

Het leed dat solliciteren heet



**Als afwijzingen
z'n tol eisen**

Het is ruim een jaar geleden dat ik mijn laptop met een smak dichtklapte en besloot de sprong te wagen en op zoek te gaan naar een nieuwe baan – naar een leukere werkgever, om precies te zijn. Moest lukken, toch? Vol goede moed en gewapend met een – al zeg ik het zelf – indrukwekkend cv en ruime ervaring begaf ik me op de arbeidsmarkt. Mijn doel: een betere werkomgeving en een hoger salaris. Voor minder zou ik niet settelen. Althans, dat dacht ik. Maar werk vinden bleek – zeker met een diploma journalistiek – veel lastiger dan gedacht. Wat kwam ik van een koude kermis thuis, zeg.

Anvankelijk was ik enthousiast en solliciteerde ik erop los. Maar na verloop van tijd, toen de ene afwijzing na de andere binnen was gestroomd, zakte de moed me in de schoenen. Na maanden van mijn cv perfectioneren, motivatiebrieven opstellen en de perfecte antwoorden oefenen, gooide ik de handdoek uiteindelijk in de ring. De eindstand? Nog steeds hetzelfde flutbaantje, geen salarisverhoging én een flinke knauw in mijn zelfvertrouwen.

Afwijzingen en teleurstellingen

Ik ben lang niet de enige, zo blijkt. Ook Eline (26) herkent zich in mijn verhaal. Nadat ze de opleiding



Work—Carrière

kunstmatige intelligentie had afgerond, besloot Eline dat het tijd was om haar baan bij de klantenservice van een grote uitgeverij in te ruilen voor een serieuze carrière. "Ik had net mijn diploma op zak en was vastbesloten om mijn carrière een vliegende start te geven," vertelt ze. "Ik sloeg aan het solliciteren en scoorde uiteindelijk een aantal kennismakingsuitnodigingen, inclusief enkele assessments en proefopdrachten. Maar ondanks dat ik redelijk vaak uitgenodigd werd voor gesprekken, bleef het daar helaas ook bij."

Het duurde niet lang voordat Eline, net als ik, op een muur stuitte. Na een halfjaar intensief solliciteren maakte ook zij de balans op. Haar situatie was nog exact hetzelfde als een half jaar eerder – met als enige verschil dat haar zelfvertrouwen en zelfbeeld nu tot een dieptepunt waren gekelderd. Eline: "Ik zat er helemaal doorheen. Steeds maar weer solliciteren, je best doen en stiekem hopen op een betere baan om vervolgens teleurgesteld te worden: het is en blijft lastig."

Aalje Vincent weet dat als geen ander. Als loopbaancoach is zij dé persoon bij wie mensen als laatste redmiddel aankloppen voor hulp. In haar praktijk ziet ze de ene na de andere uitgebluste sollicitant verschijnen. "Solliciteren is in essentie gewoon hopen op een beter leven. Om dat te bereiken steek je je nek uit. Je gaat een avontuur aan dat maar op twee manieren kan eindigen: óf je wordt aangenomen, óf je wordt afgewezen," aldus de loopbaancoach. "Zo'n afwijzing voelt soms als een dolksteek in je hart. En dat pijnlijke gevoel kan versterkt worden als je in je jeugd ook relatief vaak afgewezen werd. Dan ben je daar extra gevoelig voor."

Het duurt dan niet lang voordat bij de meeste mensen de zelftwijfel toeslaat. Als je keer op keer afgewezen wordt, raak je er langzaam van overtuigd dat je iets mankeert. En dat kan ik volmondig bevestigen. Niet alleen twijfelde ik over elke zin die ik neertikte in mijn motivatiebrief, ik twijfelde ook nog eens aan mezelf, mijn capaciteiten en mijn ervaring. Zelfs mijn uiterlijk bleef niet bespaard van zelfkritiek. Al die afwijzingen vatte ik duidelijk te persoonlijk op.

Gezien en gewaardeerd

Hartstikke logisch, volgens arbeids- en gezondheidspsycholoog Saskia de Bel. "Als we solliciteren leggen we eigenlijk een stukje van onszelf bloot. Het opstellen van een cv en het schrijven van een motivatiebrief ➤

SOLLICITEREN KUN JE LEREN

Solliciteren is allesbehalve makkelijk, maar met de juiste aanpak en voorbereiding kun je je kansen aanzienlijk vergroten. Of je nou aan het begin van je carrière staat of op zoek bent naar een nieuwe uitdaging, deze handige tips kunnen het verschil maken.

1

Netwerken

Investeren in je professionele netwerk is key om je kans op werk te vergroten. Bezoek banenbeurzen, neem deel aan seminars en overweeg een meeloopdag om nieuwe connecties op te doen. Het is belangrijk dat je echt een gezicht wordt, zodat potentiële werkgevers sneller aan je zullen denken.

