

Creatieve Loopbaan Counseling en ongewenste kinderloosheid

Inge de Jong is creatief loopbaan counselor en begeleidt mensen met loopbaan- en levensvragen. In dit artikel vertelt Inge over haar werk.

In mijn praktijk begeleid ik onder meer mensen die ongewenst kinderloos zijn en die nieuw toekomstperspectief zoeken in hun loopbaan of leven. Ook komen mensen bij mij met vragen zoals: 'ik wil ontdekken wat ik werkelijk wil in mijn loopbaan – leven; ik heb het gevoel dat ik op een kruispunt sta; ik wil meer voldoening en energie halen uit mijn werk; ik loop steeds tegen dezelfde dingen aan; wat is voor mij een goede balans werk – privé'. Het idee om mij ook te richten op mensen met een onvervulde kinderwens, hangt samen met mijn eigen geschiedenis. Ik heb zelf ervaren hoe mijn kinderwens en loopbaan van invloed op elkaar waren.

Mijn benadering gaat uit van de mens als geheel. Naast het gesprek en praktische oefeningen werk ik ook met creatieve middelen, zoals tekenen en schrijven, visualisaties en affirmaties. Ook werk ik met de levensloop; dit is toekomstgericht; welke kwaliteiten, levenservaring en inzichten neem je mee naar jouw (werk)toekomst. Zo worden zowel je denken als je gevoel, creativiteit, intuïtie en levenservaring aangesproken, waardoor je nieuwe inzichten opdoet en een nieuwe kijk op de toekomst ontwikkelt, die ook aansluit bij jezelf als gehele persoon. Ik merk dat dat voor mensen meerwaarde heeft voor de lange termijn en dat ze hierdoor beter in staat zijn om hun loopbaan of – breder – hun leven een nieuwe richting te geven.

Het werken met creatieve middelen is voor de meeste mensen verrassend. De bedoeling hiervan is niet om een kunstwerk te maken, maar om via een tekening of een visualisatie andere lagen van jezelf naar boven te halen, waardoor je op andere dingen komt dan wanneer je alleen gesprekken voert. Regelmatig zeggen cliënten in het begin van het traject dat ze niet of niet goed kunnen tekenen en vinden ze het fijn om te merken dat het bij deze oefeningen niet om het resultaat gaat en dat ze zelf veel uit hun eigen tekening kunnen halen en zo nieuwe inzichten opdoen.

Ik werk oplossingsgericht, dat wil zeggen dat ik uitga van de positieve kracht en het vermogen van de cliënt om de eigen antwoorden te vinden. Vaak hebben mensen die kracht al ontwikkeld, maar herkennen ze dat zelf niet altijd. We kijken onder andere naar de levensloop, bijvoorbeeld naar momenten waarop je trots bent, maar ook hoe je bent omgegaan met tegenslagen. Vaak kun je hier al veel kwaliteiten en inzichten uithalen en kom je hierdoor dicht bij je eigen kracht. Dit biedt ook aanknopingspunten om te leren omgaan met situaties die je als lastig ervaart.

Door deze benadering vanuit de gehele persoon kan ook een onvervulde kinderwens en de beleving hiervan een plek krijgen. Natuurlijk is mijn uitgangspunt dat de cliënt aangeeft in hoeverre zij hieraan behoefte heeft. Ik merk wel dat het voor mensen die ongewenst kinderloos zijn sowieso prettig is om loopbaanbegeleiding te krijgen van iemand die hier oog voor heeft, ook als ze zich in het traject alleen op hun loopbaanvraag willen richten.

In een loopbaantraject komen algemene thema's aan de orde, zoals: 'waar ligt mijn bezieling; wat zijn mijn kwaliteiten en uitdagingen; hoe kom ik bij mijn kracht; hoe kan ik beter omgaan met hindernissen die ik tegenkom; welk werkomgeving en -sfeer passen bij mij'. Ook kan aandacht worden besteed aan hoe je je toekomstwensen concreet gestalte wilt geven en aan netwerken, solliciteren en dergelijke.

Daarnaast kunnen thema's naar voren komen die samenhangen met ongewenste kinderloosheid. Een onvervulde kinderwens brengt met zich mee dat je leven een ander perspectief krijgt en daarmee kan ook je gevoel veranderen over wat je met je loopbaan wilt. Zo kunnen er vragen bij je opkomen die je wilt onderzoeken, zoals: 'waarin vind ik vervulling in mijn leven / loopbaan, nu ik geen vader/moeder word; welke kanten van mezelf, die tot nu toe niet zo zichtbaar zijn geweest, wil ik meer ontwikkelen; wat wil en kan ik met mijn moeder/vadergevoelens; wat is voor mij een goede balans werk – privé; welke plek wil ik (andere) kinderen geven in mijn leven / werk'. Zo krijg je nieuw zicht op de toekomst, waarbij jouw loopbaan en persoonlijke situatie goed op elkaar aansluiten.

In het Freya Magazine 2006-3 (juli-p 32) heb ik een artikel geschreven over hoe ongewenste kinderloosheid en loopbaan elkaar kunnen beïnvloeden. Doordat dit zo met elkaar verweven kan raken, kun je soms moeilijker zicht krijgen op wat je nu echt van je werk vindt en op je toekomstwensen. Ik kan dan helpen om dit te 'ontwarren'.

Zo kan bijvoorbeeld een gevoel van alleenzijn ontstaan of sterker worden als je op je werk niet kunt of wilt delen hoe het voor jou is om ongewenst kinderloos te zijn of vruchtbaarheidsbehandelingen te krijgen. Ook kan onvrede over het werk ontstaan als op de werkplek hierop onprettig wordt gereageerd. Ik kan dan met de cliënt kijken naar wat hierin een rol speelt, bijvoorbeeld hoe je omgaat met pijnlijke dingen. Hierdoor kun je inzicht krijgen in bepaalde patronen en kun je ook kijken hoe je dit zou willen op een manier waar je je prettiger bij voelt. Zo kan een groeiproces ontstaan, waarbij je datgene wat je als belemmerend ervaart kunt ombuigen in iets dat ruimte geeft.

Als zoiets eenmaal helder wordt, wordt vaak ook helderder hoe je tegen je werk op zichzelf en je loopbaanwensen aankijkt.

Creatieve loopbaan counseling is in wezen een ontdekkingstocht, waarin je nieuwe mogelijkheden op het spoor komt en meer ruimte schept om jouw (werk)idealen vorm te geven. Wanneer een diep verlangen als een kindervens on vervuld is gebleven, is het niet altijd gemakkelijk om je opnieuw open te stellen voor jouw verlangens en bezieling in je loopbaan en leven. Tegelijk kan dit, als je eraan toe bent om dit te onderzoeken, nieuwe inspiratie en nieuw toekomstperspectief geven.

Inge de Jong

Augustus 2006 – Dit artikel is in aangepaste versie gepubliceerd in Freya Magazine 2006-4 (Freya is de belangenvereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblematiek).

Voor meer informatie: www.jewerkjeleven.nl