

INHOUD

Introductie

6 Je tweede carrière

Je hebt ervaring en wijsheid, en nog zeker twintig jaar te gaan.

12 Heleen Crul

Publicist Heleen Crul: 'ik dacht: ik moet hier niet blijven hangen.'

14 Moniek de Bakker (51)

'Ik ben een heel ander mens geworden'

16 Hoogleraar arbeidsmarkt

Ton Wilthagen: 'De vaste baan is niet meer van deze tijd.'

23 Crisis en kansen

De hoger opgeleide 45-plusser zit niet meer stevig in het pluche.

29 Carrièreswitch

'Goed gedaan, jongen!'

Bezinning

30 Doe waar je goed in bent

Jan de Dreu: 'Intuïtief weet je of iets je dichter bij je talent brengt.'

39 Word je eigen werkgever

Zorg dat je zelf de regie hebt.

40 Ton Claessens (49)

'Zeeën van tijd, geen gedoe en geen stress.'

42 Volg je hart

Slechtste advies? Blijf zitten waar je zit.

48 125 kilometer talent

Peter Stoks (UWV):
'Er is niks mis met 55-plussers.'

50 Ria Mouthaan (57)

'Ik weet nu veel beter waar ik goed in ben en blij van word.'

Oriëntatie

52 Een grote vis in een kleine vijver

Tips van 45-pluscoach Leni Minderhoud

55 Binnen op je 45ste

Huub van Zwieten ontdekt: werk is leuk!

56 Verwerkt verdriet

De banenmarkt lijkt sterk op de huwelijksmarkt. Mokken is een slecht begin.

62 Who moved my cheese?

Een leerzame fabel over blijven steken in oude patronen en strategieën.

64 Wat doet een loopbaancoach?

Je bent vastgelopen in je werk, of er dreigt ontslag. Een coach kan helpen.

70 Loopbaancoachenquête

Hoe vergroot je je kansen?
Netwerken, netwerken, netwerken.

72 Vind de juiste adviseur

Wil je snel een baan, of een drastische ommekeer?

Solliciteren

74 Wim Vlekken (63)

'Ik moet nu mezelf verkopen, en heb aan één klant genoeg.'

76 Banenjacht met Aaltje Vincent

Gouden tips van de sollicitatiegoeroe.



'Ik was bang dat ik
zou verzuren.'

86 6 seconden per cv

Hoe kijkt een recruiter naar je brief?
Vooral heel kort.

88 'Ik heb een plan B'

Hoe employable ben jij?
Loop de checklist even na.

90 Jan Ernst de Planque (58)

'Binnen een week denken mensen
dat jij hier de directeur bent.'

Op zoek

93 Door de mangel

'Het moment van de waarheid kwam
heel anders dan ik had verwacht.'

106 Het uitzendbureau

'Zo werkt het niet, mevrouw.'

114 De feestjes- en partijenlobby

De argumenten om een 45-plusser
aan te nemen.

116 Edwin van der Hout (49):

'Ik beseef heel goed dat je nergens
garanties voor hebt.'

118 Zeven

Ben je kwijt waar je hart ligt?
Ga terug naar toen je zeven was.

130 Netwerken

Bedwing je zenuwen en stap uit je com-
fort zone, zegt Het Netwerkersboek.

Voor jezelf beginnen

131 Dossier: zzp

Voor jezelf beginnen, is dat iets voor jou?

146 Ineke van Kruining (51)

'Een patchwork van klussen, tijdelijke
aanstellingen en stukjes uitkering.'

148 Personal branding

'Je hoeft niet hard te schreeuwen.'

150 Seats2Meet

Trendwatcher Ronald van den Hoff
over de nieuwe arbeidsmarkt.

158 Ronald van Maurik (46)

'Veel mensen zeggen: stoer dat je dit
aandurfde. Ik heb gemengde gevoelens.'

160 Doorstarten op je oude werkplek

Drie ex-werknemers van Organon
maken een nieuwe start.

