



Dag droom! Hallo kantoorbaan?

Durf te kiezen in 12 dagen

Een parttime-kantoorbaan én stabiliteit of de ongebreidelde vrijheid van het zzp-bestaan, met bijbehorende onzekerheid. Freelance tekstschrijver en journalist Sjoukje Dijkstra komt er niet uit. Om haar richting te bepalen, volgde ze de minitraining *Durf te kiezen* van *Psychologie Magazine*.

Na ruim acht jaar in een *steady* job op de marketingafdeling van een it-bedrijf te hebben gewerkt, lonkte de vrijheid. Mijn eigen tijd te kunnen indelen zoals ik dat wil. Werken op tijdstippen en voor opdrachtgevers die ik zelf verkies. Midden op een zomerdag op een terrasje kunnen zitten bijvoorbeeld terwijl ieder ander werkt. Hoe heerlijk is dat! Na rijp beraad nam ik ontslag en schreef me in bij de Kamer van Koophandel. Maar al vanaf dag één sinds die inschrijving worstelde ik met dilemma's. Zou ik rechts of links? Moest ik focussen op een specialiteit? Zou ik ruimte hebben om er nog naast te studeren? Om deze laatste vraag lach ik nu hardop. *What was I thinking?* Aan de telefoon tussen de bedrijven door is het: "Wat zegt u? Ja, sorry, ik heb mijn zoontje momenteel naast me zitten." Verscheuwend is het als mama van twee. En vooral frustrerend. Heb ik net een zin op papier, begint mijn zoontje te huilen in de box. Kinderopvang leek me geen optie, want dan is het geld dat ik verdien meteen weer op. Bovendien, hoe leuk het kiekeboespel vanachter de laptop ook is, een beetje normale koffieleut of sparren op zijn tijd kan soms voor het werk veel beter zijn. Ik mis collega's! Dan is de keuze al snel gemaakt, toch?! Nou, nee, want de vrijheid blijft trekken... Zeker nu het de

goede kant opgaat.

Dag 1

Vol goede moed meld ik me aan. De minitraining *Durf te kiezen* van *Psychologie Magazine* belooft me dat ik binnen twaalf dagen een keuze zal hebben gemaakt. Ik ben zo ontzettend nieuwsgierig. Zou het dan echt? Geen gepieker meer of ik nu wel het juiste doe? Om te beginnen moet ik mijn doel opschrijven. Dat is niet zo moeilijk: meer structuur in mijn leven en dat van mijn gezin, meer zekerheid, een betere scheiding tussen werk en *family life*, onderwijl mijn droomcarrière als journalist navolgend.

Dag 2

O nee. Ziek. Als mama kun je gewoon niet ziek zijn. Zeker niet als de hulproepen, in de vorm van gastouders of opa en oma, niet beschikbaar zijn. Hoe dan vandaag verder? Kind 1 in de box. Kind 2 achter de iPad. Mama op de bank. Krijg ik ook net vandaag een sms van *Psychologie Magazine*, met de vraag: Wat zoek jij met je keus? Rust? Avontuur? Liefde? Laten we het voor vandaag dan maar even op Rust houden, met hoofdletter R.

Dag 3

Verder met de training. Psycholoog

Jolet Plomp vertelt me in een filmpje dat mensen zelden spijt krijgen van iets wat ze hebben gedaan. Ze krijgen juist eerder spijt van iets wat ze níet hebben gedaan. Vandaag moet ik daarom mijn emoties omschrijven bij de beslissing die ik neem. Voel ik dus spijt of juist opluchting? Blijdschap of teleurstelling? Best moeilijk nog om alle emoties zo op een rijtje te zetten. Daarbij moet ik dan ook nog rekening houden met mensen in mijn nabije omgeving. Zowel gezins- als familieleden oefenen doorgaans invloed uit op een belangrijke keuze, en vrienden hebben er doorgaans ook wel een mening over. Hoe zwaar weegt hun mening, wordt me gevraagd. Welk gevoel bezorg ik hun bij keuze A? Maak ik ze blij? Of zouden ze teleurgesteld in mij zijn?

