

# Inhoud

Woord vooraf	7
Inleiding	9
Deel I – Hoe we werken	
1 De leuke kanten	25
2 De lastige delen	31
3 Eenzaamheid en afzondering	38
4 Wat is betekenisvol werk?	61
5 Het lange-dagenprobleem	84
6 Moed, veerkracht en moeilijke dingen doen	112
7 Aandacht en flow	149
8 Wees je eigen baas	194
9 Andere mensen	203
Deel II – Waar we werken	
10 Binnen en buiten	217
11 Eten en drinken	242
Deel III – Wat heeft het voor zin?	
12 Hoe ziet succes eruit?	255
13 De kracht van plannen	265
14 De vloek van vergelijken (en waarom sociale media zo slecht zijn)	269
15 Netwerken als freelancer	273
16 Het geldprobleem (psychologisch)	278
17 Het geldprobleem (praktisch)	285
18 Wat je moet doen als je niet werkt	296
Dankwoord	301
Noten	303

## Woord vooraf

Ik schrijf deze woorden te midden van de coronacrisis. Het is nog te vroeg om te zeggen hoeveel impact de crisis op de lange termijn op de wereld zal hebben, maar één ding weet ik zeker: onze manier van werken zal veranderen. Niemand kan meer zeggen dat op afstand of flexibel werken onmogelijk is, aangezien mensen het tegen alle verwachtingen in al maandenlang doen. Miljoenen, misschien zelfs miljarden mensen hebben voor het eerst kennism gemaakt met thuiswerken. Sommigen is het goed bevallen. Anderen hebben ermee geworsteld. Voor velen is het allebei waar. Weer anderen zijn hun baan kwijtgeraakt en zijn iets nieuws begonnen, voor zichzelf.

Lang voordat er sprake was van corona, begon ik aan dit project. Maar ik hoop dat dit boek nu, te midden van deze crisis, nog meer kan betekenen dan ik ooit had kunnen bedenken. Dit boek was namelijk al vanaf het begin bedoeld voor iedereen die alleen werkt; of het nou om een paar uur per dag gaat, in de hoek van je slaapkamer, één keer per week op een gehuurde werkplek in een gedeeld kantoor, in een werkplaats, een studio, een busje of een tuin, of de hele dag, elke dag en overal, met een laptop en een telefoon. Dit boek gaat niet over of je wel of niet moet kiezen voor een naamloze vennootschap, hoe je een website bouwt of wanneer je belasting moet betalen. Mijn enige doel is om je te helpen omgaan met wat alleen werken van je vergt, met behulp van de beste en recentste inzichten uit de wereld van psychologie, economie, bedrijfskunde en sociale wetenschap. Zo hoop ik te komen

tot een nieuwe en bestendige aanpak voor thuiswerken en hoe je daarmee omgaat.

Ik wil solisten helpen om goed te leven en werken.

# Inleiding

Voor jezelf werken is geweldig. Voor mezelf beginnen is een van de beste beslissingen die ik ooit heb genomen. Voor jezelf werken geeft je de mogelijkheid om te doen waar je altijd al van hebt gedroomd – wat dat dan ook mag zijn – en de kans om te kiezen hoe, waar en wanneer je werkt. Voor jezelf werken betekent dat je geen baas hebt die een stokje steekt voor jouw grootse plannen. Voor jezelf werken is creatief, je hebt zelf de regie, en het is misschien wel betekenisvoller dan elke dag voor hetzelfde bedrijf werken, met hetzelfde team en op dezelfde manier.

Werken voor jezelf is ook doodeng. Werken voor jezelf vraagt van je dat je diep in je ziel duikt, op zoek naar bronnen om uit te putten: zelfvertrouwen, bravoure, optimisme, hoop, geduld en doorzettingsvermogen. Werken voor jezelf is saai en eentonig, vermoeiend en zenuwslopend. Werken voor jezelf betekent dat je altijd aan het werk bent, altijd aanstaat, altijd je e-mail checkt. Werken voor jezelf betekent dat je allerlei verschillende bazen hebt, die allemaal denken dat ze boven aan je lijstje staan. Werken voor jezelf betekent werken in het weekend, werken op vakantie, werken als je ziek bent. Werken voor jezelf is eenzaam. Werken voor jezelf is heel, heel moeilijk.

