

HET LEVEN IS VURRUKKULLUK

Helemaal als je deze
lastige situaties doorstaat

Het leven is een feest – maar stelt je soms ook op de proef. Vroeg of laat krijgen we bijna allemaal te maken met keuzestress of het verlies van een dierbare. Zo word jij een ware *survivor*! Door Anne Broekman

Beproeving 1 **EEN BELANGRIJKE SOLLICITATIE**

Op het moment dat je de vacature spotte in de krant, kreeg je vlinders in je buik en zweethandjes: dit is dé baan voor jou! Je weet wat je wilt en wat je kunt, maar er zijn meer kapers op de kust. Hoe zorg je ervoor dat je een verpletterende indruk maakt tijdens het sollicitatiegesprek? Loopbaancoach Fiona Stoop (www.pintapeople.com) onthult haar stappenplan:

STAP 1

Een goede voorbereiding is het halve werk

Reageer je via een advertentie, val dan extra op door een sterke en positieve vraag te verzinnen en de telefoon te pakken. Loopbaancoach Stoop: "Toen ik nog bij personeelszaken werkte, vond ik het helemaal niet erg als sollicitanten me belden met vragen. Sterker nog: ik maakte een aantekening van de bellers die een goede indruk maakten."

Ken je al mensen bij het bedrijf? Ga eens een kop koffie met ze drinken en vraag naar nuttige inside-information. Benut sowieso altijd je contacten: 80 procent van de sollicitanten vindt een baan via zijn of haar netwerk. Laat zoveel mogelijk mensen weten dat je op zoek bent naar een nieuwe baan.

STAP 2

Oefening baart kunst

Zorg dat je de advertentie en je brief goed in je hoofd hebt zitten. Lees de website van het bedrijf nauwkeurig: hoe presenteert het bedrijf zich? Door wie wordt het geleid? Een rondje googelen doet ook wonderen, wie weet is het bedrijf in het nieuws geweest. Wel zo handig als je hiervan op de hoogte bent.

Stoop: "Bereid wat vragen voor en oefen het gesprek met een vriendin. Veelvoorkomende vragen zijn: waarom heb je gesolliciteerd? En de klassieker: wat zijn jouw sterke en zwakke kanten? Zorg ervoor dat je voorbeelden kunt geven van de eisen die in de advertentie staan, bijvoorbeeld iets waaruit jouw daadkracht blijkt. Oefen ook de handdruk: die mag niet te slap zijn. Met een stevige hand kom je een stuk zekerder over."

STAP 3

Dress to impress

Dat betekent niet per definitie dat je in je *killer heels* en lievelingsjurk (met brede Balmain-schouders) moet hullen. Kleed je naar de normen van het bedrijf, gluur desnoods even naar binnen om te zien wat je toekomstige collega's zoal dragen. Over het algemeen geldt: beter te netjes dan te nonchalant. "Als je via een uitzendbureau solliciteert, kun je daar van tevoren om kledingadvies vragen. Neem een extra panty mee voor een noodgeval en wellicht ten overvloede: kauwgom en te blote lichaamsdelen zijn uit den boze," aldus Stoop.

STAP 4

Denk positief

Ga voor je vertrekt voor de spiegel staan en zeg tegen jezelf dat je de perfecte kandidaat bent.

WAT IS HET ERGSTE WAT JE KAN
OVERKOMEN – DAT JE NIET WORDT
AANGENOMEN? NOU, **GEMISTE**
KANS VOOR HEN DAN



JOUW LEVEN
KAN HEUS OOK
COMPLEET ZIJN
ZONDER DAT JE
DE KILIMANJARO
BEKLOMMEN
HEBT

Wees zeker van jezelf en ga niet twijfelen. Jij krijgt die baan gewoon! Ze hebben jou uit de hele stapel reacties uitgenodigd voor een gesprek, dus dat heb je alvast *in the pocket*. Stoop: "Denk aan een eerder sollicitatiegesprek dat goed verliep en houd dat positieve gevoel vast. Wat is het ergste wat je kan overkomen? Dat je niet wordt aangenomen? Nou, gemiste kans voor hen dan."

