



**Wie:** *Janneke Verwey*  
**Leeftijd:** *33 jaar*  
**Woonplaats:** *Amsterdam*  
**Duur:** *3 maanden*  
**Wat:** *keihard werken aan idealistisch project*  
**En nu:** *ontslag genomen – eigen bedrijf – persoonlijk gegroeid – dichter bij zichzelf*

**‘Met plezier werkte ik als** consultant voor een adviesorganisatie die veranderingen binnen bedrijven implementeert. Maar het verlangen om zélf een project op te zetten, groeide. Ik had ook een goed idee. En toen kreeg ik de kans, dankzij mijn werkgever, om 3 verlofmaanden op te nemen. In die tijd maakte ik een enorm bewustwordingsproces mee, kwam erachter wat ik wel en niet meer wilde. En ik werkte, keihard: mijn idee heb ik kunnen uitwerken middels een wedstrijd van de gemeente Amsterdam. Deelnemers werd gevraagd een invulling te geven aan de Tolhuistuin: een verzameling van gebouwen met park aan het IJ. Onder de werktitel ‘IJden’: Eden aan het IJ, schreef ik in samenwerking met een aantal partners een plan om ‘a great place to meet’ te creëren. Dit is een plek waar je niet alleen werkt, maar waar je ook graag wilt zijn. Waar kruisbestuiving tussen allerlei ondernemingen kan plaatsvinden. Behalve werken kun je er een biologisch hapje eten of ontspannen door middel van yoga of meditatie en genieten van cultuur. Tot nu toe is het bij een plan gebleven. Maar nog nooit heb ik me met zoveel passie ergens voor ingezet. Ontslag nemen en voor mezelf beginnen was voor mij dan ook onomkeerbaar; ik wilde hiermee verder. Mijn omgeving vindt me gegroeid en veranderd, eigener misschien. En dat klopt.’

# Take a break!

Goed plan, zo’n sabbatical. Maar hoe bereid je je voor op zo’n langdurig verlof? **En zit er straks nog wel iemand op jouw terugkeer te wachten?**

tekst **Suzanne Sandberg**  
fotografie **Manon van der Zwaal @ Par 31**

**W**e gaan steeds vaker het avontuur aan: we nemen een sabbatical. Werd een sabbatical leave 10 jaar geleden nog gezien als een luxe vakantie, tegenwoordig gaan we er jaarlijks met z'n 400.000den voor een paar maanden tussenuit. Wie doet het? Vaak hoger opgeleide dertigers zonder kinderen die tussen 2 banen eens uitgebreid de tijd nemen om: na te denken over de carrière, een studie te volgen, een wereldreis te maken of een boek te schrijven.

#### VAN HARTE AANBEVOLEN!

'Ik kan het iedereen aanraden om af en toe een sabbatical te nemen', zegt Gyuri Vergouw, auteur van het boek 'Sabbatsverlof'. Vergouw verwacht dat het sabbatical regel wordt in plaats van uitzondering. 'Het is heel zinnig om geregeld de balans op te maken: wat heb ik gedaan, hoe wil ik verder? De ervaring leert dat reflectie op je eigen leven nieuwe ideeën en inzichten geeft. En daarbij energie; de batterijen worden weer opgeladen. Als je tegen een burn-out aanzit, kan een sabbatical zelfs je redding zijn. Behalve de werknemer heeft namelijk ook de werkgever er baat bij. Wie zijn werknemer de tijd

#### WAAR GAAT DE REIS NAARTOE?

1. De uitgelezen kans om naar de plek te gaan waar je altijd al wilde wonen. (Toscane, Hong Kong, New York). 2. De andere kant van de wereld. Omdat je nog nooit verder bent geweest dan Zuid-Frankrijk. Bestemming: Nieuw-Zeeland als je heel precies bent of anders Australië, als je bang bent voor te veel natuur. 3. Thuis, voor de minder avontuurlijke types. En dat kan heerlijk zijn. Er zijn mogelijkheden genoeg: je kunt die tijd gebruiken voor een nieuwe studie, je kunt je storten op vrijwilligerswerk, af en toe een workshop volgen, die stapel boeken lezen die al tijden op je ligt te wachten, je kunt je oriënteren op een andere baan of een eigen onderneming, je kunt niks doen en zien wat er op je pad komt. 4. Maak behalve tijd voor jezelf, ook tijd voor anderen en doe een project in het buitenland. Er zijn ontzettend veel mogelijkheden. Bijvoorbeeld [www.projects-abroad.nl](http://www.projects-abroad.nl) en [www.fairgroundsessions.nl](http://www.fairgroundsessions.nl). 5. Neem een speciaal kloosterarrangement in een Nederlandse abdij wanneer je tot rust wil komen of in afzondering wil werken. Dat kan ook in Frankrijk, daar kun je onthaasten in een middeleeuwse abdij. 6. Doe iets wat je nooit durfde. Ga duiken op Curaçao of paragliden in de Himalaya. 7. Kun je niet kiezen? Boek een wereldticket en stap op 3 of meer locaties uit het vliegtuig.