Al deze dingen zijn waar, vaak allemaal tegelijk. Ik werk nu elf jaar voor mezelf, nadat ik zes jaar als journalist schreef voor *The Observer*. Ik heb al het bovenstaande weleens meegemaakt, en daarbij ook nog momenten van enthousiasme, wanhoop, moedeloosheid, zelfverzekerdheid, verwarring,

kracht, angst, uitputting, trots... en ik heb mezelf ook beloofd om echt nooit meer terug te gaan naar een kantoorbaan.

Na vijf jaar als freelancer had ik het gevoel dat ik me op een doodlopend pad bevond. Ik was de hele dag bezig met werken aan artikelen en boeken, vaak tot acht of negen uur 's avonds of later, als ik nog wat te doen had buitenshuis. Ik stond achtenveertig zondagen per jaar om zes uur 's ochtends op om naar een tv-studio in Noord-Londen te gaan, waar ik optrad in een live ochtendshow (hierdoor was ik ook jaren niet op vakantie geweest). Als ik thuiskwam, moest ik vaak nog lunchen en had ik vervolgens de rest van de zondagmiddag nodig om mezelf weer bijeen te rapen (of, ehm, ongezonder veel wijn te drinken). Dan ging ik vroeg naar bed om me voor te bereiden op weer zo'n week. De jaren vlogen voorbij in een waas van deadlines en taxiritten waarin ik op de achterbank mijn presentaties (net niet goed genoeg) voorbereidde.

Ik had de neiging om ja te zeggen op alle projecten die mijn kant op kwamen – zelfs als het werk was dat ik haatte; zelfs als het werk was dat slecht betaalde – omdat ik mijn naam wilde vestigen en omdat ik bang was mijn kostbare klanten kwijt te raken als ik een keer nee zou zeggen, of zou vragen om een eerlijker salaris, of uitstel van een deadline. Ik wilde dat mijn klanten me zagen als iemand die altijd goed werk leverde, dat op tijd en precies naar wens was.

Ik verdiende best aardig, zeker voor een freelance schrijver, maar ik werd niet echt gelukkig van deze tredmolen. Ik verwaarloosde de leuke dingen van het leven – mijn vrienden zagen me nauwelijks, mijn familie voelde zich buitengesloten en mijn partner en ik hadden het ook niet echt leuk met elkaar. Hij is een zelfstandige, net als ik, en werkt als freelance fotograaf. Hij werkte, net als ik, alle uren die hij kon, en soms meer dan dat, en hij ging tot het uiterste om zijn klanten maar tevreden te stellen. Hij begon, net als ik, al aan

de ontbijttafel over werk te praten, en als we 's avonds het licht uitdeden, mompelden we er nog over.

Op een avond in onze plaatselijke kroeg hadden we het er eindelijk eens over. Onder het genot van hamburgers en rode wijn bedachten we een plan: we stelden een aantal regels op over wanneer we zouden werken, in de hoop dat we dan wat minder druk zouden voelen. De regels waren: geen werk, of gesprekken over werk, voordat het ontbijt op is; geen werk na acht uur 's avonds; en ook geen gesprekken over werk na acht uur 's avonds (we mochten deze regel één keer per week breken, maar alleen als het echt nodig was). Niet werken in het weekend (we mochten deze regel eens in de maand breken, en alleen in noodgevallen).

Een tijdlang hielp het om grenzen te stellen aan wanneer we werkten en wanneer we het erover hadden. Iedereen die ooit kinderen heeft opgehaald van de opvang, of een ziek of bejaard familielid verzorgd heeft, of een andere regelmatig terugkerende verplichting heeft gehad die je niet kon verzetten, zal het beamen: je krijgt meer gedaan als je een beperkte en vastgestelde tijd hebt waarin je je werk af moet krijgen. Het omgekeerde geldt ook, zoals iedere thuiswerker uit ervaring weet: als je alle tijd van de wereld hebt, wordt een werkdag al snel een werkavond en dan kan het lastig zijn om je schouders eronder te zetten en te focussen. (Ik ontdekte later dat het handhaven van een begin- en eindpunt van je werkdag, of die nou zelfopgelegd zijn of niet, een erg populair onderwerp is in de boeken over productiviteit die ik nu in groten getale verslind.)

