



Dr. Does ziet licht

In elke Zin beantwoordt hoogleraar klinische psychologie **Willem van der Does (1960)** uw levensvragen. Groot, of klein. Voor iemand anders. Of gewoon fijn voor uzelf. Prangende vraag? Mail hem naar redactie@zin.nl o.v.v. 'Dr. Does'.

Zij gelooft niet in mij

Ik doe mijn werk al jaren met plezier maar ik ben immens toe aan een volgende stap. Ik vind zelf dat ik veel meer in mijn mars heb maar ik krijg niet de kans het te bewijzen. Mijn baas zegt namelijk dat ik eerst mijn huidige werk op orde moet hebben voordat ik een stap kan maken. Ik vind dat dat al zover is maar zij niet. Het probleem is dat ik haar daarin in gesprekken altijd gelijk geef maar thuis op de bank weer spijt van heb. Wat te doen?

Marga (1969)

Beste Marga,

Je baas zegt dat je huidige werk nog niet op orde is. Is dat ook vastgelegd in de verslagen van je jaarlijkse beoordelingsgesprekken? Zo ja, dan ben je inderdaad voorbarig met je vraag om promotie. Zo nee: waarom laat je haar dan weggelaten met zulk commentaar? Hoe hogerop in een organisatie, hoe groter de kans dat het er onderling af en toe stevig aan toegaat. Misschien probeert je baas je op deze manier te testen: of je dat aspect wel aankunt. Als je je werk op orde hebt, maak je het je baas dus veel te gemakkelijk. En dat doe je niet voor niets. Het betekent dat je zelf ook twijfels hebt of je het wel aankunt. Of dat je betwijfelt of je het hogerop wel leuk zal vinden. Een niveau hoger geeft meer aanzien en meer salaris maar ook een andere verhouding tot je huidige collega's en een ander takenpakket. Meer mensen aansturen, vind je dat aantrekkelijk? Wat doe je dan met een medewerker die weerwerk geeft? Ga je dan niet óók overstap waarna thuis op de bank spijt volgt? Misschien heeft je baas dus gelijk. Het kan ook zijn dat je jezelf onderschat en dat al snel zal blijken dat je opbloeit hogerop. Een vrouwenkwaal – mannen ste-

ken gewoon hun vinger op, zien wel waar het schip strandt en waarnaar ze bij schipbreuk weer weggepromoveerd zullen worden. Om erachter te komen wat het is – zelfonderschatting of terechte aarzeling – kun je een feedbackronde organiseren. Vraag een paar mensen die het kunnen beoordelen en die je vertrouwt om eerlijk commentaar te geven op de vraag of je toe bent aan een nieuwe stap en wat je eventueel nog bij moet leren. Afhankelijk van de commentaren en adviezen: tel je zegeningen in je huidige baan, volg een cursus, neem een coach, of stel je kandidaat voor een nieuwe functie. Als dat laatste de uitkomst is, zul je wel een keer je tanden moeten laten zien. Je huidige baas heeft nu de indruk dat je makkelijk om te blazen bent en van dat imago kom je niet zomaar af. Ten slotte: vraag niet alleen commentaar maar ga ook bij jezelf te rade waarom je eigenlijk zo graag hogerop wilt, eventueel met behulp van een coach.

Waarom schrapen mensen steeds hun keel?

Mijn plezier in concertbezoek wordt steeds meer vergald door al het gekuch en gehoest om me heen. Ik heb niet de indruk dat het de laatste tijd erger wordt – het was altijd al erg – maar ik verdraag het steeds slechter. Al die mensen die zo nodig hun keel moeten schrapen ook al is het tussen twee delen in: ik vind het verwerpelijk. Waarom doen mensen dit?

Casper

Beste Casper,

Hier geldt waarschijnlijk de universele verklaring van waarom mensen iets doen of laten: omdat ze ermee wegkomen. Als ik jou

was zou ik, voor het volgende concertseizoen weer begint, een reset-ervaring proberen op te doen. Ga eens naar een popconcert. Oordoppen in, lekker meebrullen. Valt het daarna ongetwijfeld reuze mee.

Ik kan mijn vriend niet meer aanhoren

Een goed bevriend stel ligt in scheiding. Ik wil er graag voor mijn vriend zijn, maar hij praat alléén maar over zichzelf of heel slecht over zijn aanstaande ex. Zij is ook een vriendin van ons en ik vind het steeds lastiger om hem aan te horen. Bovendien weegt hij mijn woorden – voor zover ik ertussen kom – elke keer op een goudschaaltje waardoor hij vaak kwaad op mij wordt. Ik heb eigenlijk geen zin meer om met hem te praten maar durf hem ook niet los te laten. Ik vrees dat het dan slecht met hem afloopt. Wat te doen?

Hans

Beste Hans,

Een vechtscheiding. In een samenleving als de onze zijn er weinig gebeurtenissen toxischer dan dat. Je maakt je terecht zorgen. Je vriend is niet alleen zijn partner aan het verliezen maar ook bezig zich onmogelijk te maken bij zijn vrienden. Hopelijk trekt het bij zodra de belangrijkste beslissingen rondom de scheiding zijn genomen en geëffectueerd. Maar zoiets kan even duren en tot die tijd lopen de emoties hoog op. Laat hem nu niet vallen; hij heeft verlieservaringen genoeg momenteel. Wel moet je grenzen stellen: maak hem duidelijk wat het effect is van zijn gedrag en dat je niet een kamp ingetrokken wilt worden. En dat het geen schande is om professionele hulp te zoeken om de klap op te vangen.

Je baas denkt dat je om te blazen bent, van dat imago kom je niet zomaar af

PRANGENDE VRAAG?
Mail hem naar redactie@zin.nl
o.v.v. 'Dr. Does'. U kunt uw vragen
ook stellen op twitter: [@drdoeszietlicht](https://twitter.com/drdoeszietlicht)