



Wat neem jij
mee in je
koffer?

Tips & trucs voor maritieme avonturiers

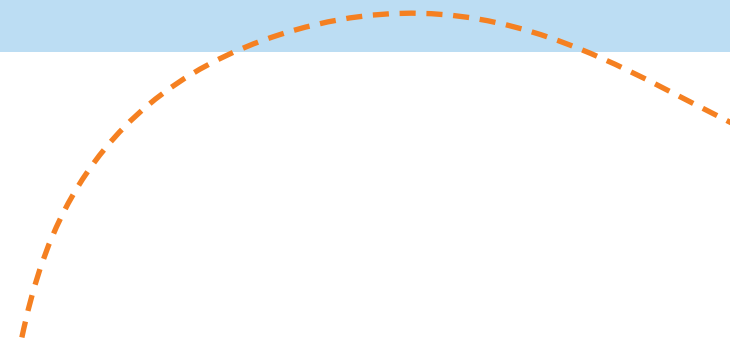
Stagevoorbereiding
Maritieme Opleiding
Koopvaardij / Waterbouw

Herziene editie

Inhoud



Inleiding	3
1 Hoe vind je een goede stageplek?	4
2 Wat neem je mee op stage?	5
3 Do's and don'ts op stage	6
4 Positieve werkhouding	7
5 Omgaan met collega's: feedback geven	9
6 Omgaan met andere culturen	12
7 Gezondheid	15
8 Jezelf blijven	19
9 Meer weten?	26
10 Contact	27



Inleiding



Het is eindelijk zover... je gaat bijna op stage! Je gaat de theorie die je op school hebt opgedaan in de praktijk brengen aan boord van een schip, of op een project. De stage is misschien iets waar je al tijden naar uitkijkt. Maar het is ook best spannend.

Tijdens je studie heb je al veel kennis meegekregen over varen, motoren en/of surveytechniek. Je neemt dus een koffer vol kennis en vaardigheden mee. De technische 'skills' bieden voor jou geen geheimen meer. Maar ook al zit je tijdens je stage niet meer op school, je moet toch nog veel leren. Wat je namelijk gaat doen, is ontdekken hoe jij als jonge professional in elkaar zit.

Waar ben je goed in? Wat zijn je minder sterke kanten? Aan boord of op een project draait het niet alleen om vakkennis, maar ook om hoe je samenwerkt met anderen. Hoe stel jij jezelf op als je in een team werkt? Daar komen persoonlijke vaardigheden of 'power skills' als ondernemerschap, creativiteit en sociale vaardigheden bij kijken.

Sociale vaardigheden zijn belangrijk om aan boord of op een project goed te functioneren. Ook als je later door wilt groeien, zijn jouw persoonlijke competenties van groot belang. Tijdens je stage krijg je alle ruimte om jouw 'skills' te onderzoeken.

In de gastlessen Stagevoorbereiding op school heb je al stilgestaan bij een aantal 'power skills'. Dit boekje geeft je extra informatie. Lees het goed door, dat kan je helpen om je stage tot een succes te maken.

Veel plezier!

Stefan Francke
Waterbouwpastor

Helene Perfors
Havenpredikant

Pascal Handschin
Havenpredikant



1 Hoe vind je een goede stageplek?

Het vinden van een stageplek is, ook via school, niet altijd makkelijk. Zeker in economisch slechtere tijden zijn er minder stageplekken beschikbaar. Het is handig als je een plek kunt vinden via je eigen netwerk van familie en vrienden. Zij kunnen je ook helpen met een introductie bij een bedrijf. Denk bij je zoektocht naar een stageplek ook aan social media, vrienden van vrienden, of via-via.

Sollicitatiebrief

Je sollicitatiebrief is je eerste visitekaartje. Zorg ervoor dat je brief er netjes uitziet. Laat hem eerst nog een keer door iemand anders lezen, voordat je hem verstuurt.

Maak het persoonlijk

Vind je het lastig om een brief te schrijven? Vraag jezelf dan af waarom je juist bij dit bedrijf solliciteert. Waarom vind je dit bedrijf zo aantrekkelijk? Als je daar een antwoord op hebt, kun je dat gebruiken in je brief. Een tip: maak je brief persoonlijk. Vertel iets over jezelf. Tot slot geef je aan waarom jij denkt dat je de juiste stagiair bent op de plek.



2

Wat neem je mee op stage?

Je hebt een plek gevonden, dat is mooi! Maar wat neem je dan mee in je koffer? Dat hangt er natuurlijk vanaf hoe lang je gaat en of je aan boord verblijft of op de wal. Denk in ieder geval aan:

- Paspoort, monsterboekje, certificatenmap (met een set kopieën).
- Informeer of je van het bedrijf werkkleding krijgt.
- Niet te veel kleding: gemakkelijke vrijetijdskleding, sportkleding, slippers (voor in de accommodatie) en iets netjes.
- Laptop of tablet en een smartphone. Neem eventueel een oude telefoon mee waarmee je een lokaal simkaartje kunt gebruiken als je langer op dezelfde plek blijft.
- Pinpas, creditcard.
- Belangrijke telefoonnummers.
- Dingen die je leuk vindt om te doen in je vrije tijd (lezen, film kijken, sport, muziek).

Heb je een stageplek in het buitenland? Als je met het vliegtuig gaat, krijg je een reisbeschrijving. Houd die op Schiphol bij de hand. Misschien kom je op het vliegveld al je nieuwe collega's tegen!



3 Do's and don'ts op stage

Aan boord van een schip of op een project zijn er geschreven én ongeschreven regels. Die laatste staan nergens op papier, maar er wordt in de praktijk wel op gelet. Handig dus als vooraf weet wat er van je wordt verwacht. De belangrijkste ongeschreven regels om in je achterhoofd te houden:

1. Wees actief en neem initiatieven.
2. Stel je aan iedereen voor.
3. Respecteer de hiërarchie (de rangorde) op een schip en op een project. Je leidinggevende is echt de baas!
4. Maak zo snel mogelijk kennis met je stagebegeleider aan boord. Blijf goed contact met elkaar houden.
5. Wees altijd op tijd.
6. Bedenk bij een suffe klus: wat kan ik hiervan leren?
7. Fouten maken mag.
8. Accepteer feedback, het is ervoor bedoeld om jou op weg te helpen.
9. Wees sociaal en denk aan anderen.
10. Wees eerlijk. Aan leugenaars heeft men een verschrikkelijke hekel.
11. Wees betrouwbaar: doe wat je belooft.
12. Houd je takenboek consequent bij.
13. Ga eventueel naar je begeleider als je denkt dat je meer kunt/wilt doen omdat je daaraan toe bent (zonder de pretentie alles al te weten).
14. 's Avonds een vent/grote meid...
's ochtends een vent/grote meid!
15. Probeer tegen iedereen vriendelijk te zijn. Houd daarbij in gedachten dat oudere collega's het soms niet waarderen als je populair doet of vrijpostig bent.
16. Laat problemen niet opstapelen. Ze gaan niet vanzelf weg. Praat erover met je stagebegeleider.
17. Houd je hut of appartement schoon.
18. Wees flexibel en durf te incasseren.
19. Onderhoud contact met thuis, maar niet te veel!
20. Heimwee gaat meestal vanzelf over.
Mindere dagen horen erbij.
21. Gevoel voor humor wordt gewaardeerd.
22. Op veel schepen mogen geen schoenen of werk-kleding in de accommodatie gedragen worden.
23. Probeer je niet beter voor te doen dan je mede-stagiair(s) aan boord of op het project.
24. Bij de tweede stageplek: maak er geen probleem van als je bij de vorige stageplek iets wel mocht doen wat nu niet mag. Het ene schip is nou eenmaal anders dan het andere. Je bent nog steeds leerling.

Deze ongeschreven regels zijn aangedragen door verschillende bemanningsleden en stagebegeleiders van diverse schepen.