Dag 4

Al wikkend en wegend neem ik natuurlijk ook God in vertrouwen. Hij heeft niet alleen een mening, maar vooral ook een doel met mij. Dan moet ik het wel kunnen en durven overgeven aan Hem. Er constructief mee bezig zijn, is mooi, maar waar blijf ik als ik zijn leiding daarbij niet vraag? Zo mooi hoe Gods Woord hier op de juiste momenten direct antwoord geeft op mijn piekergedachten. Op het moment dat ik mij net weer eens

Wat wil je zien als je als tachtigjarige terugblijkt op je leven?

druk maak of ik het wel allemaal goed doe, lees ik in het 'Vers van de dag' in mijn Bijbel-app Psalm 25:4: "Maak mij, HEER, met uw wegen vertrouwd, leer mij uw paden te gaan." Rust. Ik mag het overgeven.

Dag 5

Vandaag mag ik in een oefening van *Psychologie Magazine* een verstandelijke afweging maken. Als je kijkt naar rationale voorkeuren: welke beslissing heeft dan op dit moment je voorkeur? Tromgeroffel, en ja, ik verbaas mezelf: dat ik er nu mee stop. Verstandelijk is het beter, want een parttime-kantoorbaan biedt meer stabiliteit. Dus. Klaar dan? Is het voorlopig toch even: *Dag zzp-droom, hallo parttime-kantoorbaan?* Ofwel, dag vrijheid en zelfstandigheid, hallo Baas en afhankelijkheid? Maar zo makkelijk gaat dat niet: de cursus is natuurlijk nog niet afgerond.

Dag 6

Weer een nadenkdag. Ook nu komt er weinig van nadenken, want na mijn eigen griepdag hebben nu de kinderen het onder de leden. Ziekenboeg dus. Niet denken, maar doen.

Dag 7

Wat speelt er nog meer mee? Een hele rits vragen komt voorbij naar mijn motieven. Tussen de bedrijven door doe ik nog even een test om achter mijn drijfveren te komen. Tot zover niets nieuws onder de zon. Of toch? Als ik mijn motieven en drijfveren bekijk, ontdek ik een patroon. Alle carrièrekeuzes sinds mijn afstuderen maakte ik niet op basis van mijn hartenwens om als journalist aan de slag te gaan, maar gedreven door liefde. Samen met mijn huidige man werken en wonen in Turkije. Samen terug naar Nederland, waar ik elke keer koos voor banen, om zijn verblijfsstatus zeker te stellen. En nu? Nu heb ik het gevoel dat ik voor het eerst

in lange tijd weer écht voor mijzelf kan kiezen. Dat is spannend, maar ook fijn. Gelukkig mag ik dit nog steeds onder Gods leiding doen. Hoe doen mensen dat toch zonder? Waar halen die hun wijsheid en inspiratie vandaan? Ben ik even blij dat ik gewoon mijn handen maar hoeft te vouwen.

Dag 8

Door ziekte van de kinderen loopt het huishouden achter. Ik erger me al ik weet-niet-hoe-lang aan alle prullaria van mijn dochter die letterlijk OVERAL rondslingert. Hoe kan ik te midden van deze chaos een beslissing nemen? Dus gebruik ik hun middagdutje wederom niet om stil te staan bij mijn doel, maar om op te ruimen. Yes! Dat voelt goed. Opgeruimd staat netjes. Ook in mijn hoofd. Daardoor is er wel weer ruimte voor het nadenken over mijn dilemma.

Dag 9

Nadenken. Om de dag krijg je van *Psychologie Magazine* de tijd om alles te laten bezinken. Dit keer geen behulpzame sms'jes meer. Misschien maar goed ook. Ik word al voldoende afgeleid door mijn telefoon. Op het moment dat ik dit schrijf, heb ik mijn telefoon dan ook gewoon helemaal weggelegd. Werkt natuurlijk het beste en dat geldt voor alles. Je kunt je toch veel beter focussen als dat ding niet continu oplicht of piept? Of zou ik de enige zijn die altijd direct moet kijken?

Dag 10

Aangekomen bij het tabje beslissen. Tot nu toe word ik heen en weer geslingerd tussen verstand en gevoel. "Ben je blij als je hebt gekozen?", zo wordt me gevraagd via een sms'je. Ja. In mijn hart weet ik het al. Bij belangrijke keuzes volg je toch je gevoel, en dat is in dit geval dat ik wil blijven gaan voor mijn zzp-droombaan.