**Wie:** Mare Straetmans  
**Leeftijd:** 31 jaar  
**Woonplaats:** Rotterdam  
**Duur:** 6 maanden  
**Wat:** veel sporten – trompetles – vriendenbezoek – mede opzetten van supermarkt en sociaal project  
**En nu:** woont samen – baan is juiste keuze - trompettist in funkbandje

**'Voor mijn vriendin was mijn nieuwe ritme wel even wennen.** Toch heeft het ons niet gestoord; we zijn zelfs gaan samenwonen. Een half jaar ben ik vrij geweest. 'Nu moet ik het doen.' Die gedachte kwam bij me op, toen ik vorig jaar een nieuwe functie kreeg aangeboden bij PricewaterhouseCoopers. Niet die baan, maar er even tussenuit. 6 Jaar lang had ik gewerkt, alles aangepakt. Ik was toe aan een break. Niet aan werken denken, me bezinnen en vooral: lekker relaxen, trompet spelen, sporten en vrienden bezoeken die waren verhuisd naar Kazachstan en Londen. Ik kon het financieel 6 maanden uitzingen. Er waren nog geen kinderen. Het was nu of voorlopig niet meer. En dus nam ik ontslag. Een risico ja, maar ik vond wel weer een baan. De reacties: dertigers begrepen het volkomen, zagen een sabbatical zelf ook wel zitten. Oudere collega's waren verrast: 'Wat ga je dan doen?' Dat begreep ik wel, want een gericht doel had ik niet. Tijdens mijn sabbatical heb ik ook nog even gewerkt: voor een vriend met een goed idee voor een supermarkt heb ik een businessplan geschreven, en voor PwC heb ik een sociaal project opgezet: rolstoeldansen met mensen die graag wat gezelschap wilden, bij wijze van bedrijfsuitje. Ik ben erachter gekomen dat mijn werk echt bij me past. Maar wel zonder alle 'opsmuk'; voor mij geen lease-auto meer. In plaats daarvan heb ik een tien jaar oude Saab gekocht. Fantastisch bakkie!'



'Er waren nog geen kinderen. **Het was nu of voorlopig niet meer'**

## ‘Jan twijfelde: konden we zomaar alles opgeven?’



**Wie:** Sonja Jiskoot  
**Leeftijd:** 29 jaar  
**Woonplaats:** Rotterdam  
**Duur:** 13 maanden  
**Wat:** huis verkocht – ontslag genomen - wereldreis gemaakt met man Jan  
**En nu:** terug bij oude werkgever, maar leukere functie – mist de vrijheid

**‘Het leven is betrekkelijk, je weet niet wanneer het eindigt.** Met die instelling heb ik al mijn keuzes gemaakt. Ik wilde op wereldreis met Jan, mijn man en grote liefde. Al jaren woonden we in een klein appartementje. Bewust: dankzij de lage woonlasten konden we regelmatig uit eten, borrelen en vaak op vakantie naar verre landen. Want reizen, dat is onze passie. Tijdens een lange vakantie in Thailand voelde de drang om écht weg te gaan, de wereld rond. We hadden allebei een goede baan; carrièrewise zaten we in de lift. Jan twijfelde: konden we zomaar alles opgeven? Geld was geen issue. Na een paar dagen zei hij: ‘Son, we doen het!’ Vanaf dat moment verkeerden we in een roes. Het was helemaal niet moeilijk om alles en iedereen achter te laten, we waren zó overtuigd van onze beslissing. Uiteindelijk zijn we in 20 landen geweest. De vrijheid was zalig. Dagenlang lummelen met als enige zorg: welke bus zullen we nemen? Heftigst: de minoritydorpen in Vietnam. Cliché maar waar: toen ontdekte ik pas echt hoe rijk we zijn in Nederland. Tegelijkertijd zag ik dat er daar wel een stuk meer gelachen wordt. Een jaar geleden zijn we teruggekomen. De overgang was lastig. Iedereen wil meteen weer wat van je. 7 Maanden lang hadden we geen huis. Het was allemaal niet makkelijk. En nog steeds: afspraken moeten worden gepland, mensen zijn druk. Toch genieten we, van dag tot dag.’

