

**BIJLAGE: KENMERKEN per LEVENSFASE**

Levensfase	Algemene kenmerken	Fysiek	In relatie tot werk	Valkuilen	Interventies
Ontwikkelingsfase ONTDEKKING	<p>Losmaken van gezin</p> <p>Ontwikkelen van eigenheid</p> <p>Ontdekken eigen grenzen en mogelijkheden</p> <p>Soms grote schommelingen in gevoelsleven</p>	<p>Doorgaans uitstekende conditie, daardoor geneigd tot fysieke overbelasting</p> <p>Soms vermoeid vanwege alles tegelijk willen en/of er een ongezond leefpatroon</p>	<p>Werk als mogelijkheid om zichzelf te testen</p> <p>Veelal tijdelijke werkrelaties, nog niet klaar voor vaste verbinding</p> <p>Wil scoren</p> <p>Veel inzet en enthousiasme</p> <p>Korte spanningsboog, wil resultaat zien</p> <p>Beoordelingsvermogen nog 'dun'</p> <p>Behoefte aan positieve contacten en 'gezien' worden</p>	<p>Fanatisme</p> <p>Voortijdig vastigheid zoeken in een talent of werksoort</p>	<p>Voorlichting over gezonde manier van werken en juiste gebruik van hulpmiddelen</p> <p>Afwisseling en brede oriëntatie in werkervaring</p> <p>Duidelijkheid over functie- en taken</p> <p>Voldoende (niet te) uitdaging inbouwen</p> <p>Positieve werksfeer, open communicatie, directe feedback</p> <p>Mentor/coach</p>
Spitsuurfase VESTIGING	<p>Eigen plaats in volwassen wereld</p> <p>Zekere serieusheid, verdieping en</p>	<p>Soms fysieke klachten in combinatie met psychische belasting als gevolg van zwaar werk of combinatie</p>	<p>Kan breed veld overzien en verantwoordelijkheid dragen, ook over grenzen eigen functie heen</p>	<p>Zichzelf overbelasten door te ver te gaan in prestatiedwang of door</p>	<p>Regelmatig gesprek (loopbaan, levensfase, beoordeling)</p>



Levensfase	Algemene kenmerken	Fysiek	In relatie tot werk	Valkuilen	Interventies
	<p>specialisatie (wilde haren verdwijnen)</p> <p>Aangaan nieuwe sociale contacten</p> <p>Stichten gezin</p> <p>Eigen oordeel speelt grotere rol</p> <p>Krijgen van waardering onder andere door aangesproken te worden op specifieke deskundigheid</p>	<p>zorg/ opvoeding en werk</p> <p>Toename zwangerschappen</p>	<p>Werk heeft grote betekenis, gaat vaker voor op het privéleven</p> <p>Werkt georganiseerd</p> <p>Zoekt uitdaging en ontplooiing</p> <p>Maakt plannen op langere termijn</p>	<p>Onbalans werk en privé</p> <p>Loopt soms vast en kan ambities niet met resultaat verenigen, soms gepaard met gebrek aan zelfvertrouwen waardoor veranderen van baan geen optie lijkt</p>	<p>Aandacht voor evenwicht werk en privésituatie</p> <p>Faciliteren verdieping en verantwoordelijkheid</p> <p>Preventie fysieke en psychische belasting</p> <p>Deelname aan speciale projecten of sociale functies (OR, vertrouwenspersoon)</p>
<p>Balansfase</p> <p>HANDHAVING</p>	<p>Gekenmerkt door rijpheid en autonomie</p> <p>Grote individuele verschillen</p> <p>Stemming kan langzaam veranderen in onbehagen als gevolg van het beleven van grenzen in eigen</p>	<p>Sommigen hebben een goede lichamelijke conditie, anderen chronische ziekten of al slijtageverschijnselen als gevolg van fysiek zwaar werk</p> <p>Combinatie eigen veroudering, opvoeding en mantelzorg (bv. voor</p>	<p>Cultuurdrager en voortrekker van de organisatie</p> <p>Doorgeven van kennis, investeren in anderen</p> <p>Bewust van eigen kracht en ervaring</p> <p>Werk is houvast en belasting</p>	<p>Risico van snelle veroudering en 'psychisch' verzuim</p> <p>Geneigd om zich volledig aan werk over te geven</p> <p>Vluchten in drank, relaties, financiële uitspattingen</p>	<p>Regelmatig gesprek (loopbaan, levensfase, beoordeling)</p> <p>Aandacht voor evenwicht werk en privésituatie</p> <p>Preventie fysieke en psychische belasting</p> <p>Opleiden</p>