4 Positieve werkhouding

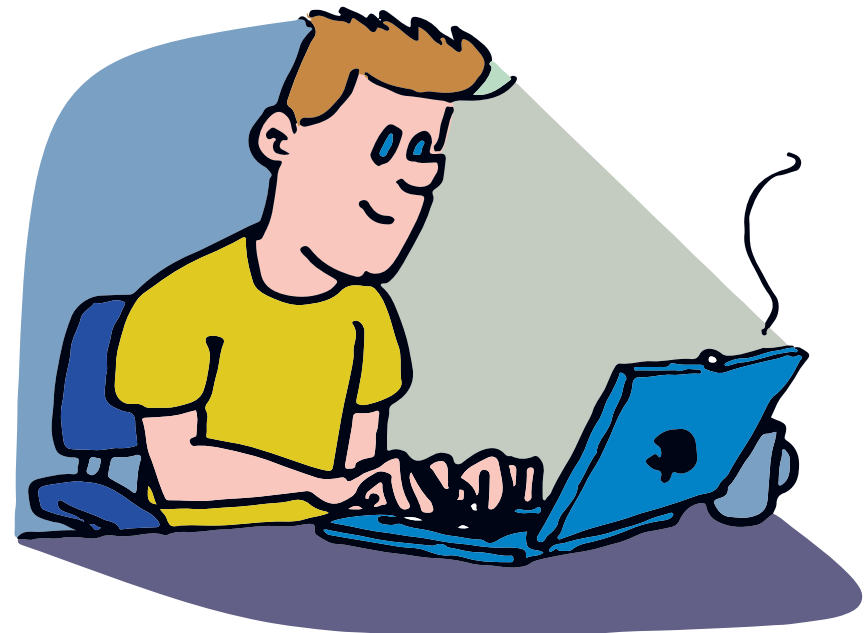
Als stagiair ben je leerling en collega tegelijk. Met een positieve werkhouding maak je het jezelf én je collega's gemakkelijk. Maar hoe doe je dat precies? Een paar tips.

In een positieve werkhouding draait het om: teamwork, initiatief tonen, nauwkeurig en probleemoplossend werken, feedback geven en ontvangen, omgaan met andere culturen en het vermogen om kritisch naar jezelf te kijken (reflecteren).

Teamspeler

Op school werk je wel eens samen met andere studenten aan een project. Samen ga je voor het beste resultaat, iedereen brengt iets in. Wat blijkt: aan boord of op een project doe je dat op dezelfde manier! Het gaat daarbij niet om jouw eigen cijfer, maar om het samen draaiend houden van het schip of het samen laten slagen van een project.

Het is dus belangrijk dat je je als 'teamspeler' opstelt. Belangrijk voor een goed werkend team is: goed naar elkaar luisteren, samenwerken en het gemeenschappelijke belang of doel voor ogen houden. Ook kleine klussen horen daarbij. Iedereen draagt bij aan het grotere geheel, dus jij ook.



TEAM

Initiatief tonen

Als stagiair hoef je niet altijd af te wachten totdat je verteld wordt wat je moet doen. Je kunt ook zelf het initiatief nemen. Bijvoorbeeld:

- Door iets op te ruimen wat je ziet liggen.
- Een voorstel te doen voor een opdracht die je graag wilt uitvoeren.
- Samen te vatten of je de opdracht goed hebt begrepen.
- Informatie te vragen over hoe iets precies werkt.
- En door belangstelling te tonen naar collega's.

Je moet natuurlijk wel het juiste moment uitkiezen. Als het heel druk is, komt het misschien niet goed uit. Dan kun je beter op een later moment iets vragen aan een collega.

Nauwkeurig werken

Op school kom je misschien nog wel eens weg met een slordig werkstuk of een half afgeronde opdracht. Zo werkt het echter niet aan boord of op een project. Precies werken, van begin tot eind, is belangrijk. De gevolgen van een klein foutje kunnen groot zijn. Slordigheid draagt bij aan onveiligheid.

Als je van nature een *sloddervos* bent, is het goed om daar extra aandacht aan te besteden. Als je een *perfectionist* bent, moet je ook uitkijken: het werk moet wel een keer af en je hebt niet alle tijd van de wereld. Goed is goed genoeg.

Problemen oplossen

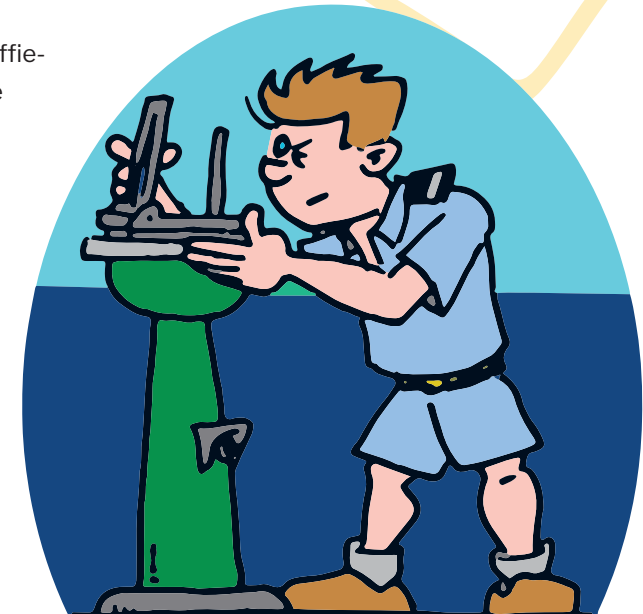
Tijdens je stage leer je hoe je opdrachten kunt uitvoeren. Maar misschien kom je in de praktijk wel iets tegen dat mogelijk een probleem wordt. Er is altijd wel iets wat niet werkt of stuk gaat. Soms zorgen de omstandigheden ervoor dat het werk anders verloopt dan gepland. Dan kun je maar een ding doen: het probleem oplossen.

Ook kun je proberen om toekomstige problemen te voorkomen, bijvoorbeeld door goed onderhoud te plegen of door de veiligheidsmaatregelen op te volgen. Als problemen vaak optreden, kun je misschien een oplossing bedenken waardoor dat niet meer gebeurt. Daar kun je mooi je kennis voor gebruiken!

Tijdens het werk of gesprekken in de koffiepauze gaan de bemanningsleden je kennis geregeld testen. Dat hoort bij je stage. Hardop nadenken over het antwoord op een vraag, is ook niet verkeerd. Dat doen ze zelf ook.

Zorg dat je een maand voor het einde van je stage je takenboek af hebt. Als je klaar bent met je verplichtingen, heb je nog ruimte voor eigen interesses.

Precies werken,
van begin
tot eind, is
belangrijk.



5 Omgaan met collega's: feedback geven

Als alles prima verloopt op je stage, dan is er niets aan de hand. Maar wat doe je als je het gedrag van een collega niet prettig vindt? Of als jij het zelf te horen krijgt als iets minder goed gaat? Dan krijg je te maken met feedback geven en ontvangen.

'Feedback geven' betekent: terugkoppeling geven aan de ander. Jij maakt duidelijk hoe je over het gedrag van de ander denkt. Een ander kan jou ook vertellen hoe jouw functioneren wordt ervaren. Op de juiste manier feedback geven hoort bij goede communicatie tussen mensen. Tijdens je stage is het geven en ontvangen van feedback cruciaal. De meeste mensen vinden feedback geven lastig. Je weet immers niet hoe de ander gaat reageren. Als je je aan de feedbackregels van INGE+-model houdt, wordt het een stuk makkelijker.

Bewust of onbewust

Je kunt op twee manieren feedback geven: bewust of onbewust. Als je bewust feedback geeft, doe je dat met een bedoeling. Je applaudisseert omdat je iets knap vindt, bijvoorbeeld. Of je vertelt iemand wat je ergens van vindt. Maar je kunt feedback ook onbewust geven, bijvoorbeeld als je zit te gapen tijdens een presentatie.



Verbaal of non-verbaal

Er is ook een onderscheid tussen verbaal of non-verbaal feedback geven. Verbaal doe je met je stem, bijvoorbeeld door een compliment te geven of kritiek te uiten. Non-verbale feedback geef je op alle andere manieren, behalve door te praten. Zoals je duim opsteken of met je ogen draaien. Hoe dan ook, het heeft tot resultaat dat de ander jouw reactie oppikt en het als positieve of negatieve feedback ervaart.

