

## ISSUE 2 CARRIÈRE CRISIS SCOOR DIE DROOMBAAN

**STEL... je had een leuke baan op niveau, die je vanwege je gezin even op een lager pitje hebt gezet. Nu wil je weer vol aan de bak, maar solliciteren is lastig. Je haalt vaak wel een tweede gesprek, maar daarna volgt toch die afwijzing.**

**WAAROM** Mirjam Vis, medeoprichter van Re-Job, bureau voor herintreding, zegt: "In Nederland vindt men dat je niks doet als je geen betaald werk hebt. Vaak heb je na een (tijdelijke) werkstop geen contact meer met vroegere collega's en geen contacten meer binnen het bedrijfsleven. Het lijkt alsof de zakelijke wereld verdergaat en er geen plaats meer is voor vrouwen die ertussenuit zijn geweest. Vrouwen vragen zich uit onzekerheid af of er nog plaats voor hen is op de arbeidsmarkt. Terwijl ze in de tussentijd vaak veel nieuwe vaardigheden hebben opgedaan en nieuwe kwaliteiten hebben ontdekt."

**OORZAAK** "In de opvoeding is het voor meisjes vaak een grote deugd om bescheiden te zijn en je afwachting op te stellen. Maar bij sollicitaties is dit een grote belemmering. Als jij niet zegt waar je goed in bent, hoe kan een ander dat dan weten? Op die manier ben je dus op papier al snel niet goed genoeg. Althans, totdat wij hebben geholpen om je cv te herschrijven. Daarin moet je vertellen wat je hebt gedaan. Je nevenactiviteiten zijn belangrijk en onbetaalde werkervaring is ook werkervaring. We moeten wat meer de Pipi Langkous in onszelf wakker maken: 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan.'" *Info: re-job.nl*

Actrice **Kerry Washington** had tijdens haar studie een eetprobleem. "Voor mij was eten een manier om met dingen te dealen. Ik at alles, altijd. Het was zo erg dat ik een paar keer echt out ben gegaan na een binge-partij. Ik had veel stress en legde mezelf te veel druk op. Door therapie weet ik nu dat ik mijn gevoelens moet uiten, als ik weer de behoefte krijg om bovenmatig veel te eten."

Ook **Prins Harry** is in therapie. Zijn tijd in oorlogsgebied - vooral zijn laatste uitzending was heftig - zorgde voor mentale problemen. "Ja, ik ben wel een tijd met iemand gaan praten. Het was geweldig. Pas toen ik in therapie zat, merkte ik dat zoveel meer mensen dezelfde mentale klachten hebben. Omdat niemand er echt open over is, vond ik die eerste stap zetten moeilijk. Maar het is niet iets waar ik - of iemand anders - zich voor hoeft te schamen."



## ISSUE 3 HUISELIJKE KWESTIE OPGERUIMD STAAT NETJES

**STEL... ineens merk je dat je in een vol huis zit. Het overzicht is weg. Maar je bent te druk om 'puin' te ruimen.**

**WIE** Professional organizer Lammy Wolfslag van Mijn Opruimcoach zegt: "Mensen met een drukke baan, de zorg voor kinderen, een studie, veel sociale contacten. Vrouwen met een druk leven bij wie het op een gegeven moment ergens in huis vast loopt. Er ontstaat onrust in het huis en in haar hoofd."

**SITUATIE** "Bij iedereen is het anders. Wat de één opgeruimd vindt, vindt de ander rommelig. Wat de mensen gemeen hebben, is dat de spullen hen in de weg zitten. Soms puilen de kasten uit en is de was al weken niet gevouwen. Soms gaat het over een overvolle zolder met veel herinneringen."

**DREMPEL** "Vrouwen vinden het nog altijd lastig om contact met mij op te nemen. Maar je kunt nu eenmaal niet alles zelf, dus kan hulp echt een opluchting zijn. Alles gaat door onze handen. Overal wordt een beslissing over genomen. Wat blijft en wat gaat weg? Daarna gaan we het zo organiseren dat de nieuwe situatie ook bij te houden is. Er ontstaat zowel rust in huis als in het hoofd."

*Info: mijnopruimcoach.nl*