Naarmate de tijd verstreek, bleek echter dat regels niet genoeg waren – hoewel ze ons ervan weerhielden om te werken, bleef ik ondanks de regels aan mijn werk denken en erover piekeren, stilletjes, alleen of in het holst van de nacht. Theoretisch gezien hield ik van mijn baan en van buitenaf leek het

alsof ik de droom van iedere freelancer waarmaakte, maar het werd steeds lastiger om plezier uit mijn werk te halen. Daardoor voelde ik me ondankbaar en, eerlijk gezegd, een beetje bedonderd. Ik had zo lang en zo hard gewerkt om op dit punt te komen, dus waarom was ik niet gelukkig? Waarom was ik niet tevreden dat ik een baan had waar ik zogenaamd zo van hield? Waarom kreeg ik het niet voor elkaar om vrij te nemen? Waarom had ik mijn telefoon altijd in mijn hand of in mijn broekzak? Waarom bekeek ik mijn e-mail elke ochtend nog voordat ik uit bed stapte? Wat was er mis met me? Waarom kon ik niet blij zijn met wat eigenlijk een heel goed leven was? Ondertussen besloot een aantal van mijn vrienden om ook voor zichzelf te beginnen. Sommigen kozen er bewust voor en anderen werden wegbezuinigd. Weer anderen wilden van carrière veranderen en iets gaan doen wat alleen als zelfstandige kon, zelfs als ze misschien liever in loondienst waren gebleven. Op de huidige banenmarkt is het bijna onmogelijk om een vaste baan te vinden als je personal trainer, boomchirurg, cateraar of schrijver wilt worden. Een vriend van me die advocaat is begon zijn eigen adviesbureau, omdat hij het niet zag zitten om de rest van zijn leven in de keiharde wereld van grote advocatenbureaus te werken. Lou, die ik ken uit mijn studietijd, zei dat ze haar loopbaan als leidinggevende (ze helpt ngo's om sneller op humanitaire rampen te reageren) alleen verder kon ontwikkelen door de internationale liefdadigheidsorganisatie waar ze werkte te verlaten en consultant te worden. Een succesvolle marketingmanager schoolde zich om tot visagist. Oud-collega's van mijn tijd bij de krant werden romanschrijver en copywriter, of gaven het schrijven helemaal op om een B&B aan zee te gaan runnen.

Soms hadden we het er met elkaar over hoe lastig het was, hoe afgezonderd we ons vaak voelden, ook al wisten we dat deze optie voor de meesten van ons altijd nog beter was dan

in loondienst zijn. We vroegen ons af hoe we ons werk konden evalueren als er niemand was om een functioneringsgesprek mee te voeren; we probeerden uit te zoeken hoe we, behalve door naar onze bankrekening te kijken, konden weten of we op het goede spoor zaten, nu we geen idee hadden hoe ons nieuwe en ongebruikelijke carrièrepad eruit moest zien.

Ik bleef maar zoeken naar een antwoord. Leren omgaan met de vreemde aard van alleen werken leek zo'n veelvoorkomend probleem, dat ik zeker wist dat iemand er al wel onderzoek naar had gedaan en er een behulpzaam boek over had geschreven. Maar dat bleek niet zo te zijn. Ik hou van handige lifehacks en ik dacht dat ik wel wist waar ik moest zoeken naar varianten voor de solowerker. Maar ik kon geen boek of zelfs maar een artikel vinden waarin mijn specifieke vragen werden beantwoord. Er bestaan tientallen artikelen over een bepaald aspect van werken als zelfstandige – over time-management, over klanten die je nog geld schuldig zijn tot betaling aanmanen, over hoe je sociale media kunt inzetten... en daarnaast nog honderden artikelen over gelukkig worden, succesvol zijn of mindful werken, maar geen artikelen waarin alles door dezelfde lens werd bekeken, en daar was ik naar op zoek.

In al dit materiaal ligt een nieuwe manier van werken verborgen. Maar vaak is de informatie ontoegankelijk of staat die in obscure academische tijdschriften. De meesten van ons zullen die nooit kunnen lezen en voor solowerkers is dat slecht nieuws. Toen dacht ik: ik ben journalist. Mijn belangrijkste vaardigheid is misschien wel het verzamelen en reproduceren van informatie, zodat die begrijpelijk en toegankelijk wordt. Ik ga dit boek schrijven.