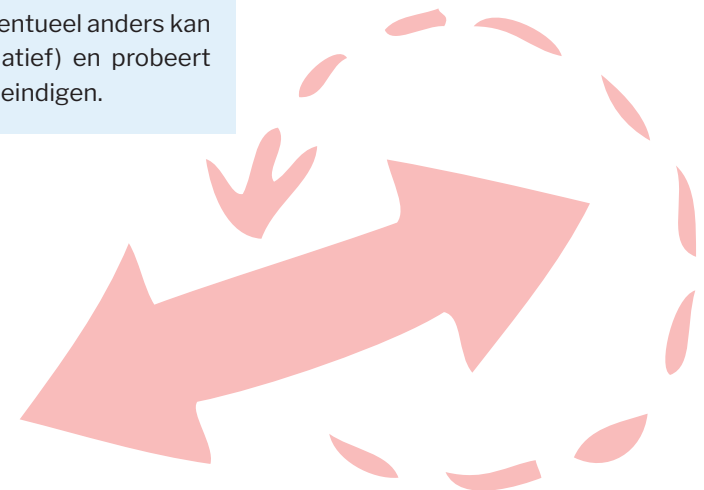
Kritiek? Maak het opbouwend!

Feedback geven is niet altijd makkelijk. Zeker als je niet goed weet hoe die ander jouw feedback zal ontvangen. Negatieve feedback kan soms nodig zijn. De manier waarop je het doet, is bepalend in hoe de ander het ontvangt. Je wilt natuurlijk niet dat de ander zich aangevallen voelt en in de verdediging schiet, waardoor een gesprek niet meer mogelijk is. Het is dan ook de kunst om kritiek opbouwend te laten zijn.

Een vuistregel bij feedback geven is: richt je altijd op iemands gedrag of werk en nooit op de persoon zelf. Benoem niet alleen het negatieve aspect van iemands gedrag of werk, maar probeer ook alternatieven te geven. Het INGE+-model kan je daarbij helpen.

INGE+-model voor feedback geven	
+: positief beginnen	Bijvoorbeeld: <i>Ik vind het fijn dat je ...</i>
Ik	Je gebruikt een ik-boodschap (en niet een jij-boodschap). Bijvoorbeeld: <i>Ik voel dat, ik merk dat, het valt me op dat...</i>
Nu	Wacht niet te lang met feedback geven op een voorval. Anders wordt het oude koeien uit de sloot halen.
Gedrag	Geef kort en duidelijk aan wat je niet goed vindt in het gedrag of werk van de ander.
Effect	Vertel welke gedachten of welk gevoel je krijgt door het gedrag of werk van de ander. Bijvoorbeeld: <i>Het effect op mij is dat ...</i>
+: positief eindigen	Je vertelt hoe het eventueel anders kan (je geeft een alternatief) en probeert met iets positiefs te eindigen.

De manier waarop je feedback geeft bepaalt hoe de ander het ontvangt.



Hoe het **NIET** moet:

'Jij bent echt een rare gast. Je geeft mij nooit een kans en daar baal ik van. Vanmorgen zat je er weer zo omheen te draaien.'

Hoe het **WEL** moet:

'Goed dat we elkaar vanmorgen spraken. Het viel me wel op dat we op deze manier niet snel een oplossing hebben voor ons probleem. Ik had het al eerder met je gehad over een oplossing die volgens mij goed werkt. Omdat het mijn opdracht is, heb ik er last van als je steeds geen beslissing neemt. Het effect is dat ik me niet serieus genomen voel. Ik zou het prettig vinden als je mijn oplossing nog een kans wilt geven.'

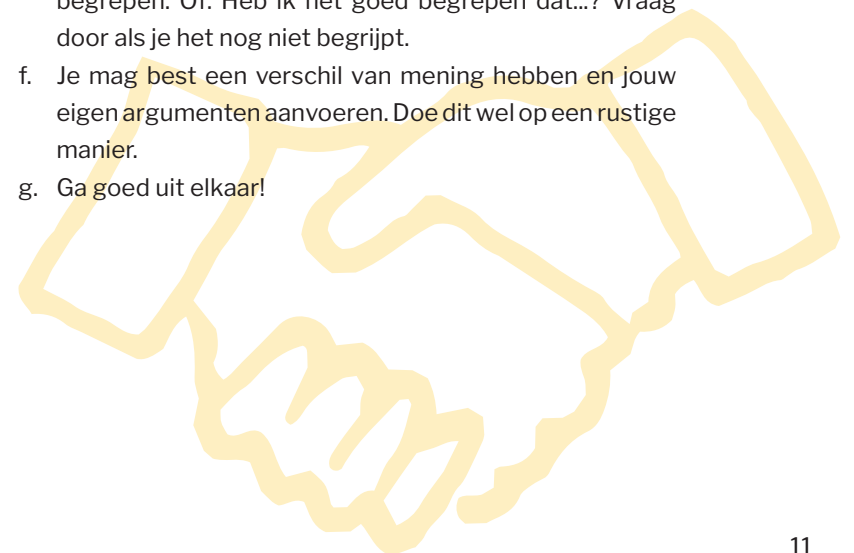


Hoe ontvang je feedback?

Een complimentje krijgen, is altijd leuk. Je wilt toch horen dat je iets goed hebt gedaan. Maar wat doe je als iemand je negatieve feedback geeft? Dat is minder fijn. Maar je kunt er wel iets mee!

Als je op een open manier met negatieve feedback omgaat, kan een vervelend gesprek toch nog prettig aflopen:

- Ga niet meteen in de verdediging. Het is geen bokswedstrijd, maar een gesprek met een collega.
- Neem feedback altijd serieus, maar relativeer wel. Het hoeft niet zo erg te zijn als hoe het bij jou binnenkomt.
- Probeer te begrijpen waarom de ander feedback geeft.
- Sta open voor verandering.
- Probeer een positieve reactie op negatieve feedback te geven. Dit kun je hardop tegen je gesprekspartner doen of voor jezelf in stilte. Bijvoorbeeld: Oké, ik heb het begrepen. Of: Heb ik het goed begrepen dat...? Vraag door als je het nog niet begrijpt.
- Je mag best een verschil van mening hebben en jouw eigen argumenten aanvoeren. Doe dit wel op een rustige manier.
- Ga goed uit elkaar!



6 Omgaan met andere culturen

De maritieme wereld is een internationale wereld. De kans is groot dat je aan boord bemanningsleden van andere nationaliteiten tegenkomt. Bekende leveranciers van personeel in de maritieme wereld zijn: Filippijnen, China, Rusland, Oekraïne, Baltische Staten, Kroatië, Indonesië en India. Dat betekent dat je in een gevarieerd gezelschap komt te werken!

Voertaal Engels

Engels is de internationale voertaal. Maar zelfs als iedereen Engels spreekt, wil dat niet zeggen dat je elkaar begrijpt. Door de verschillen in culturele achtergrond kan er makkelijk een misverstand in de communicatie ontstaan.

Dat zeg ik toch!

Het taalgebruik van Nederlanders valt op door de *directe communicatie*. Heel direct, ten opzichte van andere culturen. Wij zeggen waar het op staat, dat zijn we zo gewend. Daarbij maakt het ons niet uit of daar anderen bij zijn. In veel landen komt dit echter hard over. Daar wordt indirecter gecommuniceerd. Gevoelige punten worden onder vier ogen besproken. Beroemd is ook het Filipijnse 'nee'. Dat zal je

een Filippijn namelijk niet zo snel horen zeggen. Hij of zij zal eerder verklaren: 'Dat weet ik nog niet' of 'Misschien'. Iets om rekening mee te houden, dus.

