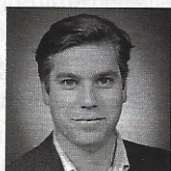




**Aaltje Vincent** is autoriteit op het gebied van solliciteren. Ze schreef meerdere boeken en is auteur van het recent verschenen *Jobmarketing 3.0*.



**Anne-Marije Buckens** is loopbaancoach en oprichter van 50Company, een bedrijf dat loopbaanadvies geeft, workshops aanbiedt en bemiddelt tussen 50-plussers en werkgevers. Tevens medeauteur van *Het grote 50+ werkboek*.



**Freek Kalkhoven** is arbeidsmarktadviseur bij het UWV.



De economie trekt aan, het aantal vacatures stijgt. Dat is goed nieuws voor wie (ander) werk wil. Deze tips wijzen je de weg. Ook als je geen twintig meer bent.

# Gaan met die baan!

## ALLEMAAL DIGITAAL

Het CBS zag het aantal werkloze vrouwen boven de 45 jaar de afgelopen twee jaar dalen van 120.000 naar 80.000 in oktober 2017. Inmiddels vindt ruim zes op de tien werklozen binnen twaalf maanden een baan. Toch zijn er minder vrouwen van 45-plus die binnen een jaar werk vinden, zegt Freek Kalkhoven, arbeidsmarktadviseur bij het UWV. "Dat aantal is vier op de tien." Dat het voor vrouwen lastiger is om werk vinden, komt volgens hem door de automatisering en digitalisering van de arbeidsmarkt. Zo zijn veel administratieve en secretariële functies verdwenen.

## WORD JUF, KOK OF OPTICIEN

Maar voor deze functies zijn ook weer nieuwe banen in de plaats gekomen. Voormalig verkoopmedewerkers maken tegenwoordig grote kans als 'contactmedewerkers', weet Kalkhoven. "Dat zijn

medewerkers die klanten van webwinkels en bijvoorbeeld energiebedrijven te woord staan."

Daarnaast ziet hij goede instroomkansen in het onderwijs. "Er is een groot tekort aan docenten in het voortgezet onderwijs, zeker in de exacte vakken natuur-, wis- en scheikunde en talen als Nederlands, Engels en Duits. Ook in het basisonderwijs komen er banen vrij. En: er gaat straks een grote groep onderwijzers met pensioen.

Nu de overheid weer geld heeft vrijgemaakt voor de zorg kunnen verzorgenden en (wijk)verpleegkundigen daar massaal aan de slag," voorspelt Kalkhoven verder. Hij attendeert ook op de toenemende behoefte aan opticiens. "Door de vergrijzing is er een stijgende vraag naar brillen." Ten slotte staat de ICT- en technieksector te springen om werknemers en is er volgens hem een grote vraag naar zelfstandige koks en hoveniers. "Wie groene vingers heeft of een passie voor koken bezit, kan een opleiding volgen en daar zijn of haar beroep van maken."



IN DE LIFT  
NAAR SUCCES

### HEEL HOLLAND NETWERKT

**Werkzoekenden richten steeds vaker een netwerk op waarin ervaringen, adviezen en contacten worden gedeeld en mensen elkaar motiveren. Vaak worden er trainingen en workshops aangeboden en sprekers uitgenodigd. Is er in je omgeving nog geen netwerk naar je smaak? Richt er dan zelf eentje op. Staat ook goed op je cv!**

### GESLAAGDE VOORBEELDEN:

- [debroekriem.nl](http://debroekriem.nl)
- [hetisnetwerken.nu](http://hetisnetwerken.nu)
- [talentplus.nl](http://talentplus.nl)
- [werkenvoorwerk.nl](http://werkenvoorwerk.nl)
- [inbetweencafe.nl](http://inbetweencafe.nl)

Stel, je raakt in de lift met iemand in gesprek. Wat als diegene nu net op zoek is naar iemand die precies kan wat jij te bieden hebt? Dan heb je drie minuten om te vertellen wie je bent en wat je kunt. Zo'n aanbeveling in een paar minuten wordt ook wel een elevatorpitch genoemd. Altijd handig om zo'n kort en bondig verkooppraatje van jezelf paraat te hebben, ook op netwerkbijeenkomsten. Vind je het moeilijk om je kwaliteiten te omschrijven, vraag dan hulp. Bijvoorbeeld van een loopbaancoach, adviseert Buckens. "Samen krijg je zo'n verhaal doorgaans in anderhalf uur scherp. Hij of zij vraagt daar wel tussen de € 40 en € 100 per uur voor, maar dat is de investering echt waard. Ook vrienden en oud-collega's kunnen je hier trouwens bij helpen. Vraag hen drie positieve punten te benoemen. En drie punten waar je nog aan kunt werken. Zo breng je snel in kaart waar je goed in bent."