2

Vraag gerichte feedback

Feedback is de weg naar verbetering. Niet alleen algemene feedback, maar vraag specifiek waarom ze voor de geselecteerde kandidaat hebben gekozen. Dit biedt waardevolle inzichten in je sterke punten en zwakheden én laat zien dat je openstaat voor verbetering.

3

Externe expertise

Soms is een externe blik van een professional in jouw sector de sleutel tot succes. Vraag iemand met ervaring om je motivatiebrief en cv te beoordelen en advies te geven. Wie weet zie je zelf het een en ander over het hoofd.

Ik raakte er oprecht van overtuigd dat ik een leukere baan, een beter leven niet verdiende

is ontzettend persoonlijk,” vertelt ze. “Bovendien is werk een deel van wie we zijn of wie we willen worden. We identificeren ons met ons werk en dat doen we ook met toekomstige banen. Daarom vatten we afwijzingen heel persoonlijk op.” Coach Vincent voegt toe: “Mensen willen er van nature graag bij horen. Zo overleef je de mens. Je wil gezien, gewaardeerd en geaccepteerd worden. Gebeurt dat niet, dan is dat soms even slikken.” “Vooral als je ver in het sollicitatieproces gekomen bent en als je er helemaal in bent opgegaan, kan afgewezen worden echt als een klap in je gezicht voelen,” vertelt De Bel. “Zeker als het vaker gebeurt, begint het mentaal zwaar te wegen. Wat eerst misschien bleef bij even flink balen na een afwijzing, kan uiteindelijk resulteren in aangeleerde hulpeloosheid.” Wat is dat dan, ‘aangeleerde hulpeloosheid’? “Aangeleerde hulpeloosheid is de overtuiging dat je geen controle hebt over bepaalde situaties, zelfs als er kansen zijn voor positieve verandering,” legt De Bel uit. “Het ontstaat vaak na terugkerende negatieve ervaringen, waarbij je hebt geprobeerd een doel te behalen, maar dat telkens niet is gelukt. Dit kan leiden tot passiviteit, vermijding en een gebrek aan motivatie.”

Niet goed genoeg

En dat klopt als een bus. Ik herinner me nog goed dat ik er na de zoveelste afwijzing oprecht van overtuigd was dat het me niet gegund werd, dat ik een beter leven of een leukere baan zelfs niet verdiende. Als klap op de vuurpijl handelde ik daar ook naar. Als ik een topvacature voorbij zag komen, was ik er steevast van overtuigd dat ik niet goed genoeg was en dat de andere kandidaten beter waren. En dus waagde ik

het er ook maar niet meer op. Enter de vicieuze cirkel. Als je steeds te horen krijgt dat je niet bent aangenomen, spreekt het voor zich dat je je down gaat voelen. Daardoor heb je steeds minder zin om nog meer sollicitaties te versturen. Minder sollicitaties

betekent uiteindelijk minder kans op een positief antwoord, en dat maakt de situatie nog frustrerender. Je zakt er steeds verder in weg.

“Bovendien ga je steeds meer een toneelstukje opvoeren, want het is moeilijk om enthousiast te blijven,” voegt Eline toe. “Het voelt dan alsof alles tegenzit. Je blijft aanmodderen met sollicitaties, persoonlijkheidstesten en assessments, terwijl de wereld gewoon doordraait. Nog ontmoedigender was het feit dat al mijn collega’s bij de klantenservice tieners van achttien waren, terwijl ik met hetzelfde baantje als dat van hen mijn hypotheek probeerde af te lossen.”

De gezondheidstol

Moedeloos word je ervan, letterlijk en figuurlijk. Om nog maar te zwijgen over de overige gezondheidseffecten. Vooral als je al werkloos bent en niet kan wachten om weer aan de bak te gaan, kan stress echt zijn tol eisen. “Stress nestelt zich in ons lichaam. Het uit zich bij iedereen anders, maar veelvoorkomende symptomen zijn hoofdpijn, nekpijn, prikkelbaarheid en een verhoogde eetlust,” legt De Bel uit. “Maar ook slaapproblemen, angstaanvallen, nervositeit en somberheid zijn allemaal voorbeelden van de negatieve gevolgen van herhaaldelijk afgewezen worden.”

“Na een aantal maanden intensief solliciteren gaf ik de moed op. Ik kwam uiteindelijk mijn bed bijna niet meer uit. Vriendinnen ontweek ik steeds vaker en ook



mijn vrouw ontging het niet dat ik niet meer lekker in mijn vel zat. Ik kroop helemaal in mijn schulp,” vertelt Eline. “Ik was gewoon zó teleurgesteld in mezelf.” Haar dieptepunt bereikte ze toen ze – na meerdere gesprekken, een assessment én een meeloopdag – weer niet in de prijzen viel. “Met mijn vrouw ging ik een weekendje naar het strand om even uit te waaien. Daar aan de kust welden de tranen ineens op. Alles van de afgelopen maanden kwam omhoog geborrelt. Daar stond ik dan, een beetje te janken op het strand,” lacht Eline. “Toen heb ik ook besloten om het maar even voor gezien te houden. Tien maanden lang heb ik niet meer gesolliciteerd.”

