

WHAT A WAY TO MAKE A LIVING





WERKEN, KAN DAT OOK ANDERS?

WAT KAN HET INGEWIKKELD ZIJN OM JE WERK EN PRIVÉLEVEN ALTIJD IN EEN GEZONDE BALANS TE HOUDEN. WANT EIGENLIJK WIL JE WEL MEER VRIJE TIJD, MAAR ER MOET NATUURLIJK OOK BROOD OP DE PLANK KOMEN. GELUKKIG VALT ER NOG EEN HOOP TE VERANDEREN OM TOCH MEER RUIMTE, TIJD ÉN GELUK TE CREËREN IN JE WERKWEEK.

Het begint allemaal bij uitzoeken wat jij nodig hebt. Hoe meer je van jezelf weet, hoe meer je ook je werk kunt inrichten zoals je dat wilt. Vaak is er meer mogelijk dan mensen denken, vertelt werkgelukdeskundige Marjolijn van Noord-De Bres: "Veel mensen rollen in hun werk omdat ze dat als kind wilden doen of omdat het van ze verwacht werd. Je werk op gegeven moment op de automatische piloot, waardoor het moeilijk wordt om van een afstandje te zien of de job nog wel bij je past. Wat vind je nou echt belangrijk en wat voelt goed? Zo kun je nadenken over een andere taakverdeling binnen het team en je werktijden of dagindeling anders regelen. Pak de ruimte die je kunt pakken. Misschien is de ochtend te druk, maar kun je in de middag wel tijd maken voor een wandeling of een kopje koffie."

VRIJE TIJD

We hebben allemaal soms behoefte aan meer vrije tijd, maar het is vaak lastig om dit binnen de grenzen van je huidige baan vorm te geven. Marjolijn gelooft dat het ervaren van meer vrijheid ook zit in de kwaliteit van je vrije tijd. "Hoeveel mensen hebben hun weekenden niet volgepropt met uitjes, familiegelegenheden en sportverplichtingen? Zeker voor vrouwen met een gezin is dat heel moeilijk. Er is dan nergens meer ruimte in het weekend om écht vrij te zijn."

"Om dit te voorkomen, kun je bijvoorbeeld een paar uur per week inplannen voor jezelf. Zonder een doel, zodat je ruimte hebt om op dat moment zelf te bepalen wat je gaat doen. En vergeet niet dat je altijd om hulp mag vragen. Vaak regelen we alleen een oppas als we echt ergens heen moeten. Maar waarom niet als je een middagje *me-time* wilt hebben? Als je voor je werk vaak

veel afspraken en een volle agenda hebt, is het belangrijk je agenda goed te beheren. Houd ook ruimte tussen afspraken in, dit zal je automatisch helpen om meer rust te ervaren."

THUISWERKEN

Tijdens de coronapandemie hebben veel Nederlanders voor het eerst een andere manier van werken ervaren: vrijwel iedereen bleef thuis. Er ging een compleet nieuwe wereld open en werkenden vonden meer rust en tijd in hun werkweek. Bij veel werkgevers is die ervaring blijven hangen en dat ziet Marjolijn als iets positiefs. "Het is mooi dat werkgevers daar steeds flexibeler in worden. Niet alleen omdat je thuis misschien beter ongestoord aan het werk kunt, maar ook omdat het mogelijkheden biedt voor een andere invulling van je werkweek. Hierdoor kun je bijvoorbeeld met je werktijden schuiven, zodat er op andere momenten ruimte en vrije tijd ontstaat."

Ook voor Anouk* was het thuiswerken een uitkomst. Ze werkt als consultant voor een adviesbureau en kan haar werkweek zelf indelen. Anouk: "Van veertig uur op kantoor naar fulltime thuiswerken voelde als een verademing. Ik vond het direct helemaal fantastisch en ervaarde veel meer vrijheid. Voor mij zat dat ook in de reistijd, ik moest altijd best ver fietsen naar werk. Met thuiswerken kan ik later mijn bed uit en ben ik niet elke dag laat thuis. Voor mijn gevoel heb ik ook meer vrije tijd, omdat ik thuis mijn werkdag zelf mag indelen. Dan kun je makkelijker tussendoor naar een doktersafpraak of een bezichtiging bijvoorbeeld. En nog een groot pluspunt: af en toe kun je lekker in je joggingbroek zitten werken zonder dat iemand het weet."

