



BEN TIGGELAAR

Zo stapel je banen op een slimme manier

‘Stapelaars’ worden ze genoemd. Een leraar die ook theatermaker is. Een rechtbankgriffier die ook lesgeeft aan de universiteit. De groep Nederlanders met twee of meer banen groeit, las ik vorige week in deze krant. Relevante vraag: hoe stapel je op een slimme manier? Nederland telt nu een half miljoen stapelaars. Ze zijn er in allerlei soorten en maten. Een deel bestaat uit parttimers die verschillende jobs combineren tot een fulltime week. Starters bijvoorbeeld die gaan baan voor 36 of 40 uur kunnen vinden. Maar ook onder zzp'ers komt het veel voor. Vaak is het stapelen uit nood geboren. Maar sommigen weten van die nood een deugd te maken. Zij versnellen hun carrière door meerdere banen die elkaar versterken. Ze denken net iets verder dan ‘extra inkomen’ of ‘afwisseling’. Wat doet deze groep anders? Een paar observaties... Het begint ermee dat je jezelf niet langer ziet als werknemer, maar als ‘werkondernemer’. Je beschouwt jezelf voortaan als een zelfstandige die zijn diensten op een steeds vrijere markt verkoopt. Ook al ben je in loondienst. En dat betekent dat je -net als een onderneming- moet nadenken over je propositie in de markt, over de competenties waarmee je die gaat waarmaken en over innovatie. Over alle drie iets meer.

De kunst is om te zorgen dat één van beide banen de andere interessanter maakt

Allereerst: hoe onderscheid je je in de markt? Door de goedkoopste te zijn, door een uniek product aan te bieden of door je te richten op een bijzondere doelgroep, zegt mijn handboek marketing. De tweede aanpak - merkbaar anders zijn - is onder veel experts favoriet. Alleen lukt het slechts weinig bedrijven om iets unieks te ontwikkelen. Maar juist voor de stapelaar ligt hier een mogelijkheid. Neem de rechtbankgriffier uit het NRC-stuk, die ook doceert. Bij de rechtbank zullen ze haar werk aan de universiteit ervaren als een ‘extra ingrediënt’ dat haar speciaal maakt. En wanneer ze college geeft, zullen studenten juist haar praktijkervaring zien als iets dat haar bijzonder maakt. De kunst is om te zorgen dat minstens één van beide banen de andere interessanter maakt. Een mooi verhaal naar de buitenwereld is belangrijk voor de stapelende werkondernemer. Maar minstens zo relevant is de binnenkant: de vraag of met de verschillende functies een krachtige combinatie van competenties wordt ontwikkeld. Leer je in de ene baan daadwerkelijk iets dat je helpt in de andere? En geldt dat andersom ook? De leraar die ook toneeldocent en regisseur is - uit het zelfde artikel - is een mooi voorbeeld. Al zijn functies leveren complementaire ervaring op in het overdragen van kennis en het ontwikkelen van mensen.

Stapelen biedt bij uitstek ook de mogelijkheid om door te groeien naar een volgende fase in je loopbaan. Om te werken aan persoonlijke innovatie. Ooit - bijna twintig jaar geleden - combineerde ik parttime werk bij een bank met het schrijven aan mijn eerste boek. Achteraf gezien niet eens zo dom. Het eerste was leuk en zorgde voor een inkomen. Het tweede bood kans op een toekomst die mij persoonlijk net nog iets spannender leek. Natuurlijk speelt mazzel altijd een rol in je loopbaan. Maar wie een deel van zijn werkweek besteedt aan het uitproberen van nieuwe dingen, zal net iets vaker geluk hebben. Uiteindelijk is stapelen misschien wel attractiever dan één fulltime baan. Juist het idee dat je door het verstandig verveven van werkzaamheden net wat meer baas in eigen loopbaan kunt zijn, maakt het in deze onzekere tijden extra aantrekkelijk.

Ben Tiggelaar is gedragsonderzoeker, trainer en publicist en schrijft elke week over management en leiderschap.



6.00 uur
Daniel staat op, maakt ontbijt en schoolpakketten voor de kinderen klaar. Doet daarna krachttraining.



7.30 uur
Lore staat op, helpt de kinderen klaarmaken voor school en ontbijt.



8.30 uur
Lore brengt de kinderen naar school, de jongste blijft bij oma of gaat naar de creche.



9.30 uur
Zowel Lore als Daniel komen aan op hun werkplek.



