

David & Arjan

Wat ik doe is fake, heb ik jarenlang gedacht



David en Arjan (r.) van geluksplatform 365 Dagen Succesvol delen hun lessen voor een leuker leven.

S traks hebben ze me door. Het duurt niet lang meer en ze zien dat ik een bedrieger ben. Dat ik doe alsof. Elk moment kan ik door de mand vallen. Op die dag zullen ze naar me wijzen en zeggen: je hebt ons voor de gek gehouden. Jij kunt dit helemaal niet.

Jarenlang waren die gedachtes doodgewoon voor me: alles wat er lukte in mijn leven en carrière moest stom geluk zijn, of slecht beoordelingsvermogen van degenen die erover gingen. Want aan mij kon het niet liggen – wat ik kan, kan immers iedereen.

Tot ik op een dag ontdekte dat ik niet de enige was met die gedachtes. Er is zelfs een naam voor: het oplichtersyndroom. Al in de jaren 70 introduceerden psychologen deze term voor mensen die niet in staat zijn hun prestaties aan zichzelf toe te schrijven en stiekem blijven geloven dat ze hun succes niet verdienen. Meer dan een kwart van de mensen heeft er last van.

Opeens snapte ik ook veel van mijn gedrag in al die jaren: dat ik soms veel te hard werkte en een project verborgen hield voor mijn collega's tot het af was. Ik zwogede op de kleinste miezerige details, zodat niemand in de gaten zou hebben dat ik er eigenlijk niets van bakte. En dat ik me soms onecht voelde, overtuigd als ik was dat ik onmiddellijk door het ijs zou zakken als ik mezelf werkelijk zou laten zien.

Ook realiseerde ik me dat ik vaak overdreven charmant probeerde te doen (met nogal wisselend succes) zodat mensen me in elk geval aardig vonden als de inhoud van mijn werk bleek tegen te vallen. Nu zie ik wat ik deed: stuk voor stuk vond ik overlevingsstrategieën om niet

door de mand te vallen.

Gelukkig ben ik niet de enige. John Steinbeck, auteur van 27 veel verkochte boeken, schreef in 1938 al in zijn dagboek: 'Ik ben geen schrijver. Ik houd mezelf en anderen gewoon voor de gek'. Toen hij 25 jaar later de Nobelprijs voor literatuur won, dacht hij dat nog steeds.

Ik weet nog precies de dag dat mijn oplichtersyndroom verdween. David en ik riepen al jaren in onze reclame op internet en sociale media dat het onze droom was om een seminar te geven in een volle Heineken Music Hall en al die tijd dachten we: mooi idee, maar vooral dikke bluf. Lukt toch niet. Tot we op een dag het podium opliepen in die

Soms steekt dat oude syndroom de kop weer op. Dat geeft niet

zaal, uitverkocht tot de laatste stoel, en ik in mezelf iets voelde verschuiven: het is echt. Ik houd niemand voor de gek. We hebben dit zelf gecreëerd en er is geen woord aan gelogen. Ik merkte dat moed de bereidheid is om bang te zijn en toch te doen wat je wilt. Ook als je het zelf niet gelooft. Misschien juist dan. Soms steekt dat oude vertrouwde oplichtersyndroom de kop weer op. Dat geeft niet. Twijfel is onderdeel van het menselijk wezen. De volgende keer dat ik vrees te worden ontmaskerd, kan ik misschien wel vliegen.

– Arjan Vergeer

Reageren? zo@persgroep.nl

Z. Vrouwen verliezen kwart van Wees voorbereid

Vrouwen gaan er vaak op achteruit na een scheiding. Dat komt omdat ze zich slecht voorbereiden op de financiële risico's van een relatiebreuk. Waarom zou je het niet regelen op het moment dat je nog wel van elkaar houdt?

IRENE VAN DEN BERG

S chat, ik ga uitzoeken wat het financieel voor mij betekent als wij zouden scheiden.' Misschien ben je bang dat deze mededeling door je lief als een motie van wantrouwen wordt gezien. Terwijl het juist heel verstandig is om na te denken over de financiële risico's van een relatiebreuk. Zeker voor vrouwen. Uit de Emancipatiemonitor 2016 van het Sociaal en Cultureel Planbureau blijkt namelijk dat vrouwen gemiddeld een kwart van hun koopkracht verliezen na een scheiding, terwijl dat voor mannen slechts 0,2 procent is.

