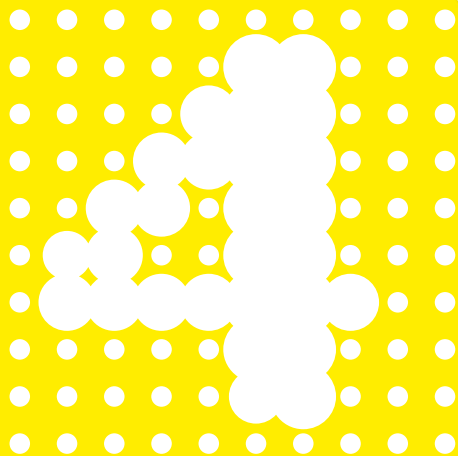


Loopbaan APK



Persoonlijke
ontwikkeling
is niet
vanzelfsprekend

Hoe sterk sta jij in je loopbaan? Als onderdeel van de tijdelijke Maatwerkregeling duurzame inzetbaarheid en eerder uittreden (MDIEU), ondersteunt een samenwerkingsverband van vakbonden, beroepsorganisaties en brancheorganisaties in de culturele en creatieve sector, onder leiding van Platform ACCT, professionals met een kosteloze Loopbaan APK. In drie gesprekken met een loopbaancoach, met affiniteit met de sector, reflecteer je als werkende op je ontwikkeling, neem je je loopbaanwensen onder de loep, en maak je plannen om de volgende stappen te zetten. Maar hoe is dat nu, zo'n coachingtraject? En wat haal je eruit? In deze serie interviews spreken we met de duo's – coach en deelnemer – die de Loopbaan APK aangingen. Dit is het vierde en laatste deel van dit jaar: Steven en Saskia.

Het APK Duo

Steven Cornelissen is senior loopbaancoach en trainer mindfulness aan zijn praktijk in Zeist. Hij werkt ruim twintig jaar zelfstandig en begeleidt als geestelijk raadsman ook bij grote levensvragen. Die drie vakgebieden samen vormen zijn basis. 'De ontwikkeling van de mens in diens functie vind ik erg interessant. Ooit deed ik de hotelschool en werkte ik als chefkok in een vernieuwend biologisch restaurant. Hoe vormen we ons leven en ons werk? Het persoonlijke komt altijd om de hoek kijken, ook op de werkvloer. Veel mensen hebben in hun werk last van stress of krijgen van doen met soms grote veranderingen. Ik begeleid mensen daarbij.'



Saskia Rekké

werkt als harpiste en musicus. Ze speelt in orkesten en ensembles, gaf les op het conservatorium en geeft nu les op de muziekschool. Daarnaast werkt ze één middag per week in een woonzorglocatie voor ouderen met dementie; ook als muzikant. Ook is ze coördinator op de muziekschool



in Bunnik, waar ze woont. 'Als freelancer doe je toch honderd dingen tegelijk. Ik vind het fijn dat het groeiproces altijd blijft bestaan, ook al kan het soms chaotisch voelen. Maar ik ben ook méér dan mijn loopbaan. Ik had behoefte aan een onderhoudsbeurt.'

Het proces: bewustwording van je pad

Voor Saskia begon het allemaal in 2020, na een half jaar corona. 'Corona was erg lastig voor mij, ik was namelijk in één keer alles kwijt. Wat overkwam me nu? Hoe moest ik verder?' Saskia besloot een Loopbaan APK aan te vragen. 'Anderhalf jaar geleden, in 2023, heb ik mijn APK met Steven afgerond. Ik vond het interessant om weer een stapje verder te komen in mijn proces. En eigenlijk heb ik nu zoiets van, misschien ben ik wel weer aan een onderhoudsbeurt toe. Het is nooit af.'

Saskia had vertraging nodig. 'Een professionele blik van buiten kan erg helpen in je denkproces. Ik heb het vaak met collega's en vrienden over situaties, en dan krijg je goedbedoelde adviezen. Maar een coach kijkt neutraler naar je omstandigheden. En je wordt aan het werk gezet.' 'Ik probeer vragen te stellen om iemand bewust te maken van dingen', legt Steven uit. 'Als je bijvoorbeeld zegt: 'ik werk voor verschillende orkesten' stelt dat automatisch de vraag: 'waar hoor ik eigenlijk bij?' We hebben gekeken naar het thema 'verbonden zijn'. Dat heb ik van verschillende mensen in de culturele sector gehoord, het gevoel dat ze nergens bij horen.'

We hebben toch die ander nodig om te voelen wie je bent als professional en wat dat betekent voor je groeipad.'

Aan de bak: reflecteren en herdefiniëren

Na elke sessie schreef Saskia zelf een reflectieverslag waarin ze inging op wat ze die sessie hadden besproken en wat zij daaraan had. Dat is belangrijk om op het gesprek te reflecteren, je bewust te worden van wat nu de essentie was en welke aandachtspunten verder opgepakt moeten worden, zegt Steven. 'Wat zijn de belangrijke punten? Wat wil je nog oppakken? Zo ga je een laag dieper.'

'Ik ben gister even door alle oefeningen heengegaan', zegt Saskia. 'Zo hebben we bijvoorbeeld een Enneagram gemaakt. Ik moest daar een vragenlijst voor invullen en dan kwamen er persoonlijkheidstypes uit die dicht bij mij lagen. Het was een goede opdracht om te maken. Ik herkende dingen van mijzelf, en kon er vanuit een afstandje naar kijken.' Steven vertelt dat hij het Enneagram vaak inzet omdat hij het een krachtige tool vindt om in korte tijd veel bewustzijn te creëren bij iemand. 'Het gaat over drijven. Vanuit welke waarden wil je werken en leren? Wat wil je realiseren en betekenen? Wat doe je vanuit ego, en

wat vanuit je ziel? Daarmee halen we dat belangrijke element van zingeving naar voren. Dat is prachtig om te zien. Het kan echt een eyeopener zijn voor mensen. 'Waarom vergeet ik nu te doen wat voor mij belangrijk is?'