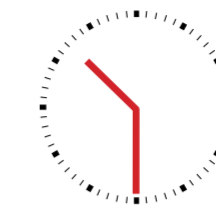
16.30 uur
Lore en Daniel gaan naar huis. De kinderen zijn al thuis of worden opgehaald op de crèche of opvang.



18.00 uur
Met z'n alleen aan tafel eten. Oma kookt twee keer in de week.



18.30 uur
Daniel gaat sporten, Lore stopt de kinderen in bad en bed. Gaat daarna weer werken.



22.30 uur
Ze gaan allebei naar boven om te slapen. Lore leest nog even, Daniel valt gelijk in slaap.

SPITSUUR

‘Er is nooit tijd voor zomaar spontaan een kopje koffie’

Lore Elzinga (36) en **Daniel Nagel (36)** houden van sport. Zij heeft een eigen bedrijf, hij doet naast zijn werk aan triatlons en sport twintig uur per week. „Je raakt verslaafd aan de endorfine.”



FOTO DAVID GALJAARD

Daniël Nagel: „Onze regel: als het niet in de agenda staat, gebeurt het ook niet.”

Door **Charlotte van 't Wout**

‘Hij deed mee met het WK’

Daniël: „Ik sport ongeveer vijftien tot twintig uur in de week. Vanochtend ben ik om half zes opgestaan voor een duurloop van twee uur.”
Lore: „Hij doet aan triatlons, dus zwemmen, fietsen en hardlopen. Hij zit bij een eredivisieteam en heeft een eigen coach.”
Daniël: „Ik ben er serieus mee bezig sinds 2012. Ik deed altijd al wel aan hardlopen, maar door blessures moest ik ook gaan zwemmen en fietsen. Daar raakte ik verslingerd aan. Het leukste vind ik zwemmen, dat is zo'n technische sport.”
Lore: „In september heeft hij meegegaan met het WK IronMan 70.3 in Canada. Dat is 2 kilometer zwemmen, 90 kilometer fietsen en 21 kilometer hardlopen.”
Daniël: „Je raakt verslaafd aan de endorfine die loskomt. En je wilt jezelf telkens verbeteren. Het WK deed ik in 4.28 uur.”
Lore: „Hij was de beste Nederlander.”
Daniël: „Maar er deden niet zoveel Nederlanders mee hoor.”
Lore: „Je stond wel op plek 300 van de wereld.”

‘Heb ik geen zin, dan ga ik juist’

Lore: „Vroeger reed ik elke dag paard, en nu sport ik ook drie keer in de week. Dus ik herken die drang om te sporten, en ik ben trots op hem. Aan de andere kant baal ik er ook wel eens van dat hij zoveel weg is. We hebben drie kinderen, ik heb een eigen bedrijf en hij heeft een drukke baan. We zijn dus altijd bezig, doen nooit niks.”
Daniël: „Onze dagen zijn heel strak ingepland. Ik heb eigenlijk nooit even tijd om zomaar een kopje koffie te drinken of spontaan te blijven plakken. We hebben onze agenda's aan elkaar gekoppeld. Onze regel: als het

daar niet instaat, dan gebeurt het ook niet. Ik vergeet wel eens een training of wedstrijd erin te zetten, en dan krijg ik op mijn lazer en moet ik veel onderhandelen om het nog goed te krijgen.”
Lore: „Dat moet ook wel, we hebben zoveel dingen te doen. Het voelt wel eens een beetje als een race tegen de klok.”
Daniël: „'s Avonds, tussen tien en half elf praten we bij, daarna gaan we naar bed. En na een zware training val ik eigenlijk gelijk in slaap.”
Lore: „Wij zijn er natuurlijk ook wel eens moe van. Maar omdat ik voor mezelf werk, krijg ik daar weer energie van. Dat voelt als iets voor jezelf. Als ik veel thuis zou zitten met de kinderen, zou ik denk ik nog vaker moe zijn dan hoe we het nu doen.”
Daniël: „Ik krijg energie van het sporten, heb er eigenlijk altijd wel zin in. En als ik er geen zin in heb, zie ik dat ook als mentale training. Zo van: ik heb er geen zin in, dus ik ga nu juist.”