Nu kun je proberen om er met een topadvocaat meer alimentatie uit te slepen. Maar het is veel kansrijker, en ook prettiger, om samen afspraken te maken op het moment dat je nog wel van elkaar houdt. Want wat je overhoudt na de scheiding is vooral afhankelijk van keuzes die je hebt gemaakt tijdens de relatie. Vijf tips:

1. Zet je intenties op papier

De belangrijkste reden dat vrouwen er zo hard op achteruitgaan is dat ze vaker in deeltijd werken. Als het salaris van manlief weg valt, maakt dat voor haar meestal een groot verschil. Nog problematischer is het als de vrouw tijdens de relatie helemaal niet werkt. Vaak is ze daarna aangewezen op een bijstandsuitkering. 'Als je er allebei achter staat dat zij minder gaat werken, is daar niets mis mee. Maar zet de afspraken wel op papier, zodat je bij een scheiding ook beiden de gevolgen van die keuze draagt', zegt financieel planner en echtscheidingsmediator Iris Brik, auteur van *Advocaat van de duivel, een stappenplan voor als je gaat scheiden*.

Daarnaast is het van belang ook op te schrijven hoe de afspraken tot stand zijn gekomen. Brik: 'Stel, er staat op papier dat zij drie dagen per week thuisblijft om voor de kinderen te zorgen, zodat hij zich vol op zijn carrière kan richten. Dan is dat anders dan als hij al jaren aan haar vraagt om meer inkomsten binnen te brengen.'

Zo'n toelichting bij de huwelijksvoorwaarden of een samenlevingscontract is volgens Brik belangrijk omdat je er niet op kunt vertrouwen dat je tijdens een emotionele scheiding nog allebei hetzelfde verhaal verkondigt.



2. Leg een pot aan

Met alleen zo'n verklaring blijf je nog erg afhankelijk van de beslissing van de rechter. Nog beter is het als je samen een regeling treft. Brik: 'De partner die het meest verdient, meestal de man, legt bijvoorbeeld een pot aan voor de ander. Die krijgt dat potje mee als het tot een scheiding komt.'

Volgens Brik voorkomt dat niet alleen een hoop geruzie tijdens een scheiding, het kan zelfs een relatiebreuk voorkomen. 'Zo'n spaarpot bevordert de financiële gelijkheid in de relatie. Ik adviseerde een stel uit mijn praktijk om jaarlijks een flink bedrag voor haar apart te zetten. Zij vertelde me daarna dat ze veel zelfverzekerder in de relatie stond, en dat hun band was verbeterd. Ze had het gevoel dat die spaarpot voor hem een stok achter de deur was om de relatie goed te houden. Daarvoor lagen de financiële risico's van een breuk alleen bij haar.'

3. Doe samen de administratie

Om even een misverstand uit de wereld te helpen: vrouwen zijn net zo vaak verantwoordelijk voor de privé-administratie als mannen, zo blijkt uit onderzoek van het Nibud. Vrouwen blijken zelfs beter op de hoogte van de meeste vaste lasten, met uitzondering

hun koopkracht na relatiebreuk op een scheiding

van de verzekeringen.

Toch bestaan er helaas ook vrouwen die blindelings op hun partner vertrouwen als het om de financiën gaat, weet ook Brik. 'Ik ken vrouwen die er na de scheiding ineens achter kwamen dat al het spaargeld op de beurs was verdampt. Of van wie de man zijn hele kapitaal via zijn bedrijf had afgeschermd.'

Volgens de echtscheidingsmediator is het van belang dat je minstens één keer per jaar samen gaat zitten om de financiën door te nemen. Is een van beiden ondernemer, vraag dan ook naar het reilen en zeilen van de zaak. Brik: 'Neem samen de jaarrekening door en vraag goed door. Haal er eventueel een financieel adviseur bij of een andere onafhankelijke derde.'

4. Denk aan je pensioen

Vrouwen 'vergeten' hun pensioen vaak bij een scheiding. Bijna 70 procent van de Nederlandse vrouwen praat bij een scheiding niet over het pensioen dat tijdens het huwelijk is opgebouwd, blijkt uit onderzoek in opdracht van Mijnpensioenoverzicht.nl. Daardoor lopen ze soms een deel van hun pensioen mis.

Waar heb je recht op? Wanneer je gehuwd of geregistreerd partner bent, krijg je de helft van het ouderdomspensioen dat je ex tijdens het huwelijk heeft opgebouwd. Maar daar moet je wel binnen twee jaar na de schei-

ding aanspraak op maken. Je moet dan een formulier van de website van de rijksoverheid downloaden en dit ingevuld opsturen naar de pensioenuitvoerder van je ex. De overheid heeft overigens aangekondigd dit binnenkort automatisch te willen regelen. Het is ook mogelijk om andere afspraken te maken. Die moeten dan wel worden vastgelegd in een echtscheidingsconvenant én – nu nog – binnen twee jaar gemeld aan de pensioenuitvoerder.

Woon je samen, dan ligt het wat ingewikkelder. Dan moet je zelf afspraken maken en dit vastleggen in een samenlevingscontract. Anders heb je geen recht op het pensioen van je ex. Alleen contracten die bij de notaris zijn afgesloten, worden door pensioenfondsen geaccepteerd.