Omdat autonomie voor Anouks werkgever erg belangrijk was, kon zij later tijdens de pandemie ook thuis blijven werken. "Maar na vier jaar was ik er wel een beetje klaar mee om de hele week alleen te zitten. Het gaf me steeds minder energie om constant in dezelfde ruimte te zijn. Bij mijn nieuwe werkgever troffen ze een regeling waarbij iedereen twee dagen per week op kantoor werkt. Nu stemmen we onderling af wanneer iedereen komt, zodat je er nooit alleen hoeft te zitten. Voor mij is het perfect op deze manier, omdat ik meer verbinding heb met collega's, maar ook vrijheid behoud in hoe ik mijn werkweek indeel."

Om effectief en fijn thuis te kunnen werken, is het belangrijk om je eigen plekje te hebben, adviseert Marjolijn. "Als je aan de keukentafel zit te werken en steeds de vieze vaat ziet staan, raak je ook sneller afgeleid. Houd werk en privé daarom echt gescheiden." Anouk sluit zich hierbij aan: "Ik heb een periode mijn werkbureau op mijn slaapkamer gehad. Dan stap je uit bed de douche in en wandel je daarna weer terug je slaapkamer in om te gaan werken. Nu heb ik een aparte werkruimte en kan ik aan het einde van de dag de deur achter m'n werk dichttrekken."

WORKATION

Thuiswerken of niet, op een bepaald punt in het jaar zijn we allemaal hard toe aan vakantie. Voor wie niet meer vakantiedagen kan opnemen, maar er wel graag op uit wil gaan, is er een andere mogelijkheid ontstaan: een *workation*. Tijdens een workation verblijf je in Nederland of in het buitenland op een vakantieadres. Als het mogelijk is voor je huidige baan, voer je daar je werk uit. Marjolijn: "Zo kun je er toch even uit zijn en tot rust komen in een andere omgeving, of een weekje weggaan met het gezin. Ik denk dat dit enorm stimulerend kan werken, zeker als je het combineert met dingen waar je blij van wordt."

Lisette Dijkshoorn nam het principe van de workation een stapje verder. Ze begon ooit als social worker in de geestelijke gezondheidszorg, maar werkt nu van over de hele wereld achter haar laptop. Lisette is een *digital nomad* – ze kan volledig locatieonafhankelijk werken en combineert dit met haar reislustigheid. Lisette: "Het begon allemaal tijdens de coronapandemie. Ik mocht van mijn werk proberen om vanuit huis mijn cliënten te ontmoeten via een scherm. Dat ging heel goed en ik verbaasde me hoe productief ik thuis was – ik had veel minder last van prikkels. Tegelijkertijd begon ik samen met mijn man de reisblog Reisplaatje. Door corona zat iedereen thuis en wilde heel Nederland weten wat er in ons eigen land te doen is, dus zijn wij dat gaan ontdekken voor onze blog. Dat sloeg aan en het bleef maar groeien. Op een gegeven moment dacht ik: nu zit ik hier thuis te werken, waarom zou ik dit niet vanuit een ander land kunnen doen?"

STRANDEN EN LAPTOPS

"Na overleg gingen mijn team en manager ermee akkoord en toen mijn man Robert-Jan ook toestemming kreeg, zijn we vertrokken naar Kaapstad. Het is hartstikke leuk natuurlijk, maar er moet wel gewerkt worden. Daar vergissen veel mensen zich in. Je ziet altijd de plaatjes van een laptop op het strand,



DRIE BIJZONDERE LOCATIES IN NEDERLAND VOOR JOUW WORKATION

BEACH HOUSE IN VLISSINGEN

In dit Beach House van Roompot verblijf je pal op het schone zand van het Nollestrand. 's Ochtends geniet je vanuit bed van het waanzinnige uitzicht op zee en het strand. Een heerlijk begin van je werkdag!
roompot.nl

WATERLODGE IN FLEVOLAND

In Zeewolde beleef je een heerlijk ontspannen workation in De Waterlodge van vakantieresort De Parel. De lodge heeft niet alleen een privékantoor, maar ook nog eens razendsnelle wifi. In je pauze kom je helemaal tot rust tijdens een heerlijke wandeling door de natuur.
deparel.com

BOOMVILLA IN NATIONAAL PARK DWINGELDERVELD

Bij Camping Torentjeshoek in Dwingeloo overnacht je in een unieke boomvilla op zeven meter hoogte. Vanaf je werkplek kijk je uit over het prachtige Nationaal Park Dwingelderveld en 's morgens word je gewekt door fluitende vogeltjes.
torentjeshoek.ardoer.com

maar er zijn weinig digital nomads die altijd zo leven, hoor. Je wilt ook gewoon lekker zitten, aan een tafel met goed internet en een dagje knallen, zodat je snel weer de deur uit kunt om te surfen of te hiken. Het is echt niet altijd zo romantisch als het klinkt. Toch beviel het leven op die manier ons zo goed, dat we bij thuiskomst onze baan hebben opgezegd en op wereldreis zijn gegaan."