Vooroordelen

In de ontmoeting tussen mensen van verschillende culturen speelt het denken in *stereotypen* een rol. Stereotypen zijn clichés of vooroordelen. Bijvoorbeeld: Alle Duitsers graven kuilen op het strand. Of: Engelsen worden altijd dronken. Dat wil niet zeggen dat de Duitse collega die op jouw project werkt, ook daadwerkelijk elk weekend kuilen op het strand graaft. Stereotypen kunnen helpen om het gedrag van een andere nationaliteit te begrijpen. Maar ze kunnen ook als een negatief vooroordeel werken. Soms gaan mensen zich juist naar het stereotype gedragen. Als jij bijvoorbeeld denkt dat alle Filippijnen zich bescheiden opstellen en nooit 'nee' kunnen zeggen, dan benader jij ze misschien heel bazig. Zonder te onderzoeken of het echt zo is. Houd dus altijd een 'open mind'.



Ga met wederzijds respect met elkaar om.

Culturele verschillen

Als je samenwerkt met mensen uit een andere cultuur, dan moet je rekening met elkaar houden. Culturen kunnen namelijk nogal verschillen:

- **Non-verbaal gedrag**
Je duim opsteken wordt in delen van Afrika en Australië als een obscene belediging opgevat. In islamitische landen moet je niet je schoenzolen laten zien als je gaat zitten.
- **Persoonlijke ruimte**
Filippijnen vinden het minder vervelend dan Nederlanders om dicht op elkaar te zitten. Zij raken elkaar ook makkelijker aan.
- **Uitdrukking van gevoelens**
In sommige landen wordt het gevoel uitbundiger of sneller geuit. In zuidelijke landen bijvoorbeeld, wordt er sneller geschreeuwd. Terwijl Russisch-sprekenden omgekeerd soms zaken opkroppen tot het explodeert.
- **Begroeting**
Wij zijn gewend aan het geven van een hand. In andere, met name Aziatische, culturen wordt een buiging gemaakt.
- **Tijdsoriëntatie**
Nederlanders leven met de klok en zijn graag op tijd. Dit is niet overal even vanzelfsprekend.

- **Eten**
In veel culturen is men gewend 3 keer per dag warm te eten en geen brood. Ook wordt er heel verschillend gekruid. Filippijnen willen graag altijd rijst bij het eten. Voor Nederlanders aan boord zijn frikadellen heel belangrijk.
- **Taalgebruik**
Spreekwoorden en gezegdes worden niet altijd begrepen. Je moet ook uitkijken met letterlijke vertalingen van onze spreekwoorden.
- **Morele codes**
In veel culturen speelt religie een belangrijke rol in het leven. Er kunnen ook andere redenen zijn waarom iets wel of niet is toegestaan. In India worden door sommige mensen geen varkens gegeten (moslims) terwijl anderen geen koe of helemaal geen vlees eten (hindoes).

Wat is dan wel handig om te doen?

De belangrijkste 'power skill' als het gaat om samenwerken met andere culturen, is: ga met wederzijds respect met elkaar om. Denk niet dat wat jij gewend bent, ook vanzelfsprekend is voor iemand anders.



Als iemand slecht Engels spreekt, betekent dat niet dat hij of zij dom is. Probeer vanuit verschillende invalshoeken te kijken (*meervoudig kijken*). Iemand is heus niet alleen maar Filippijn of Rus, maar ook de zoon of dochter van iemand, inwoner van een plaats, een leeftijdsgenoot, liefhebber van voetbal, enzovoort.

Oefenen

Technische skills vragen om oefening. In een simulator krijg je een idee hoe het voelt om op een brug te staan. Of hoe het is om in een machinekamer aan het werk te zijn. Wat voor technische skills geldt, geldt ook voor de power skills. Dat betekent: oefenen! Oefenen in het geven en ontvangen van feedback. Oefenen in het omgaan met andere culturen. Je ontdekt vanzelf waar je waar je goed in bent en waarin je nog kunt groeien.

Zelfreflectie

Om jezelf verder te ontwikkelen, is het belangrijk om kritisch naar jezelf te kijken. Durf jij voor de spiegel te staan en je zelf voor te stellen hoe anderen jou als persoon zien? Je kunt jezelf misschien niet direct veranderen en dat hoeft ook niet. Maar je kunt jezelf wel ontwikkelen door aan je zwakke punten te werken. Als je weet wat je sterke punten zijn, dan komen die in je werk vast goed van pas. Dat unieke vermogen hebben we als mens: dat we over onszelf kunnen nadenken. Dat heet reflecteren. Met zelfreflectie kunnen we onszelf steeds verder ontwikkelen.

Reflectie opdracht:

1 = heel erg

5 = helemaal niet

Ik denk dat ik:

☐ een teamspeler ben 1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ makkelijk initiatief neem 1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ nauwkeurig werk 1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ probleemoplossend denk 1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ goed om ga met feedback 1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ interessant vind om met andere culturen te werken 1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ punt waarin ik mijzelf nog verder moet ontwikkelen:

.....

.....

.....

.....

Durf jij voor de spiegel te staan en je zelf voor te stellen hoe anderen jou als persoon zien?



7 Gezondheid

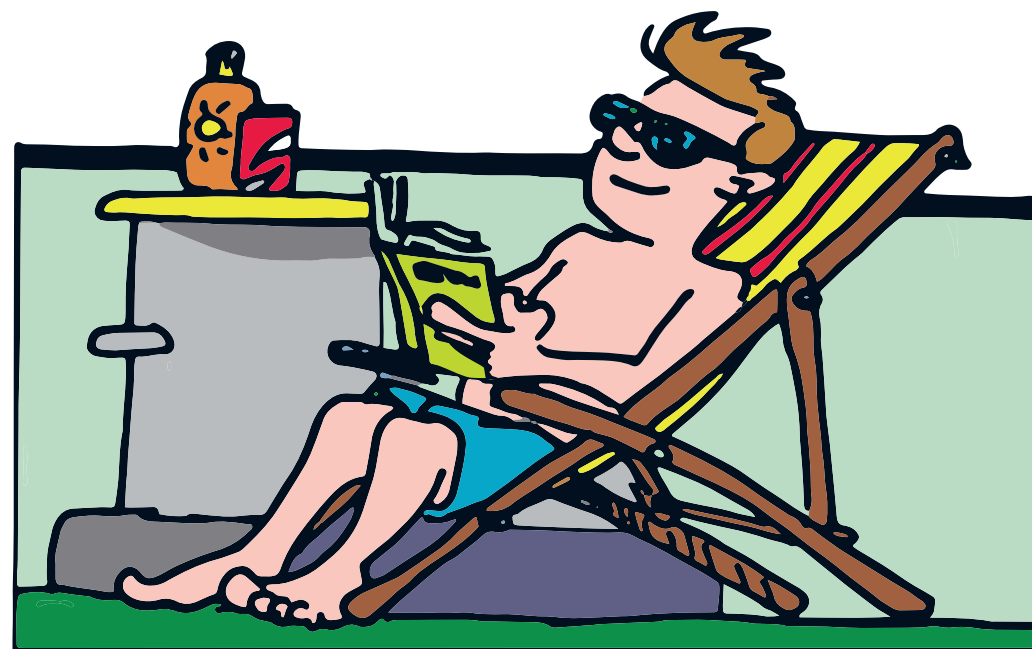
De stageperiode is een intensieve periode, waarin je waarschijnlijk een tijdje van huis bent. Voor sommigen is dat gesneden koek, voor anderen een compleet nieuwe ervaring. Het is belangrijk om tijdens je stage goed op jezelf te letten en gezond te blijven. Op stage gaan kan ook gevolgen hebben voor de persoonlijke relaties die je hebt.

Lange werkdagen

Aan boord worden verschillende wachtsystemen gehanteerd. Stagiairs lopen in principe een dagdienst, maar soms wordt er aan je gevraagd of je in de wacht mee wilt draaien. Zeker als er meerdere studenten op een schip zijn. Op projecten in het buitenland is men gewend aan langere werkdagen: een 12-urige werkdag (of langer) is normaal. In het begin is dat even wennen, maar je raakt er vrij snel aan gewend.

