

INSPIRATIE VOOR EEN HEALTHY LIFESTYLE

# SANTÉ

**HOVEEL  
PLASTIC  
KRIJGEN WE  
BINNEN?**

*Citrus, witte munt*  
**Geuren waar  
je brein blij  
van wordt**

**INTUÏTIEF ETEN**  
Stop met diëten  
en luister naar  
je lichaam

**10 simpele  
gewoonten**  
voor een  
mooie huid

**GAME OVER**  
ZO DEAL JE MET  
LIEFDESVERDRIET

**Grote  
schoonmaak  
in je hoofd**  
6 TIPS



**ZOMER  
VIBES**  
Badpakken  
& bikini's



**PROEF HET  
ZONNIGE  
ZUIDEN**

*Ik sta op  
p. 37*

**NIET  
MORGEN  
MAAR NU**  
**maak  
je dromen  
waar**



april 2021 • € 3,99 • www.sante.nl





# Tijd voor EEN SWITCH?

Hoe leuk je je werk ook vindt, iedereen die van negen tot vijf aan een bureau zit, droomt er weleens van de laptop voor altijd dicht te klappen: doe! kantoorbaan, hallo praktijkjob! Muk, Carol en Mijke waagden de sprong en willen nooit meer terug.

TEXST MARJES WILLEMZE | REELO SHUTTERS TOCK

"Steeds meer mensen zijn op zoek naar zingeving en willen zich ontwikkelen in hun werk", signaleert trendwatcher Lieve Lamb. De coronacrisis heeft het gevoel om iets zinnigs te doen of iets nuttigs te willen bijdragen aan de maatschappij alleen maar versterkt. Dat veel mensen het roer willen omgooien, vindt ze dan ook niet gek. Niet alleen zijn er veel banen op de tocht komen te staan of zelfs helemaal weggefallen, ze merkt ook dat geld minder belangrijk wordt in onze samenleving. "Mensen willen genoeg geld hebben om af en toe te kunnen reizen, maar het idee van 'groot, groter, grootst' past niet meer in deze tijd. Liever halen we meer uit het leven dan dat we veel verdienen, een groot huis kopen en jarenlang bij hetzelfde kantoor

achter onze laptops zitten. Dat geldt allang niet meer alleen voor veertigers met een midlife crisis, maar juist ook voor jonge mensen. Zij willen iets bijzonders doen met hun leven en een laptopbaan past daar niet per definitie bij."

## ONZEKERE TOEKOMST

Nog iets wat verandert: het hebben van een baan voor het leven. Het concept baan-zekerheid staat al sinds de economische bankencrisis op losse schroeven. En we werken niet meer alleen om geld te verdienen, maar ook om onszelf te ontwikkelen. Een carrièreswap past in dat plaatje. Lamb: "Omscholen is door de toegenomen welvaart voor veel meer mensen nu een haalbare optie. Vroeger

was je blij als je je gezin te eten kon geven en piekerde je er niet over om je vaste baan in te ruilen voor een onzekere nieuwe toekomst. Laat staan dat er geld was voor een nieuwe opleiding. Nu is het algemeen geaccepteerd als je op je dertigste of veertigste een nieuw pad inslaat."

## WAARDERING

Ook is het niet meer zo raar als iemand na een universitaire studie toch kiest voor werken met zijn handen. De overheid voert al langere tijd campagne om naast de kenniseconomie ook te focussen op vakmanschap. Waar Nederland dat lange tijd uit het buitenland haalde, is het idee nu veel meer dat het handig is om zelf praktische kennis in huis te hebben. Wie zijn kantoorbaan verruult voor een praktijkjob kan dan ook rekenen op lof. Lamb: "Mensen vinden het vaak een moedige en inspirerende stap. Kun je heel goed cijfers in een spreadsheet zetten, dan is niemand daar echt van onder de indruk. Als je een kast kunt bouwen of activiteiten voor eenzame ouderen organiseert, dan wel. Dat type werk is concreet, het resultaat is meteen zichtbaar. Dat maakt ook dat praktische banen doorgaans veel meer voldoening geven." Toch is het niet per se een makkelijke stap. De grootste drempel is voor de meesten het verlies aan inkomsten, want praktijkbanen verdienen doorgaans minder dan kantoorbanen. "Iedereen wil graag een baan die bij hem past", zegt Lamb. "Maar het is ook fijn wanneer je je comfortabele levensstijl kunt vasthouden."







**'Op kantoor zat ik vast, nu heb ik alle vrijheid.'**

Muk (26) werkte als eventmanager. Na een burn-out gooide ze het roer om en nu is ze interieurfotograaf in binnen- en buitenland. Ze woont samen met haar vriend.