Studeren

166 Opnieuw studeren

Zwaarder dan vroeger, maar verrijkend.

173 Competenties

Hoe breng je je ervaring in beeld?

Generaties

174 Grijs haren

Positie kiezen als oudere. Drie
denkers helpen je op weg.

186 Marianne Houkamp (57)

'Tegenslag heeft me sterker gemaakt.'

Huiswerk

188 Moodboard

Wat is je droom, en wat ga je
morgen doen?



Een kwestie van lef

Rond je 45ste jaar sta je op een kruispunt. Je hebt ervaring en wijsheid, en nog zeker twintig jaar te gaan op de arbeidsmarkt. Dit is hét moment om nieuwe keuzes te maken.

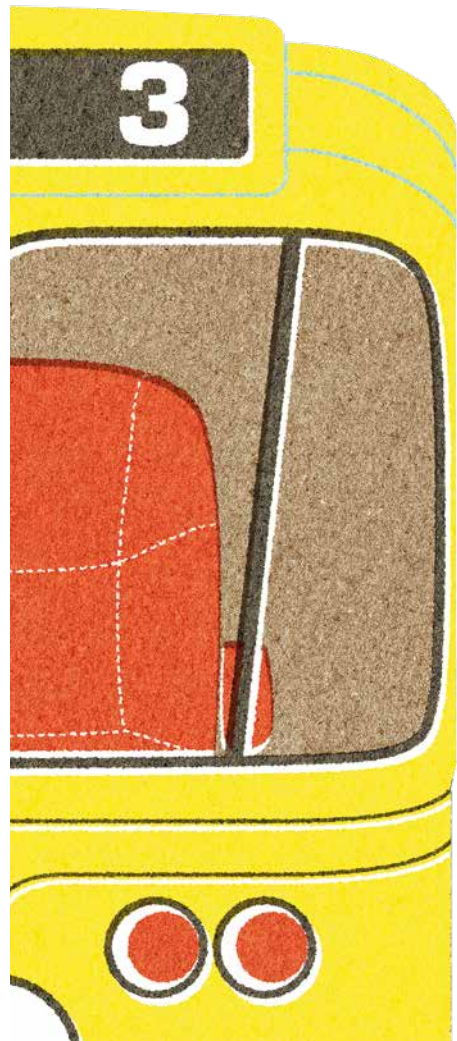


ven anders indelen. De Wildt – zelf ‘pas’ 38 – is oprichter en eigenaar van adviesbureau Qidos, dat zich onder meer richt op flexibele loopbanen. Hij verbaast zich uitermate over de manier waarop we in Nederland aankijken tegen werk: eerst een opleiding, dan werken - vaak zo kort mogelijk - met als doel: genieten van je pensioen. ‘Als je 45 bent zit je dus al in het begin van de eindfase, terwijl je nog minstens 20 jaar voor je hebt. Onbegrijpelijk.’

De Wildt wijst op de *blue zones* in de wereld: plekken waar mensen substantieel ouder worden dan 100. ‘Op die plekken hebben mensen een zinvol doel in hun leven en ze kennen het woord pensioen niet.’ Vooral met dat laatste is er in Nederland iets ‘grandioos misgegaan’, meent De Wildt. ‘Waarom zou je je kapot werken voor je pensioen? Geniet *voor* die tijd. Maak een draai, ga een nieuwe opleiding doen, ontwikkel nieuwe talenten in plaats van dat je denkt : ik hoef nog maar x jaar en dan kan ik het tijdens mijn pensioen doen.’

Natuurlijk zijn er zat mensen die ook op deze manier naar hun carrière kijken. Hans de Groot bijvoorbeeld werkte al jaren fulltime als redacteur en manager bij een grote uitgeverij, toen hij op zijn 51ste voelde dat het goed was om op te stappen. ‘Ik was zo moe van al dat vergaderen, van mezelf committeren aan de bedrijfscultuur, weten dat ik een juiste oplossing had klaarliggen, maar niet zelf mogen beslissen, me niet voluit verder kunnen ontwikkelen.’ Hij nam ontslag en ging verder

‘Maak een draai, ga een nieuwe opleiding doen, ontwikkel nieuwe talenten.’



