Ik wil niet terug naar mijn werkplek. Wat nu?

In dit re-integratieschema gaan we er impliciet van uit dat je weer terug wilt keren in het werk dat je deed voor je burn-out. Maar dat hoeft natuurlijk niet het geval te zijn.

Soms is een oorzaak van je burn-out dat je niet met je (nieuwe) leidinggevende door een deur kan. Dat er langlopende conflicten of frustraties zijn op het werk die maar niet opgelost worden. Of dat er simpelweg niet goed met het personeel (lees: met jou) wordt omgegaan.

Het kan ook zo zijn, dat er op de een of andere manier bij jou allerlei knoppen in worden gedrukt, waardoor je niet goed met de situatie om kunt gaan (meestal bij veranderingen en reorganisaties).

Dan heeft het niet altijd zin om weer terug te keren, omdat er niets veranderd is. Een volgende burn-out ligt dan in het verschiet.

Bespreek het met iemand die jij vertrouwt.
Als dit zo is, bespreek dit dan met iemand die je vertrouwt, iemand die met je mee kan denken en mee kan kijken om samen te onderzoeken waar het nou precies aan ligt. Dat kan je partner zijn, een goede vriend of vriendin of je kunt er professionele hulp bij zoeken.

Ook is het goed om te bedenken in hoeverre je wilt aangeven bij je leidinggevende dat je niet meer terug wilt keren. Zeker als er conflicten spelen, is dat niet altijd handig om aan te geven.

!! Neem in ieder geval niet zelf ontslag, daarmee snijd je jezelf altijd in de vingers, hoe verleidelijk het soms ook kan zijn.

Bespreek het met je bedrijfsarts, deze heeft geheimhoudingsplicht en kent het bedrijf en kan dus met je meedenken of de dingen waar je tegenaan loopt horen bij het bedrijf en de bedrijfscultuur of dat je toch meer de oorzaak bij jezelf moet zoeken.

Soms zijn er mogelijkheden voor een loopbaantraject (als je niet weet wat je wel zou willen doen), en als je al een jaar ziek bent gemeld, komen er ook nieuwe opties om bij andere bedrijven te gaan re-integreren (2e spoor). Vraag er naar bij je bedrijfsarts.

moedigmens.nl copyright 2024

Blijf niet te lang hangen in iets wat niet (meer) werkt
In andere gevallen is het soms beter om de eer aan jezelf te houden, zo snel mogelijk weer op te bouwen tot 75% (of totdat je weer vertrouwen hebt in je eigen werkvermogen), ondertussen te solliciteren en nadat je elders een contract hebt getekend, met veel plezier je ontslagbrief in te leveren, meteen al je vakantiedagen op te nemen en met een doos met je spullen het pand te verlaten.

Mochten er (langlopende) conflicten zijn of wordt er niet fatsoenlijk met je omgegaan? Blijf niet te lang hangen. Als je de boksring in moet en je ziet dat je Mohammed Ali of Mike Tyson voor je hebt, is het geen schande om de handdoek in de ring te gooien. En hoe oneerlijk ook – je wint het meestal niet van een hogere rang. Hou de eer aan jezelf.

Het leven is te kort en het aantal werkplekken te groot om het merendeel van je dag te spenderen op een plek waar je niet gewaardeerd wordt en waar jij ongelukkig zit te zijn. Poets je Linked-in profiel op, haal je CV naar deze tijd en ga koffie drinken met mensen die werken op plekken die jou ook wel wat lijken. Mijn moeder zegt altijd: hoe meer hengeltjes je uit gooit, hoe groter de kans dat er ergens een dobbertje onder gaat.

Ken je het verhaal van de opa, de kleindochter de Nissan Skyline R34?

moedigmens.nl copyright 2024

Het verhaal van de opa, de kleindochter en de Nissan Skyline R34

Een opa zei tegen zijn kleindochter: “Je bent cum laude afgestudeerd, hier is een auto die ik jaren geleden heb aangeschaft. Maar voordat ik het je geef, ga naar het parkeerterrein waar mensen hun auto verkopen en kijk hoeveel ze je bieden.”

De kleindochter ging naar het parkeerterrein, keerde terug naar haar grootvader en zei: "Ze boden me 500 euro omdat het er erg versleten uitziet."

De grootvader zei: "Breng hem naar de garage om de hoek en vraag wat ze bieden.” De kleindochter ging naar de garage om de hoek, keerde terug naar haar opa en zei: "Ze boden me 1000 euro, omdat ze de onderdelen wel konden gebruiken."

De grootvader vroeg zijn kleindochter om naar een autoclub te gaan en hen de auto te tonen. De kleindochter nam de auto naar de club, kwam terug en zei tegen haar opa: "Sommige mensen in de club boden er wel 100.000 euro, aangezien het een Nissan Skyline R34 is, een iconische auto die door velen wordt gezocht."

De opa zei tegen zijn kleindochter: "De juiste plaats waardeert je op de juiste manier". Als je niet gewaardeerd wordt, wees dan niet boos, dat betekent dat je op de verkeerde plaats bent. Degenen die je waarde kennen, zijn degenen die jou waarderen. Blijf nooit op een plek waar niemand je waarde ziet.

(bron onbekend)



>> Heb je nog niet genoeg moed om een stap te zetten? Of denk je dat je niet goed genoeg bent, of dat je nergens anders meer wordt aangenomen? Ontbreekt het je aan zelfvertrouwen? Overweeg dan een Moedig Mens traject.

moedigmens.nl copyright 2024