Beproeving 2

EEN PERSOONLIJKE CRISIS

Reizen, carrière maken, daten, een huis kopen of toch maar een sabbatical; al die keuzes, en hoe weet je nou of je de juiste maakt? Niet verwonderlijk dat voor twintigers en dertigers een persoonlijke crisis op de loer ligt, met als hamvraag: wat wil ik nou eigenlijk?

Deze keuzestress was erg herkenbaar voor maatschappelijk werkster Sandra Ketterings. Bijna drie jaar geleden startte Ketterings haar eigen praktijk Choices Coaching: gespecialiseerd in vrouwen met keuzestress. Ketterings: "Maar keuzestress is heus geen vrouwending."

Het verschil is dat mannen een keuze maken en daar de consequenties van aanvaarden, terwijl vrouwen een keuze maken en daar vervolgens over blijven twijfelen: had ik toch maar... Het gras dat groener lijkt bij de burens is wel iets typisch vrouwelijks." Zo deal je ermee:

STAP 1

Kijk waar het vandaan komt

Twijfels en stress *an sich* zijn heel natuurlijk, zeker als (eind)twintiger en begindertiger. In deze levensfase komen ingrijpende keuzes op je af op het gebied van werk en relatie. En hoe meer keuzemogelijkheden er zijn, hoe meer druk er is om de 'perfecte' beslissing te nemen. Ook het

idee dat je verantwoordelijk bent voor je eigen geluk speelt je soms parten. Ketterings: "Alsof het je eigen schuld is als je niet happy bent. Dat is wel heel simplistisch gesteld." Kijk goed waar jouw stress vandaan komt. Vergelijk je jezelf misschien te veel met anderen? Schrale troost: zelfs je grootste rolmodel wordt regelmatig geplaagd door twijfels. Of ben je bang dat je een 'foute' keuze maakt en eeuwig spijt krijgt? Een geruststelling van Ketterings: "De perfecte keuze bestaat niet. En zelfs als je spijt krijgt van een

STA ELKE DAG EEN MINUUT EERDER
OP. NA VIJFTIEN DAGEN HEB JE EEN
KWARTIER VOOR JEZELF GEWONNEN

STEL JEZELF KRITISCHE VRAGEN: WIL JE DIT ECHT OF IS HET IETS WAT JE OMGEVING VAN JE VERWACHT?

beslissing is dat nog geen ramp. Dan verander je hetgeen waar je ontevreden over bent gewoon. Met een keuze leg je je niet voor de rest van je leven vast, je kunt je bedenken."

STAP 2

Tijd voor bezinning

Je wilt je bewijzen op het werk, een droomvrouw voor je lief zijn en een trouwe BFF voor je vriendinnen. O, en twee keer per week hardlopen. Ho, stop: stap even uit de ratrace en denk aan jezelf. Ketterings: "Las bezinningsmomenten in. Bedenk wie je bent en wat je wilt. Vaak heb je overtuigingen die niet reëel zijn: bijvoorbeeld dat je leven niet compleet is zonder de Kilimanjaro te hebben beklommen. Stel jezelf kritische vragen: wil je dit echt, of is dit een idee van je omgeving?" Vrijheid creëer je door een balans te vinden tussen de dingen die je 'moet' en de dingen die je echt wilt. Kijk dus naar wat voor jou belangrijk is.

STAP 3

Focus

Worstel je met een keuze, bijvoorbeeld wel of geen wereldreis maken? Maak dan een schema: zet links de dingen die je niet wilt, en rechts wat je wel wilt. Wat wil je bereiken met een keuze, en wat juist vermijden? Misschien kom je erachter dat je eigenlijk je baan beu bent, en dat een reis eerder een vlucht is dan een wens. Ketterings: "Wat ook helpt, is het maken van een weekplanning. Zo zie je wat je de hele dag doet, waar je ontevreden over bent en welke punten je kunt verbeteren."