### FAQ-LIJST FINANCIËEL

**Aan de hand van de volgende vragen, kun je nagaan wat je in jouw situatie moet regelen - met name financieel - als je een sabbatical wilt.**

- 1. Is voorbereiding überhaupt nodig?** Ja, ja en nog eens ja. Een verrassing is altijd leuk, maar je moet wel plannen. Het ligt er natuurlijk aan wat je gaat doen. Wil je op reis? Een boek schrijven? Of eigenlijk alleen maar afstand nemen van je werk? Als je de aardbol rond gaat, zul je natuurlijk een en ander vooraf moeten regelen. Ook als je een boek wilt schrijven, zul je wat structuur in je dagen moeten aanbrengen. Maar hoe belangrijk plannen ook zijn, een succesvol sabbatsverlof laat ook ruimte voor het onverwachte en ongeplande.
- 2. Ben je ondernemer of in loondienst?** Werk je in loondienst, ga dan naar vraag 3. Zelfstandig ondernemers moeten hun sabbatsverlof in principe zelf betalen. Dat betekent: een spaarpotje hebben voor de duur van het verlof én ook genoeg financiële middelen om verzekeringen en pensioenpremies te betalen. Ga je op reis, dan is er vaak extra geld nodig. Nog even ondernemen dus, goed sparen, en hop naar vraag 7!
- 3. Staat er iets in je cao over het sabbatsverlof?** Een sabbatical is iets wat in een derde van de arbeidsovereenkomsten wordt vermeld. In 1 op de 14 gevallen wordt je verlof namelijk betaald. Je moet die tijd dan wel besteden aan scholing of zorg. En: in de tijd dat jij weg bent moet een uitkeringsgerechtigde jouw functie vervullen. Driekwart van de cao's bieden de mogelijkheid om dagen te sparen of te kopen voor een verlof. Je mag maximaal 12 maanden tot 10 % van je brutosalaris opzij zetten voor een sabbatsverlof. Best voordelig dus! Je kunt ook max 10 % van je werktijd opsparen om dit later als verlof op te nemen. Een combinatie van deze mogelijkheden kan ook.

geeft om na te denken over zichzelf en zijn of haar carrière, krijgt er een uitgeruste, energieke werknemer voor terug.’

### WAAROM NIET?

De oorspong van het sabbatsverlof als onderbreking van de carrière ligt, zoals veel nieuwigheden, in de Verenigde Staten. Niet zo verwonderlijk dat een sabbatsregeling daar al heel gebruikelijk is. Inmiddels dringt de meerwaarde van een sabbatical als arbeidsvoorwaarde ook in Nederland door. Steeds meer bedrijven ‘doen het’, en ook de Universiteiten van Eindhoven, Groningen, Utrecht, Tilburg en Delft hebben dit verlof inmiddels op hun arbeidsvoorwaardenlijstje staan. Gelukkig maar, want uit onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau blijkt dat maar liefst 1 op de 7 van ons behoefte heeft aan een lange werkonderbreking. Maar: van de 25 neemt slechts 1 daadwerkelijk de stap. Wat ons tegenhoudt zijn vooral angsten en onzekerheden én het bijkomende geregeld. Want wat doe je – als je op reis gaat - al die maanden met je huis? En redden jij en je gezin het wel, als de geldkraan is dichtgedraaid (omdat je verlof onbetaald is)? Ben je verzekerd, bouw je nog pensioen op, en, angst nummer 1: zit er straks nog wel iemand op jouw terugkeer op de arbeidsmarkt te wachten? Ook is

-Is je sabbatsverlof niet voor scholing of zorg: ga verder naar vraag 4.

-Heb je niet de mogelijkheid om dagen te sparen of kopen: ga verder naar vraag 4.

**4. Kun je ook verlofdagen sparen zonder verlofspaar- of levensloopregeling?** Ja, dat kan. Je mag 5 jaar lang je vakantiedagen opsparen. Moet je wel heel lang niet op vakantie gaan!

**5. Heb je recht op een sabbatsverlof?** Helaas pindakaas. Je werk moet het toelaten. Met andere woorden: de baas moet het dulden. Dat geldt ook als je cao een verlofregeling bevat.

**6. Mag je na afloop weer gewoon achter je oude bureautje gaan zitten?** Als dit in je cao of arbeidsvoorwaarden niet wordt genoemd dan mag dat niet zomaar! Maak dus heldere afspraken met je baas! Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, want wil je wel terug komen? Tja, en bazen willen graag zekerheid. De kans bestaat dat hij een principedatum wil afspreken. Misschien kan je hem ervan overtuigen dat dat niet nodig is. Als je een paar maanden afwezig bent, kan er zoveel gebeuren.

**7. Als je je eigen verlof betaalt, wat moet je - behalve je inkomen - regelen?** Je huursubsidie, de bijdrage voor kinderopvang, rechtsbijstand en eventuele andere inkomensafhankelijke regelingen zijn gekoppeld aan je salaris. Heb je geen salaris, dan heb je ook geen recht op deze bijdragen. Informeer hiernaar bij de instantie waarvan je subsidie krijgt.