'Ik ben een heel ander mens geworden'

Ik werkte voorheen bij de bibliotheek. De eerste twintig jaar vooral achter de balie, de laatste vijf op de marketingafdeling. Bibliotheken moeten nieuwe strategieën bedenken om publiek te trekken. Op zich interessant werk, maar een deel van de bibliotheekmedewerkers bij de balie zag niet goed dat ze wat extra's moesten bieden. Dat "trekken" aan mensen houdt je twee, drie jaar vol. Maar langer niet. Tuinieren was een uit de kluiten gewassen hobby. Maar de stap naar een eigen bedrijf was moeilijk: ik zat natuurlijk niet voor niets 25 jaar op dezelfde plek. Van nature ben ik bovendien vrij volgend. Ik heb eigen ideeën, maar echt leidend, dat was ik nooit. Bovendien was ik kostwinner.

Ondertussen werd ik steeds ongelukkiger. Gefrustreerd ook. Ik zag mezelf daar niet tot mijn 65ste zitten. Na twee jaar ben ik een opleiding tot hovenier/tuinontwerper gaan volgen. In eerste instantie met het idee een eigen bedrijf te starten naast mijn vaste baan. Ik werkte drie dagen in de bibliotheek, ging 's avonds naar school en had ook al klussen via mijn bedrijf Tuin van de burens, dat ik in maart 2012 was gestart. Toch kon ik de knoop niet doorhakken en ontslag nemen.

Die zomer ging ik met mijn man naar een vriendin in Spanje. Die had van de ene op de andere dag haar baan opgezegd. En daar werd ze zo gelukkig van. In de auto terug naar huis zei ik tegen mijn man: "Dit moet ik ook doen". Eenmaal thuis stelde ik het weer uit. Totdat een paar weken later een dierbare collega twee hartaanvallen kreeg. Toen dacht ik: nu is het genoeg. Ik ga liever dood in de tuin dan achter die computer.

Sindsdien loopt het aardig. Veel verdien ik nog niet en ik maak me soms zorgen: wat als er geen volgende opdracht komt? Maar dan denk ik meteen: wat een onzin. Mijn man is al een tijd met succes zzp-er. In feite heeft hij de kostwinner-rol overgenomen. Zelfs als hij zonder werk komt te zitten, houden we het een tijdje uit.

Ik ben heel blij dat ik deze stap genomen heb. Ik word er creatief van, het geeft veel energie. Ik wist bovendien niet dat ik zo ondernemend kon zijn. Ik neem meer dan vroeger het heft in eigen handen, ben doortastender. Eigenlijk ben ik een heel ander mens geworden. Of misschien was ik het al wel, maar zag ik het zelf niet. Laatst kwam ik een oud-collega tegen. Ik vertelde dat ik een eigen tuiniersbedrijf had. "Oh", zei ze. "maar dat heb je toch altijd al willen doen?" (HK)



Fotografie: Puurportret.nl

Moniek de Bakker
(51 jaar)

Tip 1 Halverwege je carrière? Neem een time out en vraag je af of je werk wel past bij je talent.

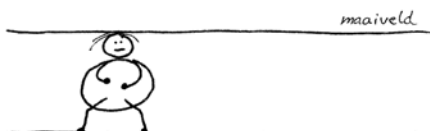
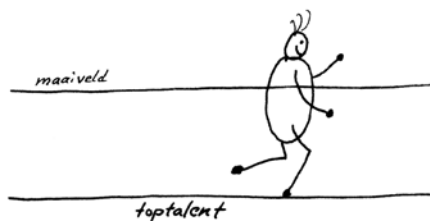
Tip 2 Op zoek naar een baan? Leg de functieomschrijving terzijde en leg uit wat jouw talent kan toevoegen.