Zij het wel dat ik dan toch liefst de middenweg bewandel. Een perfecte tussenoplossing zou zijn als ik naast mijn carrière als zzp'er nog een parttimebaan kan vinden, bijvoorbeeld op een marketingafdeling of redactie. Al was het maar voor 8 uur per week. Een beetje zekerheid. Een beetje structuur. Yes! Je hoeft dus helemaal niet te kiezen. Een beetje van beiden kan ook. Dat is waar ik voor wil gaan. Iemand nog een parttimebaan in de aanbieding?



Keuzestress? 7x Zo ga je ervoor!

Sta je ook voor een dilemma of moet je een keuze maken?

1. Bid veel om wijsheid en probeer het over te geven in Gods hand.

Wanneer je bijvoorbeeld een baan zoekt, kun je solliciteren wat je wilt, als het niet in Gods plan ligt, waar blijf je dan? Daarom is vragen om zijn leiding belangrijk. Dat geldt eigenlijk voor alles. Of je nu twijfelt welke opleiding je moet kiezen, of welke school voor je kinderen. Natuurlijk. Je kunt de voors en tegens op een rijtje zetten en er hard voor blijven werken, maar het vragen van Gods zegen daarin is zo belangrijk.

2. Relativeer. Ook al gaat het om een belangrijke beslissing als een verhuizing of een carrièreswitch: het is belangrijk om iets niet groter te maken dan het is. Focus liever op de belangrijke dingen: God, je kinderen, je familie, je vrienden.

3. Blijf genieten van de kleine momenten in je leven. Zou je er geen spijt van hebben als je later als tachtigjarige op je leven terugkijkt en beseft dat je niet genoeg hebt genomen? Volgens *Psychologie Magazine* hebben mensen zelden spijt van keuzes die ze maakten. Ze hebben eerder spijt van dingen die ze achterwege lieten om de verkeerde beweegredenen. Daarom is het ook een belangrijke vraag: Wat wil je zien als je als tachtigjarige terugblijkt op je leven?

4. Vergroot je zelfvertrouwen. Hoe? Door gewoon na te denken over eerdere dilemma's in je leven. Daar kwam je toch ook goed uit? Zou je niet op gelijke wijze je nieuwe dilemma kunnen benaderen? Kun je het nu op eenzelfde manier oplossen? Volgens *Psychologie Magazine* is dat in ieder geval wat je kan inspireren tot het oplossen van nieuwe belangrijke levenskeuzes.

5. Stel een ultimatum in.

Bijvoorbeeld als je twijfelt of het wel goed is om te verhuizen van de stad naar een dorp. Dan moet je soms gewoon de knoop doorhakken. Ga ervoor, maar wel met een back-upplan. Ga bijvoorbeeld een jaar in een huurhuis wonen. Voel je je dan nog niet thuis in het dorp? Dan kun je gemakkelijker weer terug naar de stad. Of geef je opleiding nog een maand of hooguit een paar maanden. Als het dan nog niet gaat, stop er dan mee. Vaak roe-

pen mensen dat ze dat al veel eerder hadden moeten doen. De beste keuze ooit. Toch is het moeilijk die knoop door te hakken. Waarom? Volgens *Psychologie Magazine* omdat het voelt als falen, maar dat is het natuurlijk niet. Je stuurt gewoon bij om uiteindelijk alsnog te komen waar je moet zijn.

6. Eenmaal de knoop doorgehakt? Ga ervoor!

Doe dingen niet halfhalf. Ga er dan voor. Je hebt een keuze gemaakt. Je staat er achter. Ook nadat je ultimatum is verstreken. Laat je ook niet uit het veld slaan door mensen uit je omgeving die wellicht eerst teleurgesteld zullen zijn. Als je laat zien dat het echt het beste is voor jou raken mensen vanzelf overtuigd door het enthousiasme waarmee je ervoor gaat. En de doelen die je inmiddels hebt bereikt.

7. Slaap er een nachtje over. In je dromen schijn je soms problemen op te lossen. Verder heb je natuurlijk je nachtrust nodig. Het helpt niets als je 's nachts aan het piekeren bent. Sla daarom liever twee vliegen in één klap: pak je nachtrust, en wie weet ben je er morgen al uit. Of kom je in ieder geval tot nieuwe inzichten, omdat je de volgende dag helder kunt nadenken.