## NOOIT TE OUD OM TE LEREN

- In een cursus **Personal branding** ontdek je wat je sterke punten zijn en waarmee je je kunt onderscheiden van je concurrenten. [schaalx.nl](http://schaalx.nl).
- Wil je het onderwijs in? Instituut **Mentoris** traint, coacht en leidt vakdocenten op. [instituutmentoris.nl](http://instituutmentoris.nl).
- **Gratis bijscholen:** de Open Universiteit heeft een groot aanbod gratis cursussen en **Massive Open Online Courses** biedt via universiteiten gratis (online) videocolleges. [ou.nl](http://ou.nl) en [mediawijjsheid.nl/mooc](http://mediawijjsheid.nl/mooc).

### DE LOOPBAANCOACH

## ‘Wie weet ligt er een leuke baan in een zijstraat van de weg die je tot nu hebt gevolgd’

Het liefst wil je meteen op alle vacatures die voorbij komen reageren. Maar loopbaancoach Anne-Marije Buckens adviseert even rust te nemen en je te bezinnen. Dit zijn haar tips.

#### KIJK VERDER

“Vraag je af waar je goed in bent en of je toekomstige baan misschien in een zijstraat ligt van de hoofdweg die je de afgelopen 25 jaar hebt bewandeld. Zoek niet als vanzelfsprekend naar een functie of een baan zoals je in het verleden had.”

#### DENK AAN OM- OF BIJSCHOLING

“Dit is vooral een goed idee als werk in je vakgebied schaars is. Ook binnen bedrijven kun je vaak een opleidings- of omscholingstraject volgen. Maar kijk vooral naar de kwaliteiten die je al hebt en naar welke mogelijkheden die je bieden. Een opleiding volgen kost tijd en energie en is vooral de moeite waard als het je ook echt een nieuwe baan oplevert.”

#### PROBEER HET VIA VIA

“Online vacatures vormen slechts twintig procent van alle beschikbare banen die je vindt via banenbanken, tachtig procent wordt via netwerken verspreid.”

#### SCHRIJF JE IN BIJ WERVING-, SELECTIE- EN UITZENDBUREAUS.

“Zo doe je tijdelijk nieuwe werkervaring op. Een goede manier om mensen te leren kennen en vaardigheden op te doen. Bovendien kun je hiermee je cv bijwerken en dat brengt je mogelijk dichterbij een (vaste) baan.”

#### WORD ACTIEF OP LINKEDIN.

“Deze online database van contacten en vacatures wordt door heel veel werkgevers en recruiters gebruikt om mensen te werven.”

#### TREK EROPUIT

“Bezoek vakbeurzen, netwerkbijeenkomsten, congressen, presentaties. Hoe meer contact met mensen je hebt, hoe beter.” ▶

## STRALEND DOOR DAT SOLLICITATIE-GESPREK

“Natuurlijk heb je je sporen inmiddels verdiend, maar een nieuwe werkgever wil vooral weten wat jij in de toekomst voor hem kunt doen,” stelt loopbaancoach Buckens. Daarom raadt ze aan om een kort verhaal op te stellen van een half tot één A-4tje, een soort reclamespot waarin je vertelt wat jij specifiek gaat toevoegen aan dit bedrijf of deze organisatie. “Als je overtuigend verwoordt wat je kwaliteiten zijn, maakt het niet uit of je 32 of 52 bent. Dan willen ze je hebben,” weet Buckens.

“Verder nog wat meer voor de hand liggende tips: zorg dat je er verzorgd uitziet, stel vragen aan je gesprekspartners, durf jezelf te laten zien. Wees trots op wat je kunt, straal dat uit. Valse bescheidenheid is nergens voor nodig. Je mag best benoemen waar je goed in bent!”

## DE SOLLICITATIEDESKUNDIGE

# ‘Je netwerk is groter dan je denkt. Vraag gerust advies aan vrienden van vrienden’

**Brieven schrijven? Natuurlijk. Maar sollicitatie-deskundige Aaltje Vincent stelt dat schrijven alleen niet de beste weg is. “Solliciteren is netwerken. Daarvoor is het van belang dat je cv én je LinkedIn-profiel tiptop in orde zijn.” Zo zorg je daarvoor.**