De laatste opdracht is vaak het maken van een actieplan. Dan komt de deelnemer concreet tot uitvoering: wat ga je meer doen? Wat ga je minder doen? Waarmee begin je en wat sluit je juist af? Saskia: 'Na anderhalf jaar ben ik daar nog steeds mee bezig. Ik heb wel echt vijf jaar nodig om mijn wereld te herdefiniëren na corona. Die vragen blijven altijd aanwezig in mijn hoofd. We hebben het over loslaten gehad, het rouwproces dat daarbij hoort. En tegelijkertijd ben ik heel enthousiast over het aanpakken van nieuwe dingen. Zoals mijn stap naar de zorg.'

Ons inzetten voor anderen

Per half jaar draagt Saskia een soort mantra met zich mee, vertelt ze. 'Het afgelopen half jaar was dat 'tel je zegeningen'. De afgelopen dertig jaar heb ik bij alle orkesten gespeeld, ben ik de halve wereld over geweest, heb ik op alle posities gespeeld. Dat is bijzonder. Dus tel je zegeningen. Mijn mantra is nu: 'ik ben op de wereld om muziek

te maken voor anderen.' Dat klinkt heel simpel, maar dat komt omhoog ploppen in mijn hoofd. Ik zal waarschijnlijk minder muziek maken op het grote podium, maar hoe mooi is het om met muziek rechtstreeks contact te maken met mensen met dementie?' Ze vindt het geen makkelijke overgang, het zoeken naar iets nieuws.

Steven: 'In de tweede levensfase, na je 45e, gaan we vaak onze levenservaring meer inzetten voor anderen en onze omgeving. Daarmee komen we meer in een schenkingsfase. In Saskia's geval is dat dus het spelen van muziek voor ouderen. Maar ik zie het ook op andere manieren gebeuren. Mensen gaan trainingen geven, lesgeven, ondersteuning bieden. Je neemt je eigen groeiproces daarin mee. Wat heb ik eigenlijk geleerd? En wat past er niet meer in mijn leven? Bijvoorbeeld: de hele wereld rondreizen. Dat is ook een van de redenen van deze APK-regeling. Artiesten zijn zo bevlogen, maar voelen zich ook verantwoordelijk om te blijven spelen. Daar zit ook een verantwoordelijkheid van de werkgever in. Om te zorgen dat werknemers zich blijven ontwikkelen, of een vitale en veerkrachtige manier die bij hun levensfase past.'

Resultaat: andere blik op je wereld

'Op welk niveau je ook werkt in de orkestensector, zo'n Loopbaan APK is best gezond om een andere blik te krijgen op die wereld. Een eigentijdse visie. Het voelt soms een beetje als een moeras: je zit op hoog niveau extreme inspanningen te doen, dat is heel stressvol. Dan is juist die reflectie erg belangrijk', voegt Saskia toe.

Steven beaamt dit als coach. Hij komt veel mensen tegen die zich vanaf kinds af aan helemaal in de muziek hebben gestort. 'Dat is hun hele leven. Hun hele binnenwereld heeft zich daarin gevormd. Maar als mensen zich meer bewust worden van hun autonomie en eigen keuzes maken, dan is dat vaak heel verhelderend. 'Wow, ik kan een andere beweging maken, dat is een eyeopener.' Dat hebben mensen vaak niet geleerd op die manier. Persoonlijke ontwikkeling is niet vanzelfsprekend. En daar hoop ik mensen met de APK's bewust van te maken.'

Hoewel de APK voor Saskia niet kwam vanuit een benarde positie, heeft ze er veel aan gehad. 'Ik denk dat er door corona een versnelling heeft plaatsgevonden in hoe ik me verder ontwikkel. De APK is niet een oorzaak geweest om

dingen sneller te doen; het heeft veel effect gehad op hoe ik zelf naar mijn loopbaan kijk. Ik kreeg mijn gedachten duidelijk en helder geordend terug, dat wens ik eigenlijk iedereen toe. Ik voel mij het grootste slachtoffer van die coronaperiode en kan daar ook weer om lachen. Het liep zoals het liep.'

Loopbaan APK brengt verschuiving van perspectief

Steven: 'Als coach word je sensitief voor bepaalde structuren en bewoordingen die iemand gebruikt. 'Hee, ik hoor je dit vaker benoemen, wat betekent dat voor je? En waar wil je naartoe bewegen?' Die neutrale blik van buiten kan zorgen voor een verschuiving van perspectief. De Loopbaan APK is een hele mooie, kosteloze regeling. Zeker ook voor zzp'ers. En juist die groep heeft de regeling hard nodig.'

Nieuwsgierig over de Loopbaan APK?

Op onze website vind je alle informatie.

Loopbaan APK Cultuur is een initiatief van en wordt gefinancierd door FNV Media & Cultuur, Kunstenbond, Platform voor Freelance Musici (PvFM), Nationale Opera & Ballet, Platform ACCT, Vereniging Nederlandse Poppodia en -Festivals (VNPF), Vereniging van Nederlandse Orkesten (VvNO), Sociaal Fonds Podiumkunsten (SFPK), Werktuig PPO & het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.



Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid



loopbaanAPKcultuur.nl