Het werkgeversdeel van je ziektekostenpremie, arbeidsongeschiktheidspremie en pensioenpremie moet je in een onbetaalde verlofperiode zelf betalen. Informeer bij de organisatie waar je je premies betaalt naar de mogelijkheid om tijdelijk de volledige premies zelf te betalen. Is dat te duur, regel dan bij een concurrent tijdelijk een goedkopere verzekering.

**8. Het klinkt misschien heel voorbarig, maar veel sabbatical-gangers nemen bij thuiskomst ontslag om een eigen bedrijf op te zetten. Hoe regel je dat?** Zoek voor deze vraag hulp bij de startersadviseur van de Kamer van Koophandel, informeer bij de organisatie van de branche waar je onder gaat vallen en lees veel over het starten van een eigen bedrijf.

## ‘Bedenk vooraf wat je wilt bereiken’

### FEEDBACK

De benaming sabbatical year stamt uit het Oude Testament, waarin volgens de wetten van Mozes het land elk zevende jaar onbebouwd moest blijven, zodat de grond op krachten kon komen. Meer lezen: ‘Sabbatsverlof’, Gyuri Vergouw. Te bestellen via [www.hbp.net](http://www.hbp.net).

er de vrees voor wat er boven water kan komen, wanneer je tot bezinning komt. Als je tientallen jaren in een bepaald ritme leeft, kun je in een verlofperiode figuurlijk door elkaar geschud worden. De nieuwe realiteit die in zo’n periode ontstaat, kan confronterend werken. Niet in de laatste plaats voor je partner! ‘Steun en begrip van je gezin of sociale omgeving is essentieel voor succes’, zegt Vergouw. ‘Zo’n sabbatical legt een groot beslag op je directe omgeving en zonder hun steun wordt het erg moeilijk. Staan ze achter je beslissing, dan kan het tijdelijk stilzetten van je werkzame leven een positieve dimensie aan het gezinsleven geven. Maar ook het omgekeerde is mogelijk: spanningen en problemen die altijd onderdrukt werden, kunnen tijdens een verlofperiode aan de oppervlakte komen. Dat moet je je van tevoren goed realiseren.’ Angst voor de negatieve reactie van de baas kan ons er ook van weerhouden een tijdje er tussenuit te gaan. Voor vastberaden types is ontslag dan een optie. Toch is het volgens Vergouw verstandig om niet te snel op te stappen. ‘Een opwelling kan goed zijn, maar overleg biedt vaak meer kans op een succesvolle rentree.’

### ALLES WORDT ANDERS

Hoe bevrijdend het idee om niet te weten wat de toekomst brengt misschien ook kan werken, je kunt je zaakjes beter goed regelen voor je terugkomst. Want die zal al heftig genoeg zijn. Een andere veelgemaakte ‘fout’ is weggaan en denken dat alles hetzelfde is als je terugkomt. Niets is minder waar. Vergouw weet er alles van: ‘Vergis je niet. Terugkeren op de werkvloer na een periode van vrijheid, reizen en bezinning kan meer impact hebben dan je van tevoren had kunnen bedenken. Je moet ineens weer van alles. Krijgt negatieve reacties van (jaloerse) collega’s. Nu zijn de ergste symptomen van zo’n ‘terugkeershock’ te voorkomen. Bijvoorbeeld: wacht niet op anderen, maar wees pro-actief en organiseer een borrel zodat je je ervaringen op een ontspannen manier kunt delen. Laat je ook niet van de wijs brengen door oppervlakkige reacties van je collega’s: zij zijn gewoon doorgegaan waar jij bent opgehouden.’

### DO’S EN DONT’S

Een succesvolle sabbatical staat of valt met het vaststellen van een duidelijk doel. ‘Het is belangrijk om vooraf te bedenken wat je met zo’n periode wilt bereiken. Wie zonder doel of idee aan een sabbatical begint, zal er niet het maximale uithalen’, zegt Vergouw. ‘Maar leg je zelf niet te zware eisen op. Ambities oké, maar overdrijf niet. Begin met een goede planning, het liefst een jaar van tevoren. Probeer daarbij niet alles zelf uit te vinden. Bespreek je plannen met familie, vrienden, collega’s en met mensen die ‘het’ al gedaan hebben. Lees verhalen van anderen. Eenmaal met verlof kun je je het beste zo goed mogelijk aan je planning houden. Maar laat daarnaast ook ruimte open voor onverwachte veranderingen en gebeurtenissen. Sta open voor serendipiteit, oftewel: vinden wat je niet zoekt. Dit zijn maar al te vaak de meest waardevolle ervaringen van het verlof. Het zijn de gebeurtenissen die niet te plannen zijn of gepland hadden kunnen worden.’