



TAP NIET UIT EEN LEGE BRON

Veel ondersteuners hebben moeite met de balans tussen zorgzaamheid en zelfzorg. Om meer ruimte in te nemen moet je die claimen, bij jezelf én bij je manager. “Het uiten van je gevoel is belangrijk. Maar managers willen vaak een cijfermatige onderbouwing.”



BEST PRACTICES

Is een goede werk-privébalans altijd al een uitdaging, de coronacrisis en het bijbehorende thuiswerken voegen daar nog een dimensie aan toe. Marianne de Proost en Eelkje van der Veen vertellen hoe zij ermee omgaan.

GRENZEN BOUWEN = PATRONEN SLOPEN

Balanceren tussen ‘ja’ en ‘nee’ zeggen is een typisch knelpunt voor ondersteuners. Moeite met grenzen stellen is vaak te herleiden tot patronen uit de jeugd. Het doorbreken daarvan kan een aangrijpende ervaring zijn. “Ineens was mijn angst we



MIJN LEVEN UIT BALANS

Onze hoofdredacteur Vera Bot las de artikelen over burn-out in *Management Support* het afgelopen jaar met een droge mond en een bonkend hart – vanwege de herkenning. Ze schrijft over haar eigen burn-out en de lange weg terug.

'IK WIL GEEN SEC REGELNEEF ZIJN'

Ondersteuners zijn steeds vaker specialisten die op hoog niveau meedraaien in hun divisie. In een nieuwe rubriek vertellen ze over hun vakgebied. In aflevering 1: officemanager Victoria Lakenman.

34



'COLLEGA'S ZIJN MOE, BANG EN GESPANNEN'

In revalidatiekliniek Adelante in Hoensbroek is een hele afdeling vrijgemaakt om coronapatiënten op te vangen. Het vraagt veel van managementsecrетаresse Petra de Koning en haar collega's, maar levert ook veel op. "Het haalt het beste in iedereen naar boven."

36



HIGH POTENTIAL

REINEMARIE ENGEL (1969) BEGON IN 2006 ALS MANAGEMENT-ASSISTENT BIJ ABN AMRO, EEN TWEDE CARRIÈRE. ZE ZIT OP HAAR PLEK IN DE BANCAIRE WERELD.

EN VERDER....

PRAKTISCH

Signaal 6

- Hygiëne thuiswerkers onder druk
- Bureau stort in: 10 mille vergoeding
- Woningmarkt heeft nergens last van

Spelling en taal 16

Bij een nieuwe crisis horen nieuwe woorden

Softwaretips 28

Online vergaderen met Microsoft Teams

PERSOONLIJK

Column Gwennie Benjamins 17

Balans hervinden

Werkdilemma 33

Veel zelfstandige ondersteuners komen zonder opdrachten te zitten. Wat raden lezers hun aan?

SERVICE

Community 32

- Ontdek jouw competenties en profiel in 10 minuten met de Competentiescan
- Gratis Inspiration Tour op Landgoed Zonheuvel in Doorn
- Leestip van de redactie: Creatief en oplossingsgericht werken

Productnieuws 38

- Ongestoord thuiswerken
- Balanceerbalk voor je core
- Escaperoomen vanuit huis

Cartoon & colofon 39