Grenzen stellen

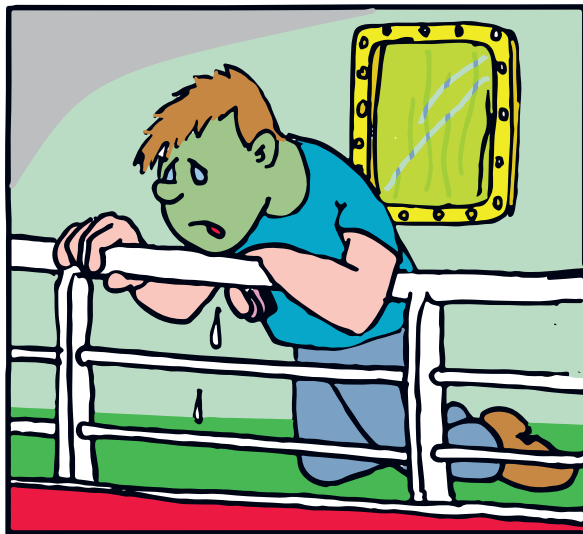
Vrijheid blijheid. Je bent immers maar één keer jong. Toch is het verstandig om wijs om te gaan met *alcohol*, om gezond te eten en genoeg *slaap* te krijgen. Over je grenzen heengaan is niet erg. Als je maar een herstelperiode inbouwt. Je zult op jouw leeftijd misschien niet zo snel last krijgen van 'fatigue' (uitputting), maar als je heel erg moe bent, ben je wel kwetsbaarder en maak je sneller fouten.



Er zijn maatschappijen (met name in de offshore) waar een streng alcoholbeleid wordt gevoerd.

Zee- en andere ziektes

Je stagebedrijf informeert je over bepaalde ziektes waar je last van kunt krijgen. Zeeziekte is een normaal verschijnsel, zeker bij een eerste reis. Het is niets om je voor te schamen. Er zijn pillen aan boord die je kunnen helpen. Als het goed is, gaat zeeziekte na een aantal dagen vanzelf weer over. Mogelijk moet je tegen bepaalde ziektes gevaccineerd worden. Het is sowieso verstandig om in warme landen voorzichtig om te gaan met rauw voedsel en water uit de kraan. En wellicht ten overvloede, maar let ook op de risico's van het oplopen van een *geslachtsziekte*.



Mental health

Tegenwoordig is er in de maritieme wereld veel aandacht voor 'mental health'. Naast lichamelijk gezond blijven, moet je ook waken over je geestelijke gezondheid. Onderzoek heeft uitgewezen dat zeevarenden last kunnen krijgen van *negatieve gevoelens en stress*. Als daar geen goede aandacht aan wordt besteed, ligt een *burn-out* of een mogelijke *depressie* op de loer. Zover hoeft het natuurlijk helemaal niet te komen. Blijf gewoon een beetje op jezelf letten.

Het is goed om tijdens je stage te letten op eventuele *stresssignalen*. Gezonde spanning is natuurlijk niet verkeerd, die hoort erbij. Maar te veel spanning is ongezond. Tekenen van stress kunnen zijn: voortdurende hoofdpijn, slapeloosheid, vermoeidheid, prikkelbaarheid en snel emotioneel zijn. Stress kan worden veroorzaakt door werkdruk, doordat het niet lekker loopt of wanneer je te weinig rust neemt. Stress kan ook te maken hebben met privéomstandigheden: de situatie thuis, ingrijpende gebeurtenissen in je leven, zaken uit het verleden. Het is belangrijk om bij je stagebegeleider aan de bel te trekken als je stress ervaart op het schip of op een project. Dan kun je samen bespreken wat de mogelijkheden zijn om er iets aan te doen.

Ontspanning

Voorkomen is beter dan genezen. Ontspanning tijdens je stage is dus belangrijk. Aan boord of in je appartement kun je sporten, gezamenlijk of alleen televisie kijken en contact



Zeeziekte is een normaal verschijnsel, zeker bij een eerste reis.

maken via social media. Deelnemen aan sociale activiteiten (recreatieruimte, karaoke, barretje, BBQ op het dek) doet altijd goed. Veel collega's wisselen dit soort activiteiten per dag af. De ene dag gaan ze sporten, de andere dag drinken ze een biertje mee.

Aan wal is het natuurlijk nog leuker. Wees wijs als je in het buitenland uitgaat. Ga niet alleen op pad, neem niet te veel geld mee, kleed je niet te duur aan. Zorg ervoor dat je altijd weet hoe je weer aan boord of in het hotel kunt komen.

Omgaan met negatieve gevoelens

Tijdens je stage voel je je niet iedere dag even geweldig. Normale gevoelens tijdens je stage kunnen zijn:

1. Je voelt je moe of leeg. Dat is niet raar, want je werkt lange dagen.
2. Je voelt je alleen of je hebt last van heimwee. Ook dat is niet raar, want je bent lang weg van je vertrouwde omgeving. Er komt veel op je af.

Even bijkomen

Als je negatieve gevoelens hebt, is goede rust belangrijk. Een nacht goed slapen zorgt voor een 'reset' van je hele systeem. Daarnaast kun je ook opknappen van muziek luisteren of foto's bekijken. Neem dus een goede, happy playlist mee op je telefoon. Probeer aan positieve dingen te denken of even anders naar jezelf te kijken. Als er een mede-stagiair in de buurt is, kun je er met hem of haar over praten.

Denk aan de uitspraak '*Don't ever make small things into a big issue*'. Laat de kleine dingen niet groter worden dan ze zijn. In de kleine ruimte van een schip is het soms moeilijk om iets wat er is gezegd of gebeurd, los te laten. Jezelf de vraag stellen 'vind ik dit over een half jaar nog steeds belangrijk?' kan ook helpen.

Moeilijke mensen

Daarnaast kun je last hebben van bepaalde mensen aan boord of op het project. Zij kunnen door wat ze zeggen of hoe ze met je omgaan zorgen voor veel negatieve energie. Een paar vuistregels om hiermee om te gaan:

- Vat het niet te persoonlijk op. Ze doen het misschien wel bij iedereen. Of ze zoeken een 'slachtoffer' en jij was toevallig in de buurt.
- Sommige mensen kunnen zich alleen groot voelen door anderen naar beneden te duwen. Probeer te bedenken wat er bij de ander achter kan zitten. Vaak zegt zijn/haar gedrag meer over hem/haar dan over jou.
- Zoek positieve energie op.
- Probeer het los te laten. Dat brengt je verder dan zelfmedelijden te hebben of de ander 'terug te betalen'.
- Maak er een leermoment van: wat kan jij van deze situatie leren?

FRIENDS

Omgaan met familie, vrienden en relaties

Tijdens je stage breng je waarschijnlijk minder tijd door met de mensen die belangrijk zijn in je leven: je vriend(in), familie en je vrienden. Maak vooraf duidelijke afspraken. Het moet duidelijk zijn dat je niet altijd bereikbaar bent.

De liefde

Je stageperiode is een goede test of jij en je vriend/vriendin werkelijk een serieuze relatie (willen) hebben. Probeer ook de positieve kant van het elkaar missen te zien. Het is straks des te leuker om weer bij elkaar te zijn! Je moet elkaar kunnen vertrouwen als je ver bij elkaar vandaan bent. Gouden regel: als je aan je vriend of vriendin niet over je doen en laten durft te vertellen, moet je er misschien nog eens goed over nadenken.

Stagebegeleider

Als er zich problemen voordoen tijdens je stage, is het meestal niet verstandig om advies van thuis te vragen. Ook al ben je dat misschien gewend. Thuis weten ze niet precies waarover het gaat. Waarschijnlijk maken ze zich alleen maar zorgen. Probeer iemand op het werk te vinden die je kunt vertrouwen. Je stagebegeleider aan boord is de eerst aangewezen persoon. Als dat niet helpt, kun je altijd de stagebegeleider van school raadplegen. Daarna komt pas het advies van thuis in beeld.