"Ik werkte wel zestig uur per week om internationale reizen en teamuitjes voor grote bedrijven te regelen. Een keiharde wereld, waarin ik elke dag stevig onderhandelde om de beste prijzen te scoren. Ik was er goed in, maar werd er doodongelukkig van. Toen ik ondanks een fikse burn-out toch weer naar mijn werk ging, reed ik bijna tegen een vangrail aan. Dat was de druppel. Dezelfde dag diende ik mijn ontslag in.

Twee maanden lang lag ik in bed, ik kon niks meer. Daarna pakte ik steeds vaker mijn camera om foto's van mijn interieur te maken. Na een halfjaar thuiszitten, had ik genoeg energie om door te pakken. Ik belde makelaars om te vragen of ik voor ze aan de slag kon als vastgoedfotograaf en stuurde interieurfoto's die ik had gemaakt naar woonbladen. Inmiddels stap ik elke dag in de auto naar een ander huis: ik style de ruimte, drink een kop koffie met de bewoners en maak foto's.

Mijn foto's staan in toonaangevende interieur-tijdschriften over de hele wereld. Daar ben ik trots op. Waar ik vroeger reizen voor anderen regelde, vlieg ik nu zelf de wereld over om foto's te maken van bijvoorbeeld een villa op Curaçao of een vakantiehuis in Griekenland. Ik ben enorm blij dat ik heb gekozen voor een ander leven: op kantoor zat ik helemaal vast, nu heb ik alle vrijheid om het werk te doen waarvan ik blij wordt."

By Muk.nl



**'Ik ben elke dag buiten met mensen die dol zijn op hun hond.'**

Carol (43) werkte als communicatieadviseur. Ze liet zich omscholen tot hondentrainer. Ze woont samen met haar man en drie kinderen.

"Met mijn kersverse puppy volgde ik een jachtopleiding en dat vond ik zo leuk, dat ik de trainster vroeg of ik haar voortaan mocht assisteren. Dofgelukkig was ik toen ze dat een goed idee vond. Het fascineert me hoe een baasje met zijn of haar hond omgaat en hoe ik als trainer kan bijdragen aan een goede verhouding tussen die twee. Mijn baan als communicatieadviseur was me steeds meer gaan tegenstaan: ik deed al twintig jaar min of meer hetzelfde werk en zat altijd binnen. Daarom begon ik een jaar geleden met een opleiding tot kynologisch instructeur. Toen mijn werk door corona op een laag pitje kwam te staan, besloot ik vol te gaan voor mijn droom om hondentrainer te worden. Naast mijn studie geef ik op dit moment zelf jachttraining voor pups en jonge honden. Daarin focus ik vooral op de baasjes: zij moeten leren hoe ze de signalen van hun hond kunnen lezen en hoe ze hun hond het beste kunnen begeleiden. Zo zijn we bezig met wild opsporen en apporteren. Echt een uitdaging.

Ik heb geen seconde spijt gehad van mijn keuze. Ik ben elke dag buiten en werk met mensen die dol zijn op hun hond. Het was best even slikken om mijn goede salaris in te leveren, er komt nu veel minder binnen. Maar ik voel me energiever en gelukkiger dan in mijn communicatiebaan, en dat is veel meer waard dan een dikke bankrekening."



**'Ik verdiende 8000 euro per maand, maar ging huilend naar mijn werk.'**

Tot een paar jaar geleden werkte Mijke (39) als jurist, nu is ze outdoor life coach. Ze is zwanger van haar eerste kind en woont samen met haar vriend.

"Als kind was ik het liefst buiten, maar mijn ouders vonden het belangrijk dat ik naar de universiteit ging. Ik studeerde rechten, ging werken als jurist en verdiende achtduizend euro per maand. Maar ik had het gevoel dat ik een toneelstuk opvoerde. Vaak stapte ik 's ochtends huilend in mijn auto. Ik besloot zes weken in de bergen van Zwitserland te gaan lopen met mijn hond. Ik werd rustiger, kreeg meer zelfvertrouwen en mijn kwaaltjes verdwenen. Dit was wat ik wilde: buiten zijn, de natuur ontdekken en anderen helpen in hun zoektocht naar een leven dat bij hen past. Terug in Nederland liep ik tijdens het kickboksen een blessure op en kwam ik letterlijk stil te staan. Ik zag dat als een teken om die droom die in de bergen was ontstaan waar te maken. Als coach was ik in het begin best onzeker. Inmiddels heb ik allerlei opleidingen gevolgd en voel ik dat ik kan coachen vanuit mijn eigen wijsheid. Ik doe wat een gewone coach ook doet, maar dan buiten. We mediteren, maken lange wandelingen, gaan suppen of duiken een meer in. Het lijkt me fantastisch om in de toekomst een plek te creëren in de natuur, waar mensen tot rust kunnen komen in een hangmat, maar ook kunnen aansluiten bij een natuurcoachwandeling of een meditatie sessie. Nu ik dit werk doe, kan ik eindelijk echt helemaal mezelf zijn."

Onetrue life club