5. Denk aan jezelf

Brik: 'Ik kom vaak vrouwen tegen die zichzelf tijdens hun relatie hebben weggecijferd om hun gezin gelukkig te maken. Ze ontleenden hun eigenwaarde aan het geluk van hun partner of kinderen. De teleurstelling is dan extra groot als blijkt dat ze tijdens de scheiding moeten vechten om mee te delen in het financiële succes waar ze met zoveel toewijding aan hebben bijgedragen.' De financieel planner vindt dat vrouwen beter voor zichzelf moeten zorgen. Om te voorkomen dat ze berooid achterblijven én om de relatie beter te houden. 'Draai het eens om: als jij gelukkig bent, komt dat je partner ook ten goede.'

Alleen bij de notaris afgesloten contracten worden door pensioenfondsen aanvaard

Lekker makkelijk

Het enige dat niet gratis is aan de bieb: de boetes



Nynke de Jong, Hanneke Hendrix en Alex van der Hulst schrijven per toerbeurt over zaken die het leven van jonge ouders gemakkelijker moeten maken. Fanatiek voorlezer Alex is blij met de bieb, maar baalt van de boetes. Telkens is het weer raak met de vergeten of kwijtgeraakte boeken.

Met het project kind kun je de hele dag bezig zijn. Als je dat tenminste wilt, een project maken van de opvoeding. Daarin past ook voorlezen. Onderzoek bewijst hoe goed het is voor de taalontwikkeling, maar veel belangrijker vind ik dat het gewoon leuk is.

Even een stemmetje doen als mevrouw Helderder bij *Pluk van de Petteflet*, de verschillende poeguidseffecten nabootsen bij *Over een kleine mol die wil weten wie er op zijn kop gepoept heeft* of

Ik sprak zelfs een medewerker van de bibliotheek die nog boetes moest betalen

opgaan in de vrolijke rijm van *Welkom op de dierderij*. Voorlezen is een feestje, maar niet als je het moet doen met de gratis sinterklaasboeken van de supermarkt – kreupel geschreven door BN'ers.

Dan kun je maar beter een boekje vinden dat voor de voorlezer ook leuk is. Anders wordt het afzien voor het slapengaan.

Lang leve de bibliotheek. In Nederland is zo ongeveer alles geregeld en zeker de ontwikkeling van kinderen. Dus kun je nu, zo ongeveer overal waar een bibliotheek in de buurt is, kinderen gratis lid maken. Dan zijn er altijd nieuwe boeken beschikbaar als je het gehad hebt met 'Hoihoi, riep Nijn. Wat fijn'.

Op het moment zijn hier in huis de zoekboeken populair. Bij sommige Jan van Haasteren-zoekplaten kan ik blind alle pijltjes, kabouters, tandenborstels en lopende kunstgebitten vinden. Ook daar biedt de bibliotheek uitkomst, zodat we voor de extra uitdaging nu op zoek kunnen naar Waldo, Walda, de geel-zwarte Waldo en de Waldo-hond.

Een bezoek aan de bibliotheek wordt daarnaast steeds meer een uitje. Moest ik het vroeger in het dorp doen met een saai Bibliobus en iets later met wat kale schapen in de bibliotheek, tegenwoordig zijn de kinderafdelingen, in ieder geval in mijn stad, een waar speelparadijs met boomhutten, schommelpaarden en koffie voor de ouders.

Het enige dat niet gratis is aan de bibliotheek zijn de boetes. We vergeten het inlevermoment, raken boeken thuis kwijt en klikken herinneringsmails weg. 'Ik kan elke maand een boek kopen van de boetes die ik moet betalen', zei een schoolpleinmoeder tegen me. Ik sprak zelfs een bibliotheekmedewerker die nog boetes moest betalen, terwijl ze toch elke dag boeken op haar werk kon inleveren.

Zouden de bibliotheken niet stinkend rijk zijn door al die boetes?

Afijn, als je genoeg leest hebben de kinderen aan het eind van de leentijd meer dan genoeg van die boeken en willen ze nieuwe. Fanatiek voorlezen scheelt dus ook geld. Het is bijna overal goed voor. – Alex van der Hulst

Nynke de Jong (33), Hanneke Hendrix (38) en Alex van der Hulst (41) hebben kinderen in de leeftijd van 0 tot 7 jaar. Ze hebben de opvoed-podcast *Ik Ken Iemand Die* en schreven het gelijknamige boek.



De redactie van Zo werkt samen met de specialisten van AutoTrack, BesteProduct.nl, HardwareInfo, Independer, Intermediar, Koken&Eten, Nationale Vacaturebank, New Scientist en Tweakers.