

'Kijk vooruit en let goed op jezelf'



Workshops '**Mijn groeipad**' (22 maart 2021), '**Meer balans**' (19 mei 2021) en '**Bewapen jezelf tegen incidenten**' (5 juli 2021). Gevolgd door Anne Stuver (38), mobiel surveillant Securitas, rechtenstudent en actief op het online platform van CNV. We vragen Anne naar zijn ervaringen.

Je staat bekend om je gedrevenheid voor duurzame inzetbaarheid. Waar komt die vandaan?

Ik heb een tijdje geleden een spoedoperatie ondergaan, waarbij ik kantje boord heb gelegen. Na die operatie heb ik mij afgevraagd: wil ik dit werk nog jaren achtereen doen? Op aanraden van een nichtje heb ik een test gedaan waaruit bleek dat een opleiding op hbo-niveau haalbaar was. Hierna heb ik mij aangemeld bij de universiteit voor de studie Rechten. Sindsdien loop ik 1 week in de maand stage bij een advocatenkantoor en ben ik parttime gaan werken. Dat was mijn oplossing om niet oververhit te raken.

Hoe kijken je collega's aan tegen persoonlijke ontwikkeling?

Zolang het werk goed gaat, zien collega's de drang niet om te switchen. Maar dat is een valkuil. Ik zeg: werk aan je toekomst, neem het initiatief en voorkom dat je straks gedwongen wordt om keuzes te maken. Sommige collega's pakken het op, letten veel meer op hun gezondheid, gaan meer sporten. Maar als ik anderen adviseer om een studie op te pakken, reageren zij soms argwanend: wil mijn werkgever soms dat ik wegga? Nee, zeg ik dan, jouw werkgever wil dat jij lekker in je vel zit, nu en straks.

Het is natuurlijk enorm lastig om uit je eigen situatie te stappen. Hoe lok jij ze uit de tent?

Ik houd ze een spiegel voor: zou het kunnen dat je over 5 of 10 jaar niet meer nodig bent in de mobiele surveillance? Sommigen voelen zich aangevallen als je erover begint en staan niet open voor verandering. Maar het heeft geen zin om je ogen te sluiten voor nieuwe technologieën. De wereld verandert snel; zorg ervoor dat je blijft in je vak. Kijk vooruit, al is het maar 1 jaar.

Wat vond je van de workshop werk/privébalans?

Je kunt veel leren van de adviezen die worden gegeven. Neem ontspanning. Ik luister 1 keer per week naar een meditatie-app; het is heerlijk om eventjes je hoofd helemaal leeg te maken.

Mijn tip: ga bij jezelf na hoe je omgaat met stress op je werk, welke collega's veroorzaken stress bij jou? Haal niet voor iedereen de kastanjes uit het vuur, maar laat collega's ook zelf dingen oplossen. Leer nee zeggen en pas op met te vaak diensten draaien op je vrije dagen. Geld is leuk, maar je gezondheid uiteindelijk onbetaalbaar.

Hoe kijk je naar je eigen werk/privébalans?

Ik heb een duidelijke keuze gemaakt om parttime te gaan werken in combinatie met mijn studie en stage. De oriëntatie buiten de branche heeft mij veel gebracht.

Heb je nog tips voor Duurzaam Meedoen?

Een cursus stoppen met roken, bijvoorbeeld tijdens Stoptober. Gezond eten tijdens de nachtdienst. 'Ik ga nog even langs de shoarmazaak', hoor ik collega's wel zeggen. 'Niet zo'n goed idee', zeg ik dan. Want je spijsvertering raakt ervan van slag, je groeit dicht en hebt een hogere kans op diabetes.

Kun je je boodschap samenvatten?

Eén: zet zelf de eerste stap. Ga kijken waar je wat van opsteekt. Doe mee met een workshop, stap over de drempel en kom gewoon ervaringen uitwisselen. Echt, je steekt er altijd wat van op. Twee: begin bij je gezondheid en zorg dat je je fit voelt op je werk. Drie: stel prioriteiten. Kijk breder om je heen. Als je erachter staat en echt wilt, kun je een nieuwe stap zetten. Maar wacht niet totdat je daartoe gedwongen wordt.