Tip 3 Ontslagen? Neem de tijd om het te verwerken, maar blijf niet hangen in wrok. Ontslag is een kans.

Tip 4 Overweeg je een nieuwe baan? Leg iedere optie op de weegschaal van je talent. Je wordt er óf warm óf koud van.

Tip 5 Moe van het werk? Zoek een passie en neem de tijd voor ogenschijnlijk nutteloze bezigheden.

leid: hoe moest ik verder? Ik heb besloten trainingen te gaan geven. Daar kan ik me goed in ontplooiën en dat kan ik verder aanscherpen. Ook volgens mijn vrouw ben ik een stuk gelukkiger zo.' De affaire bracht De Dreu een nieuwe carrière, waarin hij veel beter op z'n plek is. Maar dat niet alleen: het bracht



hem ook het inzicht dat je op zoek moet naar werk waarbij de inhoud past bij jouw specifieke en unieke talent. 'Dit proces heeft me de ogen geopend', zegt De Dreu, die sindsdien talloze trainingen heeft gegeven rond dit thema en dan ook het ene na het andere voorbeeld uit zijn mouw kan schudden. Want hijzelf is echt de enige niet die in een rol terecht is gekomen die hem eigenlijk niet past.

Neem de man die was opgeklommen tot de directie van een bejaardentehuis. 'Hij had twee keer een gele kaart gekregen omdat beleidsnota's niet op tijd klaar waren. Mogelijk zou hij zijn functie verliezen en hij werd dus in zijn status bedreigd. Vol wrok kwam hij bij mij, maar ik kwam er niet doorheen met mijn verhaal over talenten. Op een gegeven moment heb ik 'm gevraagd wat de leukste ervaring was in zijn carrière.

ENQUÊTE

Ga weg
en grijp een
nieuwe
kans

Laat
jezelf
zien

Durf een
loopbaan-
traject

Volg je
hart

Geef
nooit op

Bedenk of
je aan het eind
van je leven met
plezier terugkijkt
op wat je hebt
gedaan

**Wat is het
beste advies dat
je ooit kreeg?**

Doe waar
je hart een
huppeltje van
maakt

Gewoon
dóen!

Blijf
trouw aan je
principes

Blijf niet
trekken aan een
dood paard (dat
zijn er best
veel)

Een
leven lang
leren

45 +

Wees een grote vis
in een kleine vijver

COACH

Leni Minderhoud (56) is coach en counsellor voor 45-plussers op weg naar werk of een carrièreswitch. Vier jaar geleden maakte ze zelf een switch, na een carrière in financiële functies bij onder meer Shell en Delta Lloyd.

Wat moeten 45-plussers die een carrièrestap willen maken vooral leren?

‘Ze moeten in zijn algemeenheid vooral leren om hun onderscheidend vermogen onder woorden te brengen. Je hebt een goede tekst nodig voor je CV en je

LinkedIn-profiel. Wat onderscheidt jou van anderen die vergelijkbaar werk doen? Als je bijvoorbeeld administrateur bent, noem dan zeker die bijzondere software waar jij zo goed in bent.

De grote valkuil is dat mensen zeggen dat ze

overall voor open staan. Maar daar word je niet op gevonden. Geen enkel bedrijf zoekt iemand die overall voor open staat. Bedrijven zoeken bijvoorbeeld een managementassistente die voor meerdere mensen wil werken, of die zich thuis voelt in de zorgsector, en die ervaring heeft met communicatie. Dat is wat specifiekere dan zoiets als “spin in het web”. Je moet je beperken, je moet een grote vis worden in een kleine vijver. Je vindt je onderscheidend vermogen op allerlei manieren. Je kunt het ook aan anderen vragen. Vertel je

Hoe employable ben ik?

Er zijn allerlei testjes die je helpen om je inzetbaarheid of employability te testen. Deze checklist geeft een goede indicatie.