Social media

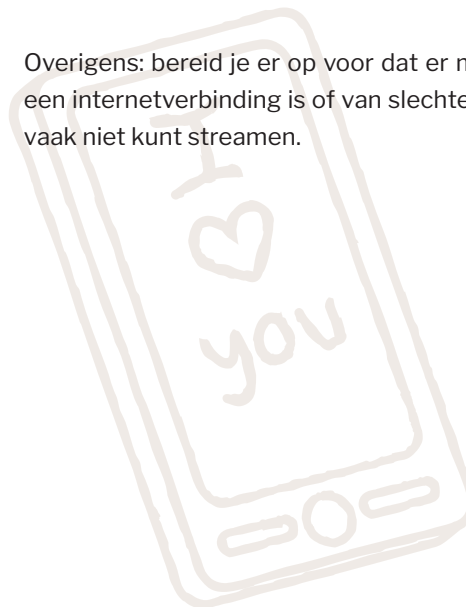
Internet is niet meer weg te denken uit onze wereld. Ook niet aan boord of op een project. Het gebruik van social media is wel aan bepaalde afspraken gebonden:

- Ga sociaal om met social media. Als je iedere koffiepauze alleen maar op je telefoon zit te kijken, is dat niet echt leuk voor je collega's.
- Op je telefoon kijken tijdens het werk is niet verstandig. Het is ook niet veilig, ook al doen je collega's dat misschien wel.
- Bedrijven hebben bepaalde regels over wat er wel en niet via sociale media verspreid mag worden. Houd die regels in acht als je iets plaatst.
- De gouden regel is: *'What happens on the ship, stays on the ship!'*

Overigens: bereid je er op voor dat er misschien niet altijd een internetverbinding is of van slechte kwaliteit, en dat je vaak niet kunt streamen.



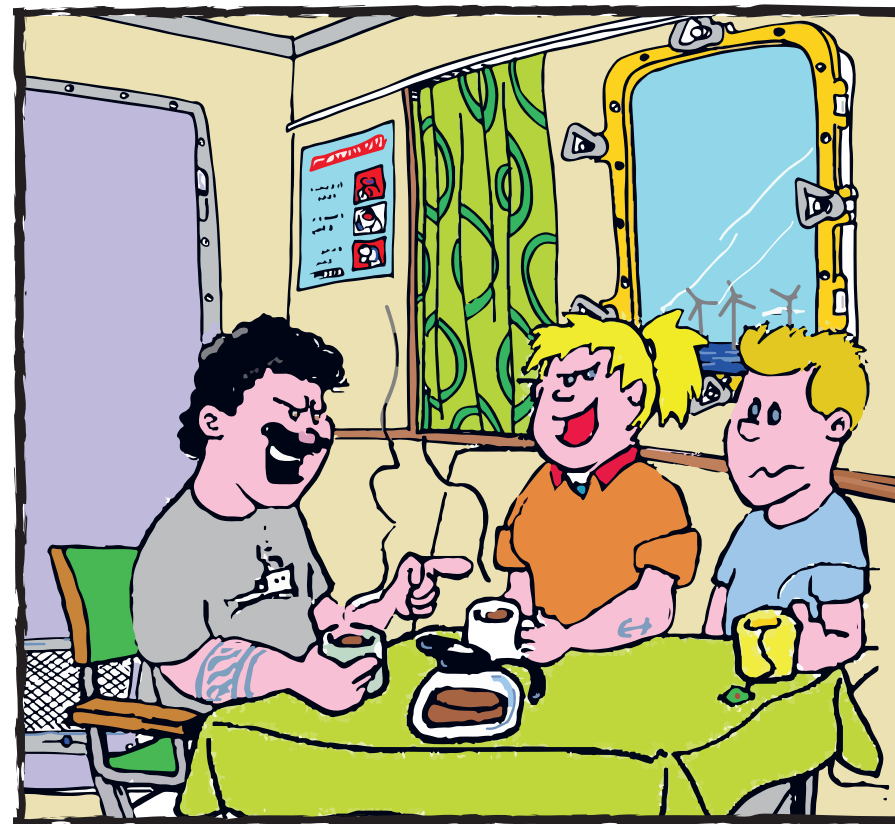
**What happens
on the ship,
stays on
the ship!**



8 Jezelf blijven

Aan boord woon en werk je in een soort van mini samenleving met heel verschillende mensen. Je bent wel allemaal zeevarend, maar hebt een verschillende achtergrond of nationaliteit. Er is daarnaast verschil in leeftijd. Op veel schepen werken mannen en vrouwen samen. Dat kan soms voor spanningsvelden zorgen. Daar komt nog bij: als het gaat om 'gevoelige' zaken als religie, seksuele geaardheid of politiek kan er heel verschillend gedacht en geoordeeld worden. Het wonderlijke is dat in de mini samenleving aan boord men meestal heel goed om kan gaan met mogelijke spanningsvelden, terwijl die aan de wal voor problemen zorgen.

Terwijl je je aan zult moeten passen aan heel veel gewoontes en regels aan boord, is het belangrijk is om jezelf te blijven. Je moet natuurlijk tegen een stootje kunnen. Je zult worden uitgetest. Soms zullen er grapjes ten koste van jou worden gemaakt en dat is niet altijd even leuk. Maar er zijn grenzen. En die grenzen zul je soms zelf moeten aangeven. Niet alle grapjes zijn leuk, niet alle opmerkingen zijn gepast, je hoeft niet met alles mee te doen.



Waar ligt de grens?

Deze situaties zullen door de meeste stagiairs als onschuldig worden beoordeeld. Meestal zit er ook geen kwade intentie achter.

- Een stagiair die zijn stageboek heeft laten liggen in de Engine Control Room, vindt het niet meer terug. De bemanning wil de stagiair een lesje leren: geen spullen laten rondslingeren.
- Op een schip hangt een papier op het prikbord met tarieven voor elke vraag die een stagiair stelt. Natuurlijk mag je als stagiair altijd vragen stellen, maar tegelijkertijd is er het signaal: denk eerst nog even zelf na of zoek het op.
- Als je voor het eerst de evenaar passeert, ervaar je de Neptunus doop. Dit ritueel is oeroud, maar meestal kom je er niet schoon uit.
- Een klassieke klus voor een stagiair is een verstopte riolering schoonmaken. Dat moet nou eenmaal wel gebeuren en moet je niet persoonlijk opvatten.

Bij de volgende situaties wordt het ingewikkelder.

Vind jij dat er hier grenzen worden overschreden?

- Een stagiair wordt gedwongen bier drinken terwijl 'ie dat eigenlijk niet wil.
- Een vrouwelijke stagiair krijgt te horen dat er voor haar geen maandverband zal worden besteld, terwijl overige toiletartikelen zoals scheerschuim zonder problemen op de lijst worden gezet.
- Een stagiair krijgt een opdracht waarbij de veiligheidsregels worden overtreden.
- Een donkergekleurde stagiair krijgt allerlei opmerkingen over zijn huidskleur.
- Een stagiair wordt voortdurend genegeerd – als 'ie wat vraagt, geeft niemand antwoord.
- Een kapitein geeft aan dat, als hij homoseksuele bemanningsleden aan boord zou hebben, hij ze er direct af zou trappen.



Als er sprake is van groepsdruk is het niet altijd makkelijk om jezelf te zijn. Je kunt je laten leiden door angst om er niet bij te horen. Toch kun je je beter nooit laten verleiden tot iets waar je later waarschijnlijk spijt van krijgt. Mee-doen om populair te worden is nooit slim. Respect dwing je af door jezelf te blijven. Direct je grenzen aangeven is vaak makkelijker dan half-half mee te gaan. Uiteindelijk telt iedereen aan boord mee en is er ook plaats voor jou.

Daarbij komt: het is zelfs gevaarlijk als de sfeer zo is aan boord dat iemand erbuiten valt. Want als iemand zich ongelukkig voelt, kan dat tot onveilige situaties leiden.

De kans dat je hiermee te maken krijgt is niet zo heel groot. Maar heb je het idee dat jouw grenzen overschreden worden? Probeer dan aan boord iemand te vinden met wie daarover kunt praten. Je stagebegeleider is natuurlijk de eerst aangewezen persoon, maar soms is er ook een ander wijs bemanningslid dat naar je wil luisteren en goede raad kan geven.