Levensfase	Algemene kenmerken	Fysiek	In relatie tot werk	Valkuilen	Interventies
	<p>capaciteiten en/of ambities</p> <p>De toekomst blijkt een horizon te hebben</p> <p>Overgangsfase; het oude voldoet niet meer, het nieuwe is nog niet gevonden, sommige keuzes moeten nu of nooit gemaakt worden (bv. kinderen krijgen)</p> <p>Fundamentele vragen over de zin van het leven</p>	<p>ouders) kan leiden tot overbelasting</p>		<p>Zwakheden niet tonen</p> <p>Confrontatie met jongere garde</p>	<p>Taakverbreding, verdieping of promotie</p> <p>Pijnlijke existentiële vragen als ontwikkeling zien</p> <p>Nieuwe zingeving ontdekken</p>
Verzilveringsfase	<p>Grotere kans op verlieservaringen op diverse levensdomeinen (lichaam/geest, sociale relaties)</p> <p>Afhankelijk van hoe je met deze overgangsfase bent omgegaan, biedt</p>	<p>Spierkracht, snelheid, uithoudingsvermogen en sensorisch vermogen gaan langzaam achteruit maar worden vaak gecompenseerd</p> <p>Oplossend- en beoordelingsvermogen neemt toe</p>	<p>Ervaring, breed overzicht, afstand kunnen nemen, beleidsdenken</p> <p>Kan echt leiding geven en inspireren dankzij levenservaring, verdieping en loslaten van gedrevenheid</p>	<p>Vasthouden aan het oude (blok aan het been)</p> <p>Strijd om de positie met jongeren</p> <p>Negativisme en cynisme</p>	<p>Op waarde schatten van capaciteiten</p> <p>Aanpassen arbeidsomstandigheden of -flexibiliteit</p> <p>Opleiden, rekening houdend met anders leren</p>



Levensfase	Algemene kenmerken	Fysiek	In relatie tot werk	Valkuilen	Interventies
	deze fase groei, handhaving of juist stagnatie			Geforceerd jong willen blijven	Mentorfuncties Intergenerationeel werken, gezonde mix levensfasen Ideële/culturele inspiratiebronnen vinden
Mogelijkhedenfase LOSMAKING	Wordt steeds sterker geconfronteerd met de eindigheid van het leven  Rustiger, kan meer afstand nemen tegenover zichzelf en prikkels van de buitenwereld  Er kan sprake zijn van een grote geestelijke vitaliteit  Levenswijs	Spierkracht, snelheid, uithoudingsvermogen en sensorisch vermogen gaan langzaam achteruit maar worden vaak gecompenseerd  Soms moeite met de acceptatie van het ouder worden  Vrouwen kunnen last hebben van de overgang	Het einde van de verplichte werkperiode komt in zicht, dit kan als bevrijdend of bedreigend worden ervaren  Soms last van negatieve vooroordelen collega's	Teruggrijpen naar vroeger, toen alles beter was  Niet kunnen loslaten, geen afscheid kunnen nemen  Negativisme en cynisme	Individuele benadering  Aanspreken op kracht en enthousiasme  Ervaringen overdragen aan jongeren  Aanpassen arbeidsomstandigheden of –flexibiliteit  Vorbereiden op pensioen, nieuwe keuzes