Tijdens de wereldreis ging het leven als digital nomad verder en legden de twee volledig de focus op hun alsmaar groeiende reisblog. Lisette tikte in bussen en cafés heel wat reisverhalen weg. "Op een gegeven moment zat ik in Costa Rica en lag ik heerlijk in m'n hangmat met de laptop op schoot. Toen zei ik tegen Robert-Jan: 'Dit is wel echt het ultieme digital nomad-gevoel!' Het was alsof al onze dromen uitkwamen. Vanuit ons appartement in Kaapstad zagen we walvissen zwemmen en wisten we nooit wat de dag zou brengen. We hebben op reis de mooiste tijd van ons leven gehad. Je wordt uitgedaagd, leert nieuwe mensen en culturen kennen en je ontwikkelt je enorm in sociale vaardigheden. In loondienst gaan is voor mij absoluut geen optie meer!"

HET GESPREK MET JE BAAS

Thuiswerken, een workation, remote werken, het klinkt allemaal fantastisch. Maar hoe maak je dit bespreekbaar op je werk? Marjolijn: "Als je het moeilijk vindt om hier een gesprek over te voeren met je baas, moet je er tijd voor maken. Dus niet in vijf minuten tussendoor, want daar heb je niks aan. Plan een afspraak in, zodat je de volle aandacht krijgt. Je mag ook eerlijk zijn als je het moeilijk vindt om erover te praten – je kwetsbaar opstellen zorgt in de meeste gevallen alleen maar voor meer begrip."

"Spreek duidelijk uit waar je behoefte aan hebt en wat belangrijk voor je is. Misschien geloof je dat het jou en je werk ten goede komt om meer thuis te werken of een weekje ergens anders te zitten." Ook Lisette heeft ervaren hoe belangrijk het is om transparant te zijn naar haar werkgever. "In de zorg is zo iets bijna ondenkbaar, ik was de eerste in het bedrijf die dit voorstelde. Het is heel spannend om erover te praten, maar op reis doe je nog veel spannender dingen! Doordat ik een goed plan opstelde en kon laten zien waarom het mij ging lukken, heb ik mijn werkgever overtuigd. Ook helpt het als je vast nadenkt over oplossingen voor problemen die je werkgever misschien ziet. Spreek bijvoorbeeld op vaste tijden meetings af, zodat je zichtbaar blijft. En wees duidelijk over welke uren je gaat werken, zeker als je in een andere tijdzone zit."

DIGITAL NOMAD WORDEN?

Het digital nomad-leven klinkt als een droom – en dat is het ook. Maar dromen blijven slechts dromen als je ze niet najaagt, aldus Lisette. En om dat mogelijk te maken, geeft ze een paar tips: "Maak goede afspraken met jezelf. Het is vooral heel fijn om een vast dagritme te hebben op reis. Ga lekker vroeg je bed uit en plan vrije tijd van tevoren in. Werk op het heetst van de dag, zodat je er op andere momenten op uit kunt. Of werk 's avonds, want dan heeft sightseeing toch geen zin. Maar ga absoluut niet naar het buitenland als je veertig uur wilt blijven werken, je kunt dan niks van het land zien."

"Mijn favoriete landen voor remote werken, waren Zuid-Afrika, Bali, Mexico, Colombia en Thailand. Mensen die het eerst eens willen uitproberen, raad ik aan om voor een paar weken of een maand in Europa te reizen en werken. Barcelona, Valencia en Lissabon zijn heel leuke en laagdrempelige steden om dit te ervaren. Als je deze droom hebt, komt het maar op één ding aan: ga het alsjeblieft doen."

**De naam van Anouk is gefingeerd. Anouks echte naam is bij de redactie bekend.*



BONUSTIP!

Om je bewust te blijven van de dingen die je gelukkig maken in je werk, raadt Marjolijn aan om hier aan het einde van de dag meer bij stil te staan. "Houd een 'ta dal'-lijstje' bij. Je begint de dag met je to-dolijstje, maar aan het einde van de dag heb je misschien heel andere dingen gedaan, of kwamen er dingen tussendoor. Schrijf alles op wat wél gelukt is vandaag (tadaa!), of het nou wel of niet op je to-dolijstje stond. Het bijhouden hiervan geeft je energie en daardoor onthoud je dat er genoeg leuke of mooie dingen gebeuren op een werkdag."

Ga voor meer praktische tips voor werkgeluk naar de website van Marjolijn werkgelukmenu.nl.