Mocht het nodig zijn, aarzel dan niet om school in te schakelen. Bij hele ernstige situatie is het goed om te weten dat rederijen ook vertrouwenspersonen hebben die geraadpleegd kunnen worden.

Bullying en Harassment

School is niet de enige plaats waar (jonge) mensen worden gepest. Het komt ook op schepen voor. Niet voor niets staat er in de Maritime Labour Convention (MLC 2006, Guideline 4.3.1.4) vermeld:

'In addition, the competent authority should ensure that the implications for health and safety are taken into account, particularly in the following areas: (a) emergency and accident response; (b) the effects of drug and alcohol dependency; (c) HIV/AIDS protection and prevention; and (d) harassment and bullying.'

Als stagiair kun je ook te maken krijgen met bullying en harassment. Sommige mensen kunnen zich blijkbaar alleen maar goed voelen door anderen lastig te vallen: zij voelen zich groter door anderen te vernederen. Als hun gedrag niet wordt gestopt, zullen ze steeds een stapje verder gaan. En soms hebben mensen ook niet door dat wat zij mischien niet zo kwaad bedoelen, bij een ander heel naar kan overkomen.

Inmiddels is het taboe rond pestgedrag aan boord wel verdwenen. Het wordt niet meer geaccepteerd. Veel bedrijven hebben een zogenaamde "grievance procedure" ingesteld, waardoor werknemers aandacht kunnen vragen wanneer zij het slachtoffer zijn van pestgedrag.

Wat zegt deze kapitein?

Kapitein M.V. studeerde aan haar HBO opleiding af als maritiem officier. Na 14 jaar varen werd ze gezagvoerder op een containerschip. Nu is ze alweer 4 jaar kapitein. Wat wil zij meegeven aan stagiairs aan boord?

De maritieme wereld is nog steeds een mannenwereld. Als vrouw kun je er prima werken en het naar je zin hebben. Het is wel verstandig om met een aantal zaken rekening te houden. Waarschijnlijk krijg je als vrouw – want uitzondering – wat meer aandacht. Schrik er niet van. Gedraag je gewoon als collega. Er kan misschien op een gegeven moment ‘een situatie’ ontstaan, maar die los je dan wel weer op.

Wat weet je nog van je eigen stage?

Als vrouw wordt er soms vóór je beslist dat jij iets niet zou kunnen. Je mannelijke collega's nemen je bijvoorbeeld het fysiek zwaardere werk uit handen. Sta gewoon je mannetje. Lukt het niet, dan is er niks aan de hand. Niet iedereen is even sterk. En wie niet sterk is moet slim zijn; gebruik je hersens.

We horen ook wel eens dat het je juist kwalijk wordt genomen als je iets fysiek niet aankunt, omdat je kleiner bent of wat minder sterk.

Dat klopt. Wat helpt is als je dat zelf benoemt. Zet daarna je eigen sterke punten naar voren. Zo van: ‘Hier heb ik wat hulp bij nodig, maar dit andere kan ik heel goed en doe ik wat extra’.

Nog zo iets wat eigenlijk niet zo moeten, maar soms wordt er over kledingkeuze gezeurd.

Ik zeg: blijf jezelf, maar houd rekening met de omstandigheden. Kleed je niet ‘uitdagend’. Dit geldt overigens net zo goed voor de mannen. Handig is als je een legging of fietsbroek onder je overall aandoet. Trouwens, sommige buitenlandse culturen zijn veel ‘bescheidener’ dan wij Europeanen.

Hoe kun je ervoor zorgen dat collega's niet over jouw grenzen heengaan?

Je kunt veel oplossen met humor. Een algemene tip: Gaan collega's over jouw grenzen heen, wees dan direct. En geef eerst een soort van ‘voorwaarschuwing’, bijvoorbeeld ‘Ik hoef die grapjes over condooms niet te horen.’

Het MeToo-gebeuren heeft heel veel losgemaakt. Ook je mentor aan boord en begeleiders moeten oppassen wat ze zeggen en zijn bang het verkeerd te doen.

Het belangrijkste: je hut moet een veilige plek zijn. En het is handig een aantal zaken van tevoren al te bedenken, zodat je niet verrast wordt.

Heb je nog wat praktische tips speciaal voor je vrouwelijke collega's?

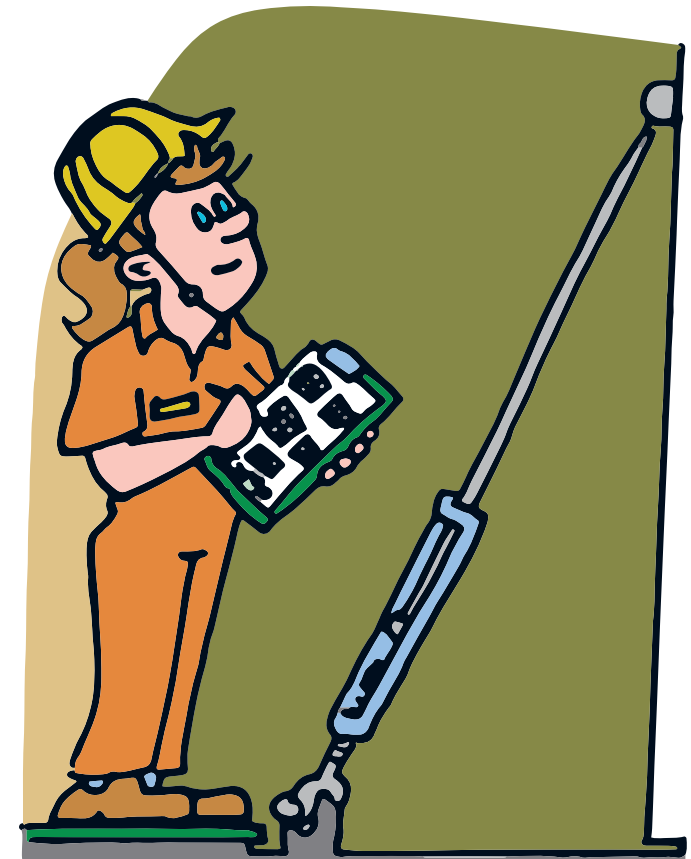
Denk aan voldoende toiletartikelen; die zijn vaak niet verkrijgbaar aan boord en in de centra voor zeevarenden. Als je het idee hebt dat er gedoe is over de was, kun je overwegen om zelf je kleding uit de droger te halen.



Als er maar één algemene kleedruimte is, hou daar dan rekening mee met wat je onder je overall aan hebt. Trouwens: je kunt ook heel goed van de mannen verwachten dat zij ook rekening houden met jou, dus niet in hun spierende nakie gaan rond lopen. En het is ook nog een cultureel dingetje. Maar ik wil jullie niet ontmoedigen. Heb vooral veel plezier tijdens je stage!

Tips:

- **Houd de deur op slot tijdens het douchen en in de havens.**
- **Het gordijntje dicht betekent: ik ben er en je mag me storen.**
- **De deur dicht betekent: stoor me niet.**
- **Houd 's nachts voor noodgevallen een overall of pyjama bij de hand.**



Gaat iemand over je grenzen heen?

Denk dan aan het volgende:

- Probeer humor te gebruiken om je grenzen aan te geven, als je dat lukt. Bijvoorbeeld als een collega in het openbaar steeds schuine grapjes naar je maakt. Je kunt ook de collega serieus aanspreken op het ongewenste gedrag.
- Gaat iemand écht over jouw grens? Geef dan meteen aan dat je daar niet van bent gediend. Geef een waarschuwing. Probeer de ander te stoppen.
- Blijft iemand over jouw grens heengaan, loop dan weg of haal hulp.
- Is een situatie echt uit de hand gelopen? Leg dan de gebeurtenis schriftelijk vast. Maak een melding of dien een officiële klacht in bij je mentor of de kapitein.
- Je kunt altijd je mentor aan boord of de kapitein inlichten en om hulp vragen. Dat vinden zij niet raar of vervelend, zij willen graag dat iedereen het prettig heeft op het schip of project. Je kunt hen beschouwen als vertrouwenspersoon.
- Licht de school in als je daar behoefte aan hebt.
- Praat sowieso met iemand over je ervaring.
- Als je dit niet alleen wilt doen, kun je misschien een getuige erbij vragen die jij vertrouwt.
- Om vervelende situaties te voorkomen of als je je niet veilig voelt bij een collega, gebruik je een zakelijke plek voor één-op-één-gesprekken. Bijvoorbeeld de brug.

