

KARINE HOENDERDOS

Een jaar

MET
(GELD)TIPS
OM HET OOK
TE GAAN
DOEN

KIES OOK VOOR
VIER SEIZOENEN
VAN RUST
EN EENVOUD



vrij

Inhoud

Proloog 9

Inleiding – Het jaar van ‘Ma’ 11

DEEL I: De aanloop

1. Waarom nu? 19

Als de tijd rijp is

2. Maar wat ga je dan doen? 25

De moed om geen plan te maken

3. Geld is tijd 33

Sparen voor een jaar vrij

4. Byebye werk 49

Hoe koppel je los van je werk?

DEEL II: 365 dagen vrij

Zomer – Vul de bron

1. De dagen tellen 65

Bewust van de eindigheid

2. *The Artist's Way* 79

Haal jezelf door de wasstraat

3. Klein en meeslepend 91

Doei, ego

Herfst – Op reis

1. Interrailen 101
Kraskras door Europa
2. Schoon schip 125
Eindelijk die klussen aanpakken

Winter – Leren van onrust

1. Onrust is energie 133
Laat het maar toe
2. Nieuwe daadkracht 139
Leren en meer

Lente – Een nieuw begin

1. La dolce vita 163
Terug naar Italië
2. Vrienden met de tijd 177
De winst van trager leven
3. De laatste trein 183
Op zoek naar een nieuwe koers

DEEL III: Blijvend veranderd

1. Weer aan het werk 193
Werklust en melancholie
2. Levenskunst 209
Een kleine revolutie
3. Blijvend effect 213
Het mooiste cadeau van je leven

Proloog

Het was een doodnormale dinsdagavond, ergens begin 2021. Fien, mijn dochter van zeventien, en ik zaten aan tafel. Waarschijnlijk aten we een vegetarische curry of een pasta, ik weet het niet meer. Wat ik nog wél weet, is dat Fien op haar praatstoel zat, iets wat vrij ongebruikelijk is. Ze zei dat ze het helemaal gehad had met alle toetsen en werkstukken. Dat ze die hele middelbare school spuugzat was. En dat ze daarom na haar eindexamen vwo, in mei 2022, een tussenjaar wilde nemen. En dan niet om te reizen, maar om een jaar lang alleen maar bezig te zijn met haar hobby's. Fien heeft namelijk nogal veel favoriete bezigheden, van gitaarspelen tot kleding maken, van toneelspelen tot schilderen, van zingen tot haken. 'Ik wil een jaar lang alleen maar doen waar ik

zin in heb,' verkondigde ze vastberaden.

Ik keek Fien aan, zei bijna werktuiglijk dat ik het een fantastisch idee vond (en dat vond ik ook oprecht). Maar tegelijkertijd explodeerde mijn hart door een ongekend verlangen. Een jaar vrij! Alleen maar doen waar ik zin in heb! Een tussenjaar!

In een *split second* nam ik het besluit. Ik legde mijn mes en vork neer en zei: 'Fien, ik wil dat ook. Ik neem ook een tussenjaar.'

INLEIDING

Het jaar van ‘Ma’

Een tussenjaar. Voor jongeren lijkt het bijna de gewoonste zaak van de wereld om na hun eindexamen of afstuderen een jaar vrij te nemen. Maar toen ik als achttienjarige klaar was met mijn middelbare school, was dat nog helemaal geen optie. Tenminste: in mijn hoofd kwam het niet op.

Er was een extra lange zomervakantie na het eindexamen, zeker, maar daarna ging ik meteen studeren in Amsterdam. Kort na het eerste studiejaar vond ik een kamer, in het smalste huisje aan de Singelgracht. Daar waar elke dag de rondvaartboten even halt hielden, met toeristen die verbaasd keken, omdat er echt mensen woonden in dit één deur brede grachtenpandje.

Dat (niet zo wilde) studentenleven in Amsterdam

duurde maar kort, omdat ik al snel ging samenwonen met mijn allereerste echte verkering. Piepjong nog. Wat volgde was afstuderen, mijn eerste baan, nóg een studie, twee katten, andere banen, een echt huis met een tuin, een hond, drie kinderen, het ondernemerschap. Dacht ik na over die écht grote stappen in mijn leven? Nauwelijks. De meeste beslissingen nam ik zonder al te veel wikken of wegen. Het gebeurde gewoon. Het leven leek een vooraf uitgezette route te volgen en ik volgde innig tevreden dit spoor.

