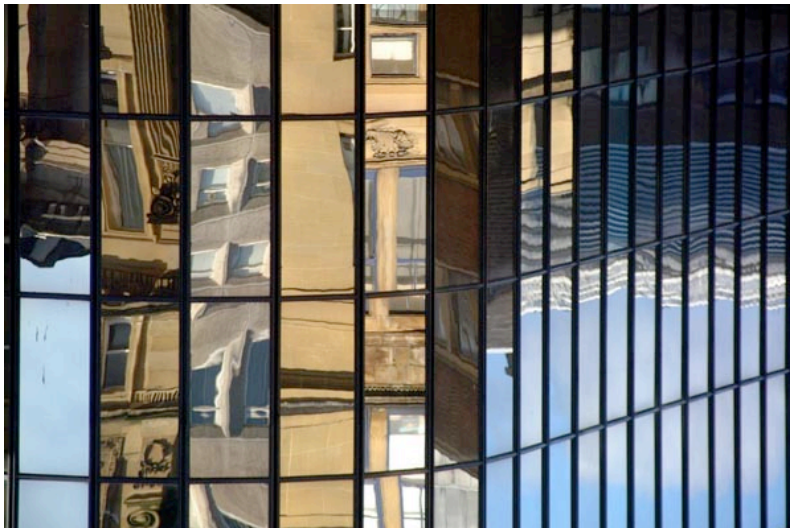


Het 'honeymoon hangover' effect

Als je ontevreden bent met je werk, zoek je een andere baan. Klinkt logisch, maar helpt dit eigenlijk wel?

Je kent het wel: het wil niet meer zo vlotten op je werk, je hebt het niet meer naar je zin, alle leuke collega's lijken te zijn verdwenen, je werk lijkt wel een trucje dat je telkens weer opnieuw uitvoert en het is 's ochtends steeds meer een opgave om uit bed te komen. Wat nu?

De economie trekt aan, er zijn weer een hoop leuke banen beschikbaar, dus waarom niet van baan veranderen? Dan wordt het vast en zeker meteen een stuk leuker om weer aan het werk te gaan. Psychologen kennen het verschijnsel dat als je ontevreden bent met je werk en van baan verandert, dit vrijwel direct als resultaat heeft, dat je weer meer plezier krijgt in je werk. Dit wordt wel het honeymoon effect genoemd. Klinkt aannemelijk, maar daar kun je je dus flink in vergissen, het zou wel eens vies tegen kunnen vallen! Recent onderzoek heeft namelijk aangetoond dat veranderen van baan slechts tijdelijk zorgt voor meer plezier in het werk.



Na de honeymoon volgt tenslotte de hangover. Je hebt een fantastische tijd gehad daar op de Malediven, je partner was weer helemaal die gezellige jongen die je vijf jaar geleden leerde kennen en alles was natuurlijk superromantisch. Na de wittebroodsweken echter blijkt dat hij toch nog altijd niet in staat is om zijn sokken in de wasmand te doen en de kaas uithollen lijkt nog altijd zijn favoriete bezigheid te zijn. De hangover volgt en de honeymoon blijkt toch niet voor zoveel verandering te hebben gezorgd als je aanvankelijk dacht.

Exact dit principe blijkt zich volgens een artikel in Applied Psychology voor te doen bij het veranderen van werk. Vlak na je overstap heb je het enorm naar je zin, maar binnen de kortste tijd ben je weer net zo ontevreden met je werk als voor de overstap. Zorg dus dat je weet waar je ontevredenheid vandaan komt, praat erover met je leidinggevende of een psycholoog, volg een loopbaanadviestraject (wat vaak betaald wordt door je werkgever), maar verander niet zomaar van baan, ook al lijkt dat zo aantrekkelijk.