‘Boodschappen halen we online’

Daniël: „Er gaat veel geld naartoe. Je betaalt contributie voor drie verschillende sporten. En op een of andere manier wil ik altijd het beste van het beste. Zo heb ik al drie fietsen, en leg ik alsnog een belachelijk bedrag neer voor een fiets van bijna twee keer mijn maandinkomen. We hebben gelukkig allebei een eigen rekening voor zulke dingen.”
Lore: „We hoeven niet zuinig te leven, al letten we wel op met boodschappen doen. Die bestel ik een keer in de week online, en dan haalt Daniel ze de volgende dag op bij een pick-up point.”
Daniël: „Ik ga dan uit mijn werk langs, en twee minuten later zet iemand je boodschappen in de auto. Ideaal, dan hoef je nooit de winkel in te de kinderen.”
Lore: „En ik hoef nooit na te denken

HOE DOEN ZIJ HET?



Lore Elzinga (36) heeft een eigen bedrijf New Business Research, en werkt vier dagen in de week.



Daniël Nagel (36) is partner voor communicatiebureau Beaumont Communicatie & Management. Hij werkt ongeveer 45 uur in de week en is triatleet op sub topniveau. Samen hebben ze Wessel (5), Lieske (4) en Jetse (1). Ze wonen in Naarden en hun inkomen is drie keer modaal.

wat we die avond gaan eten.”
Daniël: „Ik eet geen snelle suikers en tussen de middag geen koolhydraten. Alleen maar vetten en eiwitten en vegetarische producten. Ik ga na het avondeten meestal sporten, veel vlees schiet niet op tijdens trainingen.”
Lore: „Wij koken wel 'normaal', maar dan voor Daniël wat aangepast.”

‘Oma helpt mee in het huis’

Lore: „Ik werk twee a drie dagen in een kantoor met andere ondernemers, en een dag thuis. Ik vind het leuk om mensen om me heen te hebben.”
Daniël: „Jesse zit dan op de crèche. En mijn moeder is hier ook anderhalve dag per week, zij woont in de buurt.”
Lore: „Zij helpt ook wel heel erg mee in het huishouden. Als zij oppast maakt ze ook altijd heel veel schoon. Dan komen we terug van werk en is het heel netjes hier.”
Daniël: „Daarna wordt het steeds rommeliger. Maar we hebben er nooit woorden over.”
Lore: „Een keer in de twee weken komt de schoonmaker. En ik heb wel eens een opruimbui.”
Daniël: „Ik doe in het huishouden meestal de vaatwasser en het vuilnis. Ik probeer om een uur of vijf thuis te komen, om dan iets met de kinderen kan gaan doen. En om de twee weken werk ik thuis op vrijdag, dan zie ik ze ook.”
Lore: „Ze zijn ook vaak in de kamer aan het sporten, op Daniël's sportshoenen. Wessel zit nu op zwemles.”
Daniël: „Ik hoop heel erg dat hij wedstrijdzwemmen leuk gaat vinden. De beste triatlonatleten komen daar vandaan.”

In Spitsuur vertellen stellen en singles hoe zij werk en privé combineren. Mee-doen? Mail naar werk@nrc.nl

LEVENSLIJSSEN

‘Een goede chef communiceert met voedsel’

François Geurds (39) is eigenaar en chefkok van FG Restaurant en FG Food Labs, samen goed voor drie Michelinsterren.

Door **Brenda van Osch** Foto **Maurice Boyer**



Geboren 1975 in Eindhoven.
Opleiding Mbo koksopleiding, SVO slagervakopleiding, bakkersopleiding, hbo marketing, management en mediatechnieken.
Loopbaan (selectie) Per Se New York (Thomas Keller), Le Bernadin*** New York (Eric Ripert), The Fat Duck*** nabij Londen (Heston Blumenthal), sinds 2008 patron cuisinier van FG Restaurant, voorheen Ivy, sinds februari 2014 tevens van FG Food Labs. Daarnaast eigenaar van FG Shop en FG Lab
Mijlpalen FG Restaurant Michelinster* 2009 en Michelinster** 2013, SVH Meesterkok 2011, FG Food Labs Michelinster* 2014.
Privé Relatie.

Basis
„Een goede chef is een food whisperer. Tijdens het koken communiceert hij met het product, voelt hij de verbintenis. Hoe wil het product behandeld worden, wat brengt de essentie van de smaak naar buiten? Het voedsel dicteert. ‘Proeven, proeven, proeven’, zei mijn moeder vroeger al. Ze kookte van alles, Hollandse pot, Arubaanse gerechten. Kip met cashewnoten, pompoenchutney. Een goed opgebouwd smaakpallet, daar draait het om. Mijn vader is boer, ik ken de smaak van knolselderij en walnoten nog nat van de boom. Veel jonge chefs richten zich op flitsende gerechten, maar vergeten dat het ook moet smaken.”