Rond mijn veertigste veranderde dit vrij plotseling. Was het een midlifecrisis? Misschien wel. Feit was dat er een nieuwe liefde kwam (en daarna nog wat meer relaties). Voor het eerst kocht ik een eigen huis en proefde ik van een solobestaan. Het voelde de eerste jaren nog wat onwennig. Ik werkte hard, probeerde het hoofd boven water te houden als alleenstaande moeder en was soms ronduit bang voor alle verantwoordelijkheid die ik in mijn eentje droeg. Natuurlijk proefde ik ook meer vrijheid, zeker toen de kinderen volwassen werden en de oudste twee de deur uit gingen.

De jaren denderden voort. Toen mijn jongste kind bijna eindexamen ging doen, terwijl ze droomde over een tussenjaar, droomde ik plotseling met haar mee. Hoe zou het zijn om even halt te houden in het leven? Om een heel jaar lang uit de *ratrace* te stappen, de verplichtingen los te laten en te doen waar ik zin in had? Ik begon me af te vragen of ik dat überhaupt nog wel

kon. Misschien zat ik inmiddels al veel te lang in die schijnbaar eeuwige groef van deadlines halen, boodschappen doen, rekeningen betalen en opvoeden.

Dat idee, dat ik vastzat in die groef en dat het leven voorbij denderde, benauwde me ineens enorm. Ik wilde écht vrij zijn! Ik besloot om, net als mijn dochter, een jaar vrij te nemen. Weer was dit een grote beslissing die ik zonder al te veel wikken en wegen nam. Toch was het deze keer anders. Want nu bepaalde ik zelf de route. Of nee: ik volgde juist bewust geen route. Ik maakte het plan om géén plan te maken. Dit jaar zou echt een rustpunt worden.

In Japan noemen ze het 'Ma', de stilte tussen de muzieknoten die ervoor zorgt dat je de klanken echt kunt waarnemen. Omdat ik graag gedichten lees, zie ik 'Ma' ook als de witregels in een gedicht, die ervoor zorgen dat de woorden soms zo goed in je hoofd kunnen landen. Ik dacht aan het gedicht van Gerrit Kouwenaar, dat hij schreef na de dood van zijn echtgenote. Het gedicht heet 'totaal witte kamer' en het begint met de regels: *Laten wij nog eenmaal de kamer wit maken/nog eenmaal de totaal witte kamer, jij, ik*

Die totaal witte kamer van Kouwenaar beschouw ik als een nieuw begin, als een vrije ruimte waarin alles nog mogelijk is, waarin alles nog ingekleurd kan worden. Precies zo zag ik dit tussenjaar voor me.

Voordat ik kon beginnen, moest ik die totaal witte kamer nog wel bouwen. Geld sparen, dingen regelen voor mijn werk: er kwam best veel kijken bij het plan-

nen van een vrij jaar. Het leuke was dat er daardoor als vanzelf meteen al dingen gingen verschuiven. Mijn perspectief veranderde: op tijd, op geld, op werk, ja, zelfs op de liefde.

En toen de totaal witte kamer eenmaal was gebouwd? Toen kon het jaar beginnen. Met eerst een periode van rust en eenvoud, waarin ik kon vertragen en reflecteren op de koers van het leven. Pas daarna begon het inkleuren, beetje bij beetje. Elk seizoen van het vrije jaar vulde ik een muur van mijn kamer.

Er was de zomer, met zonnig geel, en het eindeloos blauw van lucht en zee. Rust en ruimte. De muur van de herfst plakte ik vol met beelden uit de mooiste steden van Europa. Van stokoude kerken tot hippe musea, van drukke stations tot groene parken. De winter bracht veel nieuwe kennis, zodat ik de winterwand volschreef met nieuwe woorden. En de lente was vol Italiaanse kleuren: het terracotta van de daken, het zachte groen van de heuvels, het wit van zonnige pleinen. In de muur van de lente zat ook de deur, die zich weer opende toen het jaar voorbij was. Ik stapte naar buiten, als herboren.

Het jaar van 'Ma' was als een interval, een pauze die ervoor zorgde dat alles ervoor en erna meer aandacht kreeg. Mijn kamer werd gekleurd met de dingen die ik het liefst doe. Als een prachtig kunstwerk, waar ik in gedachten steeds weer naartoe kan gaan. Deze kamer – deze herinneringen en beelden – zorgde ervoor dat ik na het vrije jaar een nieuwe koers kon volgen. Een

totaal eigen koers, vol vrijheid en levenslust.