En dan... op avontuur!

Je bent goed voorbereid en je stage wordt vast en zeker een mooi avontuur. Tijdens je stage ga je ontdekken of het vak waarvoor je leert ook echt wat voor je is. Er is veel om van te genieten als je op reis bent. Doe dat dan ook. Stop die koffer lekker vol met belevenissen!



9 Meer weten?

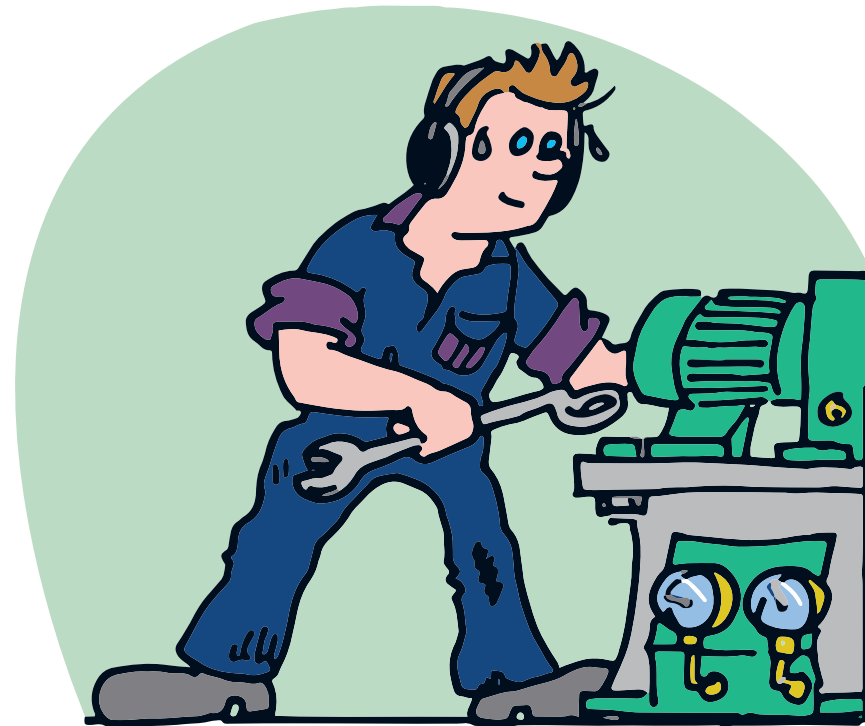
Op de website van het International Seafarer's Welfare and Assistance Network (ISWAN) is de brochure 'Psychological Wellbeing at Sea. A Good Mental Health Guide for Seafarers' te vinden. Ook kun je hier tips vinden over gezond blijven aan boord:

www.seafarerswelfare.org

Voor verdere verdieping zijn twee boeken zeer geschikt:

- Lida Nijgh en Nicolien van Tol, **Leren Reflecteren**, Meppel: Uitgeverij Boom, 2021.
- Mirjam Groen, **Reflecteren: de basis. Op weg naar bewust en bekwaam handelen**, 3e druk, Groningen/Houten: Noordhof Uitgevers, 2015.

Op www.spwo.nl vind je een complete paklijst voor wat je nodig hebt tijdens je stageperiode.



10

Contact

Je kunt altijd contact met ons opnemen als je een vraag hebt, of als je met persoonlijke problemen zit. Dit kun je doen via telefoon, whatsapp, mail of via Messenger. Ook zijn we allebei te vinden op Facebook, Instagram en LinkedIn.



Stefan Francke, waterbouwpastor
 Stichting Pastoraat Werkers Overzee
 Tel. +31 6 37008432 / Whatsapp +31 6 53585423
 waterbouwpastor@gmail.com
 www.spwo.nl
 Weblog: waterbouwpastor.nl



Helene Perfors, havenpredikant
 Nederlandse Zeevarendencentrale
 Tel. & Whatsapp +31 6 53679265
 helene.perfors@gmail.com
 www.zeevarendencentrale.nl

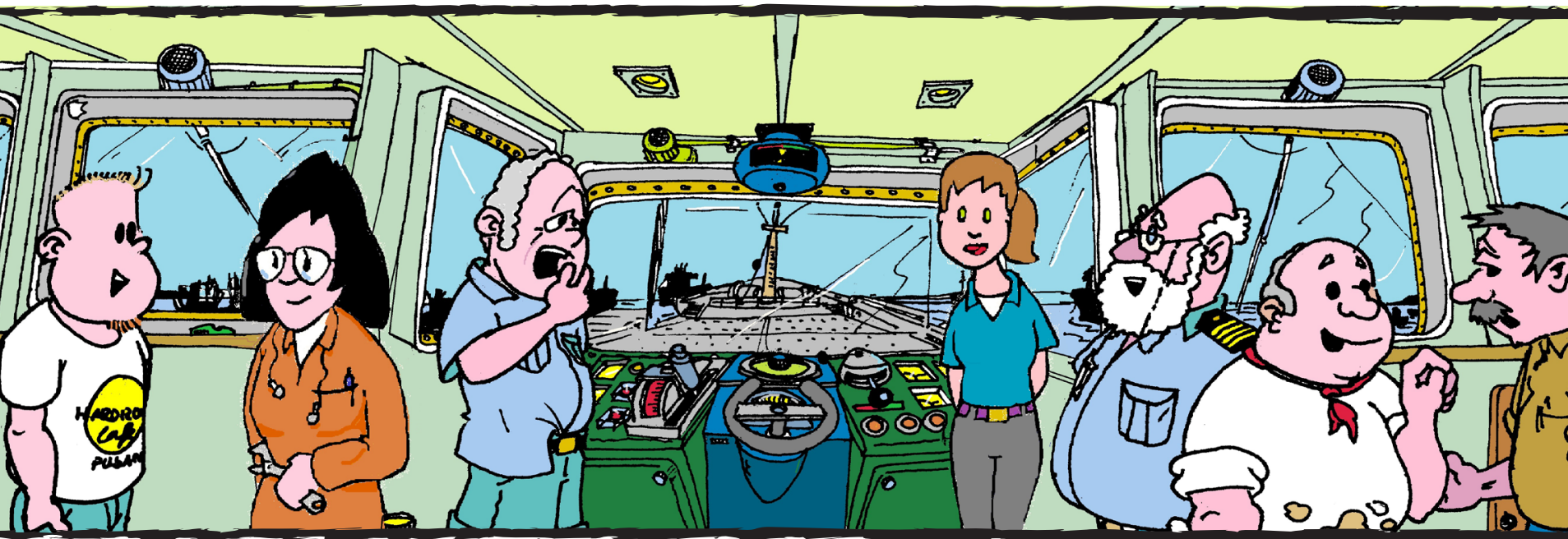


Pascal Handschin, havenpredikant
 Mission to Seafarers
 Tel. & Whatsapp: +31 6 49902025
 pascal.handschin@mtsmail.org



© 2e herziene druk 2024, Stichting Pastoraat Werkers Overzee / Nederlandse Zeevarendencentrale

Uitgave: Stichting Pastoraat Werkers Overzee / Nederlandse Zeevarendencentrale m.m.v. O&O-fonds Waterbouw | Redactie: Bliksem Communicatie
 Vormgeving en druk: Van Lint in vorm | Beeldmateriaal: Stichting Pastoraat Werkers Overzee / Nederlandse Zeevarendencentrale | Illustraties Gaby Steentjes



Deze uitgave is mogelijk gemaakt door een bijdrage vanuit de Stichting Opleidings- en Ontwikkelingsfonds Waterbouw.
Bezuidenhoutseweg 12 | 2594 AV Den Haag | Tel 070 - 349 07 00