Op het moment dat ik dit schrijf, zijn er meer mensen die voor zichzelf werken dan ooit tevoren. Volgens het Office for National Statistics (ONS) is het aantal Britten dat voor



zichzelf werkt sinds 2008 toegenomen met bijna 25 procent. 13 procent van de werkende Britten werkt voor zichzelf. 13 procent van de werkende 25-49-jarigen werkt voor zichzelf. In Londen werkt meer dan 17 procent van de beroepsbevolking voor zichzelf; in het zuidwesten is het 16,8 procent en in het zuidoosten is het 16,2 procent. In de vs zijn er op dit moment 15 miljoen mensen die voor zichzelf werken en het aantal mensen dat op de een of andere manier in de categorie freelancers valt, loopt op tot 68 miljoen (Amerikaanse statistieken over werkende mensen zijn berucht vanwege hun ondoorzichtigheid). Onderzoek van FreshBooks in 2018 voorspelde dat nog eens 27 miljoen Amerikanen in 2020 hun vaste baan zouden hebben verlaten en voor zichzelf zouden zijn begonnen, waardoor deze groep 20 procent van de Amerikaanse arbeidsmarkt zou beslaan. Bijna 17 procent van de Australische arbeidsmarkt bestaat uit mensen die voor zichzelf werken. De meest recente cijfers van de Europese Unie gaan terug tot 2017, toen 33 miljoen mensen werden bestempeld als zelfstandig ondernemers. In Nederland waren er in 2019 maar liefst 1,1 miljoen zelfstandigen zonder personeel.

Dat zijn een hoop mensen die in hun eentje met deze problemen worstelen.

Dat is belangrijk. Niet alleen omdat iedereen die het lastig heeft met bepaalde aspecten van werken als zelfstandige gelukkiger zou kunnen zijn, maar ook omdat we op een belangrijk kruispunt staan als het gaat om de manier waarop we werken. Om te kunnen overleven in het huidige, nogal instabiele economische systeem, hebben we een productieve beroepsbevolking nodig – mensen die goede beslissingen kunnen nemen, die gemotiveerd zijn om tot hun pensioen door te werken en die niet ten onder gaan aan hun werk. Als we solowerkers niet helpen om dit te bereiken, zullen zij – wij – nooit goed kunnen gedijen.

Maar wat is de oplossing? Hoe werken we succesvol alleen, zonder het gevoel te hebben dat we de controle over ons leven verliezen? Een van de antwoorden is belachelijk, absurd, bijna komisch simpel (hoewel het in de praktijk lastiger is dan je zou denken). Doe het gewoon... niet. Werk niet alleen. Wat je ook besloten hebt om te doen, of het nu om een carrière of een bijbaan gaat, probeer niet om er in je eentje doorheen te ploeteren. Blijf niet de hele dag in je eentje zitten, staar niet naar een lege pagina, een leeg scherm, een stenen muur. We zijn er niet voor gemaakt om de hele tijd stuurloos en afgezonderd te zijn. Wees niet alleen.

Ik wil niet beweren dat we freelancen op moeten geven en terug moeten keren naar het kantoorleven – en zelfs als ik dat wel zou beweren, zou het zinloos zijn en zou niemand luisteren, aangezien een groot aantal analisten verwacht dat binnen een paar jaar de helft van de beroepsbevolking van het Verenigd Koninkrijk freelance zal werken. De helft! De trend groeit gestaag en daarom is het van groot belang om de situatie onder controle te krijgen.

Feitelijk is het zo dat de meeste solowerkers niet nadenken over hóé ze werken. Als je op mij lijkt, heb je misschien ooit een spreadsheet gemaakt voor je inkomsten en uitgaven (duimend en biddend dat er aan beide kanten wat zou komen te staan). Misschien heb je er zelfs speciaal een bureau voor gekocht. Maar de kans is groot dat het daar ook bij gebleven is. Dat je daarna gewoon... bent gaan werken. Net als ik heb je waarschijnlijk niet nagedacht over ondersteunende netwerken of je emotionele veerkracht. Je hebt vast geen plan gemaakt voor de komende vijf of tien jaar. Je hebt waarschijnlijk niets gevisualiseerd, geen doelen gesteld. Je hebt vast niet bedacht waar je ging werken (aan de keukentafel? Aan een bureau onder de trap? In een café? Of – nee toch – in bed?). Je hebt waarschijnlijk geen planning gemaakt voor je uren of