De basis

- Ik ben fit en gezond
- Ik ben flexibel
- Ik leer graag
- Mijn vakkennis en vaardigheden zijn up to date
- Ik kan qua gedrag alle relevante dingen (overtuigen, coachen, op tijd komen e.d.)
- Ik kan resultaten laten zien
- Ik weet wie ik ben en wat ik wil
- Ik heb een goed netwerk en kan dat uitbouwen
- Ik kan solliciteren
- Ik heb een langetermijnloopbaanplan en weet wat de eerste stap is
- Ik heb een plan B
- Ik geloof dat een 45-plusser volwaardig kan meedoen, of meer dan dat

De bonuspunten

- Ik heb momenteel werk
- Ik geloof dat niemand anders dan ikzelf verantwoordelijk is voor mijn loopbaan
- Ik ben in mijn loopbaan enkele keren van werkkring veranderd
- Ik heb me in mijn loopbaan regelmatig geschoold
- Het werk dat ik zoek komt tegemoet aan een innerlijke drijfveer of passie

Je score Bij alle hokjes die je niet hebt aangevinkt, ligt de schone taak om een verbeterplan te maken, of om te aanvaarden dat je niet perfect bent. Realiseer je dat als je 45 bent, je nog zeker 22 jaar te gaan hebt. Investeren in je inzetbaarheid is ook in de toekomst verstandig, je bent nooit klaar.

Toen je 7 was...

... deed je van nature waar je goed in was, zeggen vrijwel alle coaches en adviseurs. Ben je kwijt waar je hart ligt? Wil je weten wat je echt leuk en belangrijk vindt? Ga dan terug naar die tijd.





'Ik maak veel meer uren dan voorheen, tegen een vergelijkbaar inkomen. Maar ik kom weer vrolijk thuis.'



wordt geremd in ambitie en niet wordt beknot vanuit de VS.'

En dat geeft ook Kemperman energie. 'Ik maak veel meer uren dan voorheen, tegen een vergelijkbaar inkomen. Maar ik kom nu weer vrolijk thuis. Mijn partner heeft een kleine baan, we hebben drie kleine kinderen, dus ze heeft zich best wat zorgen gemaakt. Maar dit is ook heel veel waard.'

Niet alle bedrijven zijn vanaf dag één een succes, zo blijkt uit het verhaal van Gerrit Veeneman (56), die zich bij Organon 21 jaar bezighield met de ontwikkeling van medicijnen. Ook hij startte een bedrijf en gaat nu dagelijks naar zijn kantoor op het park. Daar probeert hij samen met een collega PharmaCytics van de grond te krijgen. Maar hij kan eigenlijk niet wachten om het laboratorium in te gaan.

Zijn passie: oncologie. 'Iedereen kent wel iemand in z'n omgeving die een ongeneeslijke vorm van kanker heeft', zegt hij. Tot 2006 deed Organon echter niets op dit terrein en Veeneman was dan ook blij dat hij hier een plan voor

mocht schrijven. 'Maar een maand nadat het rapport klaar was, werd Organon overgenomen door Schering-Plough, die het plan afschoot. Heel frustrerend.'

Toen in 2010 duidelijk werd dat hij zijn baan kwijt zou raken, had Veeneman zijn keus dan ook snel gemaakt. Hij zou zich alsnog op z'n passie storten. Verder doet hij onderzoek naar het verbeteren van de opname van medicijnen. Hij verwacht hier sneller geld mee te kunnen verdienen, om zo het oncologieonderzoek te kunnen financieren.

Want dat is zijn grote probleem: geld. 'Onderzoek is duur en tijdrovend. Het gaat pas iets opleveren als er na vele testfasen uiteindelijk verkoopbare producten zijn. En de financiële wereld is nu erg voorzichtig met investeringen in deze sector. Had ik dit plan vijf jaar geleden bedacht, dan had ik allang in het laboratorium gestaan', zegt de onderzoeker.