Wie ben je, wat kun je? Vertel concreet en bondig wat je hebt bereikt in je vorige baan. “Het draait om resultaten, resultaten, resultaten,” aldus Aaltje Vincent. Vitaal? Ideaal! Wie op zijn cv of profiel noemt dat hij hardloopt of tennist, heeft volgens de deskundige een grotere kans om uitgenodigd te worden voor een gesprek. Werkgevers geven de voorkeur aan fitte werknemers. Maak gebruik van referenties. Vraag voormalig werkgevers, chefs en collega’s om een goede aanbeveling op je LinkedIn-profiel. Van je vrienden moet je het hebben. Vertel je Facebookvrienden dat je een baan zoekt en link ze naar je LinkedIn-profiel. “Je vrienden, je sociale netwerk, daarin bevinden zich de mensen die weten hoe goed je bent,” zegt Vincent. En dat netwerk is groter dan je denkt. “Trek de stoute schoenen aan en vraag vrienden van vrienden om met je mee te denken of je in contact te brengen met mensen die je weer verder kunnen helpen. De meesten doen het graag,” weet de sollicitatiedeskundige. ▶



## ONLINE WERK-ETIQUETTE

Twitter is volgens Aaltje Vincent niet zo zeer belangrijk om als werknemer gevonden te worden, maar wel handig om ontwikkelingen in je vakgebied te volgen. Gebruik dezelfde foto als op je LinkedIn-profiel. Meld in de biografie dat je 'beschikbaar' bent voor werk en voor

welk werk. Volg vakgenoten en plaats alleen positieve en professionele tweets. Zoek op #vacature, #werkenbij, #werk of #solliciteren. Ook op Facebook en op Instagram worden meer en meer vacatures aangeboden. Volg daarom zeker een bedrijf dat je interessant vindt!

## 'PROBEER NIET TE DENKEN: ZE KIJKEN ALLEEN NAAR MIJN GEBOORTEDATUM'

**Karin van Schouten (58):** 'Door een directiewisseling verloor ik in 2013 mijn baan als communicatiemanager bij een verzekeringsmaatschappij. Ik dacht dat ik met mijn 25 jaar werkervaring snel weer een nieuwe baan zou vinden, maar die vond ik pas drie jaar later.

Ik heb gratis freelanceklussen gedaan, ben actief geworden op LinkedIn en Twitter en heb me ingeschreven bij een headhuntersbureau. Tot slot woonde ik een opleiding personal branding bij. Omdat er werkgevers kwamen spreken, leek het me nuttig om erbij te zijn. Naar aanleiding van die middag werd ik gebeld. Ik kon aan de slag bij een grote verzekeraar. Het was een baan voor zes maanden. Maar omdat ik opnieuw werkervaring opdeed, rolde ik daarna al gauw weer in een volgende baan. Momenteel heb ik een jaarcontract, dus ik blijf om me heen kijken en sta ingeschreven bij zo'n twintig headhunters. Ik raad anderen ook aan om actief te blijven. Ga naar congressen, volg workshops, ontmoet mensen, dan hoor je dingen. En probeer niet gefrustreerd te raken en vooral niet te denken dat er alleen maar naar je geboortedatum wordt gekeken. Geef niet op. Krijg je een afwijzing? Maak er een prop van en kijk vooruit."



BANEN EN MEER

- [uwv.nl](http://uwv.nl)
- [indeed.nl](http://indeed.nl); gratis applicatie met groot banenoverzicht
- [rvaring.nl](http://rvaring.nl), uitzendbureau voor 40-plussers
- [desocialmediatraining.nl](http://desocialmediatraining.nl)
- [cnv.nl/50pluswerk](http://cnv.nl/50pluswerk)

## STAGE LOPEN

- [stage50plus.nl](http://stage50plus.nl) is een site van Experientia Docet, dat recent is opgericht. De site bemiddelt in stageplekken. Inschrijving is gratis, je ontvangt geen stagevergoeding.
- [meesterbeurs.nu](http://meesterbeurs.nu), een initiatief van de Tilburgse arbeidsmarktprofessor Ton Wilthage en de gemeenten Tilburg en Eindhoven, biedt stages van zes maanden met behoud van uitkering met een maandelijks vergoeding van € 150.



## AAN DE SLAG MET BOEKEN

- *Jobmarketing 3.0*, Aaltje Vincent € 17,99 (Spectrum).
- *Sollicitatiegesprekken doe je zo. Bereid je sollicitatiegesprek zo optimaal mogelijk voor*, Aaltje Vincent € 15 (Spectrum).
- *Het grote 50+ werkboek, zo kom je weer aan het werk*, Anne-Marije Buckens, Judith Spruit, Donald Suidman € 14,95 (Bigbusinesspublishers).
- *Netwerken werkt. Op weg naar de baan die je wilt*, Rob van Eeden en Els Nijssen € 17,99 (Spectrum).
- *Werk vind je met social media: de nieuwe manier van solliciteren*, Aaltje Vincent € 13,50 (Spectrum).
- *Spring eruit met je sollicitatiebrief*, Erik den Draak € 16,95 (Eburon).
- *Handboek solliciteren: van LinkedIn tot power cv*, André van den Eventuin € 14,95 (Matchcare).