Moment
„Het creëren maakt mij het gelukkigst. Het bedenken van een gerecht, de analyse van de ingrediënten, de ontwikkeling, het perfectioneren. Het is als je koffers pakken voor je op vakantie gaat. Het begint met een hersenspinsel. Vorig jaar ontbrak op de kaart nog één dessert. Een leerlingkok ging naar huis, ik vroeg: ‘wat ga je doen?’ ‘Naar de bioscoop’, antwoordde hij. Ik was zo gefocust, alles wat iemand zegt krijgt dan betekenis. Ik dacht aan New York, waar ik gewerkt heb, waar de bioscoop een halve restaurantkaart heeft. Ons dessert met chicken wings en popcorn icecream is nu een van de populairste.”

Analyse
„Er wordt vaak gezegd dat ik moleculair kook, maar wat is dat? Iedereen die water kookt, is bezig met moleculen. Het is de verkeerde term, klinkt als hocus pocus, terwijl wij producten juist heel puur benaderen. We analyseren bijna wetenschappelijk: waarom is die tomaat zoet, die zuur, dat vlees mals? De techniek staat in dienst van het product. Ik heb hier een centrifuge staan, dertigduizend g-kracht, die onze crème van doperwten scheidt in vijf laagjes. De middelste noemen we de boter. Als ik die boter in een gerecht gebruik is het alsof je een krat doperwten in je mond hebt. Zo intens. Daar gaat het om.”

Motiveren
„Het moeilijkste is het blijven enthousiast en inspireren van mijn mensen. In een keuken moet discipline heersen, maar er mag geen sleur ontstaan. Er zijn elke dag uitdagingen, leveranciers die een product niet hebben bijvoorbeeld. Dat vraagt om denken in oplossingen, niet in problemen. Een goede sfeer, familiegevoel, is belangrijk. Dat proeft de gast op z'n bord. Ik geloof in delen. Na een drukke zaterdagavond trek ik een mooie fles open, laat ik iedereen proeven, ervaren wat ik voel. En je moet er zelf staan. Ik open en ik sluit. Elke dag.”

Ondernemerschap
„In goede tijden kan iedereen een restaurant openen. De truc is risico nemen als iedereen twijfelt en het dan heel goed doen, dan heb je iets. Je moet niet nadenken maar vóórdenken, vertrouwen op je gevoel, wat willen mensen? Inspiratie is overal. In de biografie van Steve Jobs las ik: ‘Leegte creëert ook weer ruimte’. Daarna kijk ik met andere ogen rond in de keuken, hoe kunnen processen anders, overzichtelijker. Ik zie de Michelinsterren als een beloning voor mijn inzet. De erkenning geeft mij bestaansrecht. Ik ga niet van de kaken schreeuwen dat ik een derde ster wil, maar ik wil nog beter worden.”

Keerzijde
„Dit is topsport. Iedereen die extreem bezig is heeft weinig leven naast dat ene. Ook topsporters plegen roofofbouw op hun lichaam. Ik weet niet wat de consequenties zullen zijn. Sinds enkele jaren heb ik suikerziekte, daar probeer ik goed mee om te gaan. Ik neem mijn rust, mediteer. Misschien word ik wel tachtig. Het belangrijkste is dat mijn creativiteit gevoeld blijft. Op de radio hoorde ik dat 60 procent van de mensen alleen voor het geld werkt. Zonder passie. Die gaan naar een kookclub om te doen wat ze echt leuk vinden. Ik doe elke dag wat ik het allerliefste doe.”

Vervoering
„Als ik vrij ben eet ik in het buitenland bij andere chefs. Als een chef de juiste snaar weet te raken kan ik echt ontroerd raken. Laatst at ik in New York bij Thomas Keller, een van de beste chefs ter wereld, ik heb voor hem gewerkt. Met uitzicht op Central Park, goed gezelschap, champagne. Oysters and Pearls. Dan val ik stil en ben ik even op een andere planeet. Het gevoel is magisch, stroomt door je hele lichaam, een soort sophisticated opwindning, waaaaahhh. Kortere, maar zoveel intenser dan samen-zijn met een geliefde. Er is niets mooiers.”