STAP 4

Maak minidoelen

Tot slot: bedenk hoe je vroeger, voordat je jezelf zoveel druk oplegde, door het leven ging. Eigenlijk prima, toch? Dus waarom zou je nu zo geforceerd keuzes maken? Door stress verlies je creativiteit en flexibiliteit. Coach Ketterings: "Vrouwen maken vaak hun doelen zo groot. Dat levert spanningen op. Maak een minidoel, bijvoorbeeld elke dag een minuutje eerder opstaan. Na vijftien dagen heb je een kwartier voor jezelf gewonnen."

Meer info? www.choicescoaching.nl

Beproeving 3

HET VERLIES VAN EEN DIERBARE

Een dierbare verliezen is een van de heftigste gebeurtenissen die je in je leven kunt meemaken. Gevoelens van verdriet, gemis maar ook woede overvallen je, soms totaal onverwachts. Een misverstand is dat rouw altijd in te delen is in specifieke, vastomlijnde fases (zoals ongeloof of berusting). Onzin, want iedereen rouwt op zijn eigen manier. Toch zijn er algemene tips om met rouw om te gaan:

TIP 1

Deel

"Er zijn geen voorschriften of remedies. Verdriet kan niet worden vermeden," zegt rouwdeskundige Manu Keirse in zijn boek *Vingerafdruk van verdriet* (uitgeverij Lannoo, €12,95). Kortom: rouwen doet pijn, of je dat nou wilt of niet. Je verdriet uiten en delen met anderen brengt vaak verlichting. Een belangrijke behoefte in het rouwproces is steeds opnieuw het verhaal van je verlies te vertellen. Schroom niet en brand los, al vertel je honderd keer hetzelfde. Het terugblikken op een

sterfgeval is een natuurlijke reactie en helpt om je hoofd en hart bij elkaar te brengen en het onbegrijpelijke te accepteren.

TIP 2

Neem de tijd

Rouw verloopt niet volgens een vaste planning: de ene dag voel je je beter dan de andere, verschillende emoties kunnen elkaar opvolgen of je opeens overspoelen. Leg jezelf geen deadline op en neem het verdriet zoals het komt. Op sommige dagen heb je nergens zin in en lijkt alles enorme moeite te kosten. Je laten verzorgen en verwennen is cruciaal, maar dat betekent niet dat je totaal passief moet worden en alles door anderen moet laten overnemen. Doe wat je kunt, wees lief voor jezelf en neem de tijd.

TIP 3

Take care

In tijden van rouw heb je minder weerstand en ben je vatbaarder voor ziekte. Besteed dus aandacht aan je gezondheid: neem je rust en eet gezond. Zorg vooral voor voldoende calcium, vitamine D en fosfor; deze voedingsstoffen worden door stress in rap tempo verbruikt. Eet regelmatig (ook al heb je geen trek), want je hebt energie nodig.

TIP 4

Vertroetel jezelf

Emotionele pijn kan niet alleen kwellen, maar ook verzwakken. Je hebt het recht om jezelf te vertroetelen, aldus Keirse: "Neem een warm bad, maak een reisje of ga naar de film. Oftewel: doe alles waarvan je kunt genieten." **COSMO**



With a little help from my friends...

Is een vriendin iemand verloren? Je kunt haar helpen!

Auteur Karin Kuiper verloor haar man, schrijver Karel Glastra van Loon, en schreef het boek *Wat kan ik voor je doen?* (uitgeverij Terra, €9,95).

Haar aanraders:

- ✓ Bied praktische hulp: kook een lekkere maaltijd of haal de stofzuiger door het huis.
- ✓ Verras je vriendin met een bezoek, klein cadeautje of wasbeurt van haar auto.
- ✓ Wees ook gewoon gezellig. Jullie hoeven niet altijd zware gesprekken te hebben; over koetjes en kalfjes praten kan juist prettig zijn.