Dit boek vertelt je over mijn vrije jaar. Hoe ik het voorbereidde, hoe ik mijn jaar heb vormgegeven en wat het jaar teweeg heeft gebracht. Mijn jaar van 'Ma' was een prachtig jaar, en het gaf me een kompas voor de komende jaren. Misschien kan ik je inspireren met mijn verhaal, en je helpen met de vele praktische tips die ik heb verzameld. Aan het eind van elk hoofdstuk staan vragen die je voor jezelf kunt beantwoorden. Gebruik er een apart notitieboek of schrift voor. Een tussenjaarboek! Zo kan het idee van een vrij jaar een beetje gaan rijpen in je hoofd.

Iedere volwassene zou een tussenjaar moeten nemen, daarvan ben ik inmiddels overtuigd. Ik wens het je ook toe, die 365 vrije dagen. Stap in de totaal witte kamer en laat de ruimte rustig op je inwerken. En... zoek dan je eigen palet vol kleuren. Ik ben benieuwd naar jouw ervaringen!

Karine Hoenderdos
karinehoenderdos@gmail.com

DEEL I

De aan- loop

Alles is veel voor wie niet veel verwacht.
Het leven houdt zijn wonderen verborgen
Tot het ze, opeens, toont in hun hoge staat.

FRAGMENT UIT GEDICHT 'DE DAPPERSTRAAT'
VAN J.C. BLOEM



Waarom nu?

1

ALS DE TIJD RIJP IS

Waarom voelde ik daar tijdens het avondeten, op die dinsdagavond, zo zeker dat ik héél veel zin had om een jaar vrij te nemen? Het eenvoudige antwoord is: omdat mijn lijf het wist. In ons lichaam hebben we (gelukkig!) reflexen, de onwillekeurige reacties van spieren op een prikkel. Bijvoorbeeld als je je hand brandt aan een pan en die hand pijlsnel terugtrekt, nog voor je de pijn echt voelt. Of als je in een reflex je stuur omgooit als een fietser je afsnijdt, zonder erover na te denken. Mijn besluit was als een reflex, razendsnel en heel intuïtief. Pas achteraf besepte ik dat dit een heel logisch moment was. Ik was aanbeland op een kruispunt in mijn leven, met drie grote veranderingen achter de rug – of op komst.

Om te beginnen zou mijn jongste kind, dochter Fien, bij de start van het vrije jaar achttien worden en eindexamen doen. Volwassen! Mijn zorgtaken voor de kinderen waren nu grotendeels volbracht, zo voelde het. Ze hadden mij écht minder nodig en ik kon meer tijd nemen voor mezelf. Ik had diverse korte relaties gehad na mijn scheiding, maar was nu alweer een tijdje single. Er was – behalve mijn dochter en de kat – dus niemand om rekening mee te houden. Fien wilde graag zelfstandiger zijn en ze woonde ook nog de helft van de tijd bij haar vader: ik had alle vrijheid om bijvoorbeeld op reis te gaan, als ik dat zou willen.

Ten tweede zou ik bij de start van het tussenjaar 55 jaar oud zijn. Dat betekende dat ik nog ruim tien jaar zou moeten werken voordat ik AOW zou krijgen – als ik geluk had en dat zou halen. Een pensioenverzekering had ik helaas niet, maar misschien zou ik het dan wel wat rustiger aan kunnen doen. Ik heb altijd gedacht dat ik ‘gewoon’ zou blijven werken tot ik echt niet meer kon, ook ver na mijn pensioen. Was dat nog steeds wat ik wilde? Mijn werk was al jarenlang ongeveer hetzelfde. Wilde ik nog ruim tien jaar hetzelfde blijven doen, of was er tijd voor een nieuwe loopbaan, of op zijn minst een klein zijspoor? Dit voelde als hét moment om daarover na te denken.

Ten derde was ik zo’n beetje door de overgang heen. Voor mij was die periode, op opvliegers en wat andere klachten na, redelijk goed verlopen. Ik was na de menopauze vooral in mentaal opzicht veranderd. Ik

voelde (door de hormoonveranderingen?) meer stevigheid in het stellen van grenzen, had veel minder zin om te zorgen en voelde een grote drang naar vrijheid. Minder een *pleaser*, minder aardig wellicht zelfs, maar ook meer mezelf dan ooit. Misschien was dat wel precies de juiste modus voor een vrij jaar.



