

# ZWERK

## Je brein op het werk

### Waarom uitstellers niet per se lui zijn



**Neuropsycholoog Chantal van der Leest bestudeert ons gedrag op de werkvloer: deze week duikt ze in de wereld van het uitstelgedrag.**

Heb je nou al die video gemaakt? Mijn vriend weet het antwoord eigenlijk al. Nee, ik heb nog geen video gemaakt voor mijn site. Ik wil mezelf graag wat persoonlijker voorstellen op mijn bedrijfswebsite, maar ik stel die klus oneindig uit. Waarom? Geen idee. 'Omdat je een slappe nietsnut bent', zeurt een kritisch stemmetje in mijn hoofd. Tuurlijk, soms ben ik dat ook. Er hangen jurken in mijn kast die nooit het daglicht zien, omdat ik te lui ben om ze te strijken.

Maar deze video vind ik echt belangrijk en toch stel ik het uit. Misschien is juist mijn betrokkenheid het probleem. Ik vind het zó belangrijk dat het een mooie video wordt, dat het in mijn hoofd een onverkomelijk groot project is geworden. Om het echt goed te doen, zou ik misschien wel meerdere camera's moeten hebben, een goede microfoon en mooi licht. Ik heb professionele make-up nodig, moet naar de kapper en een cursus vloggen volgen. Ook moet ik leren videobewerken. Het zweet breekt me uit bij de gedachte alleen al. Hoe komt

dit ooit nog goed?

**Notoire uitstellers worden** vaak als lui gezien, maar het zou zomaar kunnen dat ze juist – net als ik – lijden onder perfectionisme. Deze stakkers zijn totaal niet gebaat bij een strenge preek en een spreekwoordelijke schop onder hun kont. Ze branden zichzelf al genoeg af. Hoe langer ze uitstellen, hoe verder hun zelfvertrouwen verkreukelt, zoals die linnen jurk in mijn kast. Tot ze geen idee meer hebben hoe het verder moet.

**Hoe voorkom je** nou dat projecten door perfectionisme tot stilstand komen? De eerste stap is begripvol zijn voor jezelf. Ach, kijk je nou toch worstelen. Vervolgens kijk je of de lat wat lager kan. Wat is het minimale wat je wil bereiken? Schrap alle onnodige verbeteringen. Zo, dat voelt behapbaar, al blijft het een groot project. Toch kan iedereen een olifant eten, als je het maar hapje voor hapje doet. Schrijf alle deelstappen op en kijk of je al iets kunt doen. Hoezee, je bent weer onderweg. Het allerbelangrijkste: klop af en toe met je rechterhand op je linkerschouder. Goed gedaan, maatje.

## Wat doet een....

### dierenarts



**SANDRA KNAPEN-MÜLLER (30)** is dierenarts bij de Dierenkliniek Parkweg in Voorburg.

**Hoe ziet een werkdag er voor jou uit?** „In de ochtend opereer ik. Denk aan sterilisaties of het verwijderen van een tumor. 's Middags heb ik spreekuur.”

**Hoe ben je in dit vak terechtgekomen?** „Vroeger schreef ik in vriendenboekjes al dat ik dierenarts wilde worden.”

In samenwerking met Nationale Vacaturebank

Lijkt dit je wat? Kijk voor vacatures op de site van deze krant bij /werkt

Een nieuwe carrière: dappere keus of weggegooid ervaring?

# Van bladmuziek naar broodrecept

Je carrière omgooien en verdergaan in een compleet ander beroep? Ook als je jarenlang hebt gestudeerd? Deze mensen waagden de sprong.

SANNE WOLTERS

**N**athalie van der Meide (40) studeerde dierwetenschappen aan de universiteit van Wageningen en specialiseerde zich in de richting immunologie. Ze promoveerde op onderzoek naar allergieën bij paarden. In de jaren daarna werkte ze in een technisch laboratorium. Maar tijdens een vakantie op Bali ontdekte Van der Meide dat dit werk helemaal niet is wat ze wil. „Ik ontmoette daar veel *digital nomads*: mensen die de hele wereld over reizen en hun werk op afstand doen. Ik snakte ook naar dat vrije leven en wilde mijn eigen tijd kunnen indelen. Alleen, dat kan niet als je laboratoriumwerk doet.”

Van der Meide gooit het roer om en begint voor zichzelf als freelance tekstschrijver en SEO-specialist (specialist op het gebied van zoekmachine-optimalisatie, red.). Maar financieel gezien is het freelancen niet helemaal wat ze ervan verwacht. Dus kiest ze voor de veiligheid van een baan in loondienst als content creator bij een groot telecombedrijf. „Ik heb nog steeds niet helemaal die vrijheid waar ik naar verlangde, maar aan de andere kant: ik zit nu in een hele andere situatie. Mijn partner en ik hebben een mooi huis kunnen kopen, en er is een kindje op komst.”

### Geen begrip

Veel mensen vinden de carrière-switch van Van der Meide een dappere keuze. Maar er is ook veel onbegrip, vooral van vakgenoten uit de wetenschap. „Ik was al een vreemde eend in de bijt. Ik had na mijn pro-



▲ **Nathalie van der Meide en Maurice Rommers maakten beide een carrière-switch en hebben daar geen spijt van.**

FOTOS: MARCO OKHUIZEN

motie een baan aangeboden gekregen in Amerika. Toen alles al geregeld was ben ik vanwege persoonlijke omstandigheden toch niet gegaan. Dat zorgde voor een hoop ophef.”

Ook haar vader, tevens werkzaam in de wetenschap, kan de ommezwaai niet helemaal begrijpen. „Hij heeft zo veel passie voor het vak en vond het erg jammer dat ik ermee stopte.”

Loopbaancoach Marlène Langbroek ziet dit soort reacties vaker voorbijkomen. „Als je hbo of wo geschoold bent, wordt van je verwacht dat je een baan vindt die aansluit bij je studieniveau en -richting. Alsof je intellectuele capaciteiten belangrijker zijn dan alle andere kwaliteiten die je hebt.”

Dit zorgt er vaak voor dat mensen iets gaan doen waar ze goed in zijn, maar niet per se iets wat ze ook leuk vinden. Langbroek: „Je kunt talent hebben voor het analyseren van cij-



fers, maar of je het ook leuk vindt om daar heel de dag mee bezig te zijn, dat is soms nog de vraag.”

Maurice Rommers (30) bleek als kind een buitengewoon talent te hebben voor klassieke zang. Van jongs af aan werkte hij hard aan zijn carrière in de muziek. Hij ging naar het conservatorium en volgde daarna een opleiding muziekwetenschap aan de Universiteit Utrecht. Maar net op het moment dat hij zijn plaats in de muzikwereld begon te veroveren,

**‘Ik vond mezelf in eerste instantie niet zo geschikt. Maar het was wel een bijzondere kans’**

– MAURICE ROMMERS

brak de coronacrisis uit. „Ik vond die *break* eigenlijk helemaal niet zo erg. Zo kon ik me voorbereiden op wat er allemaal zou gaan komen in mijn verdere carrière in de muziek. Tegelijkertijd begon ik die eeuwige strijd zat te worden: altijd maar moeten opvallen, de onzekerheid dat het niet gaat lukken.”

Maar de muzikwereld verlaten, dat doe je niet zomaar, vertelt Rommers. „Veel musici vinden dat alles dan voor niets is geweest. Dat heb ik altijd een hele beperkende gedachte gevonden. Ik dacht altijd: zo lang het nog goed gaat en leuk is, blijf ik het doen. Anders stop ik ermee.”

### Gedroomde kandidaat

Via een tijdelijk coronabaantje in een bakkerij, komt hij onverwacht op een heel ander carrièrepad terecht. Voor een nieuwe bakkerij in een voorma-

lige kerk in Utrecht wordt een bakker gezocht en Rommers blijkt de gedroomde kandidaat. „Ik vond mezelf in eerste instantie niet geschikt. Maar het was wel een hele bijzondere kans, dus heb ik 'm gegrepen.”

Het gevoel hebben dat je iets anders moet gaan doen, betekent volgens loopbaancoach Langbroek echter niet altijd dat je je huidige baan en vakgebied meteen vaarwel moet zeggen. „Ga eerst eens op onderzoek uit. Je kunt een bepaald beeld hebben van een beroep, maar of het ook daadwerkelijk bij je past, dat weet je nog niet.”

Heb je een keuze gemaakt, maar vrees je negatieve reacties? Zorg er dan voor dat je je plan goed onder woorden kunt brengen. „Als je goed kunt uitleggen waarom je iets wil en wat je beweegt heeft, dan levert je dat vaak alleen maar begrip en waardering op.”

Vanwege zijn aanstekelijke enthousiasme kreeg Rommers voornamelijk lof voor zijn keuze. Toch besefte hij dat hij de muziek wel mist. „Als ik een muziekstuk hoor dat ik ooit zelf heb gezongen, kan ik volschieten.”