Break the cycle

Toch is ontsnappen aan deze neerwaartse spiraal van somberheid eenvoudiger dan je zou denken. Zowel Vincent als De Bel zijn het erover eens dat structuur, gezond eten, voldoende beweging en het behouden van een actief, sociaal leven een *must* zijn. “Blijf op tijd opstaan en blijf voor jezelf zorgen. Je hebt wekelijkse structuur nodig,” meent De Bel. “Trek eropuit. Doe iets. Het maakt niet uit wat. Desnoods met vrienden of als

vrijwilliger, maar ga niet thuis zitten somberen, dan wordt het alleen maar moeilijker om over te gaan tot actie.” Vincent vult aan: “Het is belangrijk om te beseffen dat niet jij als mens werd afgewezen, maar eerder jij als oplossing voor een probleem: de vacature die ingevuld moest worden. Het is ook verstandig om iemand in vertrouwen te nemen. Solliciteren is een eenzaam avontuur en het is begrijpelijk dat je dat niet met iedereen wil delen, maar je hoeft het ook niet alleen te dragen. Kies voor iemand met wie je sollicitatiegesprekken kan oefenen en die eerlijk feedback durft te geven.”

Maar bovenal: *don't give up*. Hoe cliché het ook klinkt: na regen komt zonneschijn. Zowel Eline als ik zitten tegenwoordig op de juiste stoel bij de juiste werkgever. Ik nam een vriendin – een pittige tante – in vertrouwen en samen oefenden we op lastige vragen en het *effortless* voeren van een sollicitatiegesprek. En ja hoor, niet lang daarna was het meteen raak. Eline bleef ook niet bij de pakken neerzitten. “Nadat ik alles op een rijtje had gezet, stortte ik mezelf weer op het solliciteren. En voilà, de perfecte baan kruiste mijn pad,” bevestigt ze. “Ik heb hard aan mezelf gewerkt en alle feedback ter harte genomen. Het klopt dat de aanhouder – uiteindelijk – wint.” ☺



“Weet je, afwijzingen zijn onvermijdelijk. Ze zijn niet altijd makkelijk te accepteren, maar afwijzing werkt soms wel als extra brandstof om nog beter je best te doen. Voor mij is succes een voortdurende reis, en afwijzingen zie ik als tijdelijke hobbels op die weg. Ik denk dat het belangrijk is om afwijzingen te zien als lessen in *disguise*. Ze kunnen je leiden naar nieuwe kansen en je scherp houden. Soms komt een afwijzing simpelweg omdat de situatie niet de juiste *fit* is voor jou op dat moment, en dat is oké. Maar bovenal: wees je eigen grootste cheerleader en blijf trouw aan jezelf. Hype jezelf op en laat afwijzingen je niet ontmoedigen. Ze zijn slechts een deel van jouw succesverhaal, en met de juiste mindset kun je er sterker uitkomen. Dat werkt in elk geval voor mij.”

BEAT THE JOBHUNT BLUES

De zoektocht naar een nieuwe baan zit vol ups en downs die je zelfvertrouwen kunnen beïnvloeden. We delen drie tips om daarmee om te gaan en je zoektocht naar die droombaan weer op de rails te krijgen.

1 – Wees realistisch

Verwacht niet binnen een week een nieuwe baan of functie in de wacht te slepen. Soms raken mensen ontmoedigd, omdat ze te hoge verwachtingen hebben. Stel realistische doelen voor jezelf bij het aantal sollicitaties en verwachte reacties.

2 – Trial & error

Als je merkt dat je vastzit, herevalueer dan je sollicitatiestrategie. Oefen gesprekken met iemand die je vertrouwt. Of nog beter: schakel een professional in, zoals een jobcoach. Goede voorbereiding is het halve werk en kan je zelfvertrouwen een boost geven.

3 – Boost je zelfvertrouwen

Dagelijkse positieve affirmaties kunnen je zelfvertrouwen versterken. Kies enkele zinnen, zoals ‘Ik ben capabel en competent’ of ‘Ik verdien succes en geluk’. Herhaal die dagelijks, bijvoorbeeld in de ochtend of vlak voor een belangrijke sollicitatie, om je zelfvertrouwen te vergroten en positieve gedachten te stimuleren.

TEKST: YVONNE KUIJKEN. BEELD: GETTY IMAGES