## LinkedIn, het andere cv

Op LinkedIn kun je al je ervaringen en bijzondere projecten plaatsen. Handig is de mogelijkheid om een portfolio toe te voegen. Dus upload die interessante presentatie of informatie over die belangrijke bijeenkomst die je hebt georganiseerd.

Een aanbeveling is op je profiel meteen zichtbaar. Vraag voormalige collega's, klanten en werkgevers om kort te formuleren wat je sterke punten zijn.

Leg contact met mensen uit de branche en bedrijven waar je zou willen werken en volg vakgenoten. Om 'zichtbaar' te worden, is het van belang om zelf wetenswaardigheden online te zetten, dus word actief in LinkedIn-groepen van de brancheverenigingen en werkgevers die je aanspreken.

De omvang van je netwerk is van belang. Hoe groter dat is, hoe meer kans dat je profiel hoog eindigt in de zoekresultaten. Ook aanbevelingen beïnvloeden je ranking positief.

Een van de manieren om snel met veel mensen in contact te komen is door je aan te sluiten bij meerdere grote LinkedIn-groepen die gerelateerd zijn aan je vakgebied. In dit soort grote groepen vinden vaak discussies over het vak plaats. En daarin komt relevante informatie voorbij, zoals een vacature die vrijkomt waar jij uitermate geschikt voor bent. Je verdiepen in LinkedIn? Bestudeer de handzame gids *De kleine LinkedIn voor dummies*. ■

## 'HET BELANGRIJKSTE IS DAT IK NIET THUISZIT, DAN MAAR STAGE LOPEN'

**Bedrijfseconome Beata Steenberg (50):** "Sinds vier weken loop ik stage bij de Hema als manusje van alles. Ik vind het leuk, leer ervan en hoop er een baan aan over te houden. Ik heb aan de heao bedrijfseconomie gestudeerd en tien jaar gewerkt als debiteurenmedewerker bij een grote zorginstelling. Een nieuwe baan vinden in mijn vakgebied is moeilijk. Via internet vond ik het bedrijf **Experientia Docet**. Dat regelt stageplaatsen voor vijftigplussers. Ik heb meteen gebeld en ik kon bij deze Hema terecht. **Waarom niet, dacht ik. Alles is beter dan thuiszitten. Ik had nog nooit in een winkel gestaan en vind het ook interessant voor het geval ik ooit voor mezelf ga beginnen. En wie weet, mag ik blijven...**"

Informatie over Experientia Docet vind je in het kader op pag. xx over stage lopen.

## Het UWV, van social media tot stage

Wie recht heeft op een uitkering, kan bij het UWV terecht voor hulp. Het UWV biedt handige online cursussen. Bijvoorbeeld *Vind een baan met social media*. Daarin wordt uitgelegd hoe je social media kunt inzetten bij het vinden van werk. De uitkeringsinstantie biedt ook een tiental webinars. Deze livepresentaties over loopbaanstappen of hoe je jezelf presenteert zijn te volgen op internet. Via een chatfunctie kun je direct vragen stellen aan de betreffende presentator. Er worden door het UWV eveneens diverse tests aangeboden. Denk aan een competentietest, gedragstest of motivatietest waardoor je kunt ontdekken waarin je uitblinkt en welk werk bij je past. Weet ook dat je als 45-plusser bij het UWV kunt profiteren van speciale regelingen. De 'proefplaatsing' is een stage (met behoud van uitkering) van twee maanden waarmee jij en de werkgever de kans krijgen om uit te vinden of je geschikt bent voor de beschikbare baan.

ZZP,  
GOED IDEE?

Tien jaar geleden had nog 72 procent van de Nederlandse beroepsbevolking een vaste baan. Dat percentage is inmiddels gedaald naar 55 procent en zal naar verwachting over tien jaar nog lager liggen. Voor werknemers met een vast contract komen steeds meer zzp'ers, zelfstandigen zonder personeel, in de plaats. Een eigen bedrijf beginnen is een mogelijkheid om aan het werk te gaan of te blijven. Maar, benadrukt Anne-Marije Buckens, wie als zelfstandige begint, moet daar wel het type voor zijn. "Je moet echt zelf willen ondernemen, opdrachtgevers zoeken, je boekhouding voeren. Er komt veel bij kijken. Een eigen bedrijf moet niet uit nood worden geboren, maar iets zijn waar je met overtuiging voor gaat."