Ik wilde mijn vrije jaar laten samenvallen met het tussenjaar van dochter Fien. Het leek ons allebei leuk om samen vrij te zijn. Fien wilde in haar tussenjaar al haar hobby's uitoefenen. Ze houdt van tekenen, schilderen, kleding maken, haken, gitaar spelen, zingen, lezen, musicals en bakken. De ene week woont ze bij haar vader, de andere week bij mij. We konden elkaar gezelschap houden als we samen thuis waren, maar toch ieder ons eigen ding doen. Fien wilde in dit jaar ook leren koken en zelfstandig een huishouden runnen. Dat was ideaal, want zo kon ik eventueel gaan reizen, terwijl zij op het huis en de kat zou passen. Voor ons beiden was deze constructie perfect.



Minder zorgen en opvoeden, rustig nadenken over de rest van mijn werkzame leven, geen hormoonschommelingen meer, plus een dochter die ook een tussenjaar

zou doen. De timing van mijn vrije jaar voelde perfect. Al moest ik nog wel heel wat dingen regelen als ik precies tegelijk met mijn dochter zou willen starten. Om te beginnen was er de vraag: maar wat ga ik dan doen?

Wanneer is voor jou het beste moment om een jaar vrij te nemen?

Beantwoord de volgende vragen om dit in kaart te brengen:

Woonsituatie

- Woon je alleen of met een partner?
- Heb je kinderen en wonen die nog thuis?
- Is je huis een koopwoning of een huurwoning?
- Zou je eventueel langer op reis kunnen en is er iemand die dan op je huis kan passen?
- Zou je je huis kunnen verhuren als je langer weggaat? Of is woningruil een optie?

Zorgtaken

- Welke zorg hebben je (eventuele) kinderen nog nodig?
- Verleen je mantelzorg?
- Zijn er huisdieren om te verzorgen?
- Is er een (moes)tuin die continu aandacht behoeft?
- Hoe zijn de taken verdeeld in je huishouden?
- Is er naast de zorgtaken voldoende ruimte om zelf activiteiten te ontplooiën?

- Heeft je gezondheid aandacht nodig, bijvoorbeeld vanwege een aandoening of overgangsklachten? Heb je zelf zorg nodig?

Werk

Werk je en zo ja, hoeveel uur?

Voelt het alsof je werk al een tijd hetzelfde is?

Heb je 'gewoon zin' om vrij te zijn?

Overweeg je weleens om iets anders te gaan doen?

Kijk je al uit naar je pensioen, of denk je er weleens over na?

Thuisituatie

- Gaat je partner ook een jaar vrij nemen of werkt je partner door?
- Wat zijn de gedachten van je partner over het vrije jaar? En hoe denken je kinderen erover?
- Ben je in het algemeen vrij om je eigen dag in te delen?
- Kun en wil je een periode weg van huis, alleen of met je partner en/of met kinderen/huisdieren?
- Kun en wil je ook alleen weg, of alleen dingen ondernemen?

Bekijk de antwoorden op deze vragen en bedenk of het nu voor jou het juiste moment is voor een vrij jaar. Lukt het qua zorgtaken en gezinssituatie, gaat je eventuele partner meedoen en/of is er ruimte om het vrije jaar zelf in te vullen?

Als het nu niet gelegen komt, dan kun je het misschien wel gaan inplannen voor als de situatie verandert, en ervoor gaan sparen.

‘Mijn tussenjaar was geen vlucht uit mijn leven. Ik wilde juist leven zonder plan en van dag tot dag kijken waar ik nou écht zin in had.’

Een tussenjaar of sabbatical op volwassen leeftijd zou net zo gebruikelijk moeten zijn als het tussenjaar na de middelbare school. Als je 365 dagen precies doet waar je zin in hebt, kan dat bijzondere en verrassende dingen opleveren – van Italiaans leren tot in een boshuisje wonen en van interrailen tot een nieuwe studie. Maar hoe regel je dat financieel en hoe maak je je een heel jaar vrij van je werk? Hoe verzamel je de moed om juist geen plannen te maken en wat voor impact heeft het een jaar later?

Journalist Karine Hoenderdos ging er een jaar tussenuit en deelt haar ervaringen én (geld)tips in *Een jaar vrij*. Voor iedereen die er weleens van droomt om de boel de boel te laten. Het kán! (Maar erover lezen is ook heel leuk.)



Karine Hoenderdos (Haarlem) is journalist, podcastmaker en auteur van meerdere boeken over gezondheid. Ze schrijft onder meer voor *Flow*. Ze besloot er een jaar tussenuit te gaan en haar belevenissen vast te leggen.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen