullen anders met financiën moeten omgaan, als individuele burger en op overheidsniveau. Denk aan andere spaarsystemen dan vooral voor het pensioen. De wetgeving op het gebied van werk en inkomen aanpassen aan de ontwikkelingen.

## **Nu en later**

Wat denk je nu? Mix je al? Ben je tevreden over hoe je je tijd van leven indeelt en besteedt? Hoe is nu het met je balans? En hoe kijk je naar de langere termijn? Maak eens een schets van hoe je het voor je ziet, in woorden of beelden.....

## **Een eerste stap**

Wat is jouw eerste stap in de richting van een passende opbouw in werk en leven? Als je meer inspiratie wilt, lees mijn boek 'Lopen doe je zelf. Vanuit persoonlijke kracht je levensloopbaan sturen'. Wil je er over doorpraten, bel me. Tel 06 40893489. Zie [www.zoetrainingencoaching.nl](http://www.zoetrainingencoaching.nl) Ik help je met liefde en plezier om je talenten, waarden en ambities te verhelderen, je dromen waar te maken en je effectiviteit te versterken.