### Positief uitpakkt

Van der Meide twijfelt soms of ze de juiste keuze heeft gemaakt. „Ik mis soms het zinvolle aan mijn werk nu en dat vind ik jammer. Ik denk erover na om iets met voeding te gaan doen, zoals orthomoleculaire therapie. Dan houd je je bezig met de juiste hoeveelheden vitamines en mineralen in het lichaam. Dat heeft ook weer raakvlakken met immunologie.”

Dat betekent niet dat ze spijt heeft van haar switch. Van der Meide: „Het enige waar ik spijt van heb, is het afslaan van de baan in Amerika. Dat was een unieke kans, die had ik niet moeten laten schieten.”

Hoewel Rommers niet twijfelt, begint hij wel in te zien dat zijn keuze een grote impact heeft op zijn leven. „Ik zing al sinds mijn elfde. Mijn leven stond in het teken van muziek, dit is in feite een identiteitsverschuiving. Die overigens heel positief heeft uitpakkt. Zowel voor mijn partner, die ook in de bakkerij werkt, als voor mijzelf. We halen nu veel meer uit het leven.”

## Hoeveel verdien je?

‘Twee jaar lang hebben we ons moeten aanpassen’

**Vandaag: Linda (40)** werkt 40 uur per week als stewardess.



ILLUSTRATIE: THIJMEN GELIK

### Wat verdien je?

„Bruto 3500 euro. Netto houd ik 2655 euro over.”

### Blij mee?

„Ja, zeker als ik zie wat mensen om me heen verdienen. Ik heb een vriendin die onderwijsassistent is. Zij houdt een stuk minder over, terwijl ze veel harder werkt. Dan mag ik niet klagen.”

### Wat zijn je secundaire arbeidsvoorwaarden?

„Als we op reis zijn, dan krijgen we daggeld om iets te eten of iets leuk te doen. Gemiddeld krijg ik per maand zo'n 400 euro daggeld.

Ook hebben we budget om een cursus te volgen of extra vakantiedagen te kopen. Ik laat dit meestal uitbetalen en krijg dan rond de 500 euro per jaar netto. Via mijn werk kan ik goedkope privé vliegen. Gemiddeld komt het neer op 200 euro voor een retour voor een intercontinentale vlucht. Voor Europa betaal ik rond de 100 euro. Mijn gezin mag hier ook gebruik van maken.”

### Heb je over je salaris onderhandeld?

„Nee, dat kan niet. Je begint met een basissalaris, maakt dertien stappen omhoog en dan kun je geen hoger salaris meer krijgen. Je kunt wel groeien als je promotie maakt.”

### Weet je wat je collega's verdienen?

„Hetzelfde als ik. Degenen die nu beginnen, gaan mijn salaris niet meer halen, want er is nu een ander loonhuis. Zij beginnen wat hoger dan ik destijds deed, maar stijgen minder snel.”

### Hoe zie jij je toekomst?

„Misschien wil ik een leidinggevende functie. Twee jaar lang hebben we ons aangepast. Veel testen, veel op de kamer in quarantaine en ook veel politieagent moeten spelen vanwege het verplicht dragen van mondmaskers. Maar mijn baan is heerlijk. Zonbestemmingen in de winter, de wijnen in Zuid-Afrika en de wereld zien voor mijn werk. Het draait niet om de hoogste functies, maar om genieten van het leven. *Making memories.*”

– Babette Rijkhoff

## Verdient Linda genoeg?

Leeftijd: 40

Aantal jaar werkervaring: 15

Aantal werkzame uren per week: 40

Opleiding: hbo

Functie: overig\*

Branche: overig\*

Aantal werknemers: 35.000

Vestigingsland hoofdkantoor: Frankrijk

Volgens de Salariswijzer is het gemiddelde salaris voor een functie op hbo-niveau met dit aantal werkuren en dit aantal jaren werkervaring 2978 euro bruto per maand. „We zijn een apart slag volk, we vallen nergens onder.”

\*= functies in de luchtvaartbranche zijn nog niet opgenomen in de Salariswijzer.

Hoe zit het met jouw salaris? nationalevacaturebank.nl/salariswijzer  
**Meedoen met deze rubriek?**  
Stuur een mailtje!  
werk@dpgmedia.nl

wil jij dat je salaris meegroeit met je skills?

check wat jij waard bent.

nationale vacaturebank

wie je ook bent, wat je ook wil worden.



scan mij

