

Inhoud

Voorwoord	7
Je Geld en of Je Leven	8
Waarom nadenken over geld?	13
Een basisplan voor elke familie	21
Geld tijdens je leven.....	26
Waarom beleggen niet werkt (G).....	33
Overmoed; nood of deugd? (L)	36
Omgaan met verlies (G)	42
Ontgijzelen met Arjan Erkel (L).....	48
Ankerlessen (G).....	52
Wil je een goede keuzes maken? Maak je dan zorgen over hoe vaak je ongelijk hebt. (L).....	56
Meer pijn in de nieuwe wereld van betalen (G).....	60
Waarom je dit niet wilt missen; wat framing met je doet! (L).....	63
Een eerste stap (G).....	66
Wat echt heel erg belangrijk is (L)	68
Zo time je succesvol op de beurs! (G).....	72
Doe het eens anders! (L).....	77
Waarom je op vakantie geen nieuws moet lezen (G)	81
Vijf redenen waarom ervaringen je gelukkiger maken dan spullen (L)	85
Hoe 1% je leven beter maakt (G).....	89

Waarom je denkt dat je fantastisch bent. Zelfs als je niets kunt. (L).....	93
Hoezo belasting over spaargeld? (G).....	97
Wetenschap bewijst: Ervaringen maken je leven beter, spullen veel minder (L).....	101
Pensioen? Lekker niet doen! (G).....	105
Waarom je nu eens serieus moet gaan doen (over je leven) (L).....	110
Zo word je op Black Friday en met de feestdagensale in de luren gelegd (G).....	113
Koop je met geld geluk? (L).....	116
Drie gedragingen die voorkomen dat je vermogen opbouwt (G).....	119
Je ego is top met Remco Claassen (L).....	122
Nog drie gedragingen waarom je vermogen niet groeit (G).....	126
Pas op! Misschien lijdt ook jij aan de winnaarsziekte met Jeroen Hertzberger (L).....	129
Drie fouten die je pensioen direct verzieken (G).....	133
Ferry Zandvliet over omgaan met tegenslag (L).....	138
Weet je wat pas risicovol is? Nou niet wat je denkt... (G).....	142
Hoe informatie je keuzes verziekt (L).....	146
Eerlijk zijn over je gebrek aan kennis levert je veel op! (G).....	149

Wereldkampioen worden met Josine Koning (L)	153
Het waanzinnige verhaal van Grace en een voormalige topbelegger van Merrill Lynch (G)	156
Geluk met Ad Bergsma (L).....	159
Hoe een slechte beleggingseigenschap te vervangen voor een goede! (G).....	162
Weet jij veel over een onderwerp? De kans is groot dat je “nat” gaat. (L)	166
Hoe minder je je beleggingen bekijkt, hoe minder risico je ervaart! (G).....	169
Waarom mensen vaak vasthouden aan verkeerde keuzes (L).....	174
Hoe geld je dommer maakt (G).....	177
Hoe je roeping te vinden en te koppelen aan je doelen. (L)	180
Dit kost je spaarrekening echt! (G)	185
Waarom je instinct niet meer nodig is (L)	189
Beleggers hebben het vaak fout. Ik helaas ook. (G).....	194
Wat getallen met je kunnen doen (L).....	199
Leeslijst.....	204

Voorwoord

Dit boek heeft een simpel doel. De 'of' uit de titel halen. Ik hoop je met dit boek te inspireren je leven goed te combineren met je geld. In onze maatschappij horen die twee nu eenmaal bij elkaar en hoe beter je deze combineert hoe fijner het is.

Als je het leven makkelijker maakt voor jezelf, als je beter om kunt gaan met keuzes en beslissingen of als je het leven nu en in de toekomst goed kunt leven word je gelukkiger. Wil je hier meer over weten? Lees dan de hoofdstukken met een (L) achter de titel.

Als je een beter pensioen wilt, als je wel succesvol wilt beleggen of als je beter met geld wilt omgaan dan lees je de hoofdstukken met een (G) achter de titel.

De volgorde van de hoofdstukken is willekeurig, dus begin gewoon ergens!

Ik word vaak gevraagd te spreken over gedrag, nieuwe gewoontes en het bereiken van (financiële) doelen.

Uiteraard kom ik graag eens spreken voor je klanten of collega's. www.michielvanvugt.com

Je Geld en of Je Leven

“Je geld of je leven!” Deze uitspraak herinner ik me uit kinderboeken over cowboys en ridders die ik vroeger las. Natuurlijk is in die situatie de keuze makkelijk, maar hoe is het in het echte leven? Moet je kiezen tussen je geld of je leven?

Mijn stellige mening is dat ze uitstekend samengaan. Sterker nog als je op een slimme manier je geld inzet wordt je leven beter. Want ondanks dat onze maatschappij ingericht is op geld is het slechts een middel om je leven leuk te maken.

Vrijheid: Weten wat je wilt en de middelen hebben dat te doen.

In Nederland hebben we het gemiddeld genomen heel erg goed. We hebben goede scholing, uitstekende zorg, een sterk pensioenstelsel (ja echt!). We wonen in stevige huizen, hebben veilig voedsel en drinkwater en hebben de vrijheid om te doen wat we willen (tot op zekere hoogte). Dit is vanzelfsprekend voor ons, maar zodra je de krant openslaat of het nieuws kijkt of luistert merk je dat dit een bevoorrechte positie is. We hebben een hoge mate van vrijheid. Voor mij is

vrijheid het volgende: Weten wat je wilt en de middelen hebben dat te doen.

Toch merk ik dat veel mensen niet direct weten wat geld voor hen betekent en hoe ze het leven gaan leiden. Daar gaat dit boek verder over. Je leest over geld en het maken van keuzes. Een aantal gasten van mijn podcast 'Je geld en of Je Leven' praat over belangrijke levenslessen. Deze lessen of inzichten lees je ook terug in dit boek. Je hoort ze ook door je te abonneren op mijn podcast. Kijk daarvoor op www.michielvanvugt.com of via Apple, Spotify of Google.

Onze opvoeding

Hoe komt het toch dat dit boek nodig is (wat mij betreft)? Dit heeft mijns inziens alles te maken met het feit dat onze Nederlandse opvoeding een stuk beter kan. Wat gaat er mis tijdens de Nederlandse opvoeding? Wat zijn de gevolgen daarvan?

Geen paniek! Want de opvoeding in Nederland is natuurlijk helemaal niet slecht. We hebben de gelukkigste kinderen op de wereld. Dit komt voor een groot deel door onze vrije manier van opvoeden, het overleggen met de kinderen en dat we niet continue alles controleren wat ze doen.

Toch ben ik van mening dat we iets kunnen leren van andere landen als het gaat om het grootbrengen van

ons als volk. We hebben iets nagelaten dat gaat zorgen voor een enorm probleem de komende decennia. We (Ik, jij, de overheid, de bedrijven, maar vooral ik en jij) doen veel te makkelijk over geld en met name de impact ervan. We weten te weinig over geldzaken en worden er niet in opgevoed. Niet door thuis (we praten niet over geld) en niet op school.

Probleemkinderen

Doordat we te weinig bezig zijn met hoe geld werkt, glijden we langzaam af van modelkind naar probleemkind. We kennen de geldnormen en waarden niet meer en overzien de gevolgen van onze daden niet. Dus doen we niets voor ons pensioen, toekomstige zorgkosten of een tijdelijke werkonderbreking (eventueel gedwongen). Het probleem dat dan ontstaat is nu nog niet zichtbaar. Het openbaart zich in de toekomst.

Recent onderzoek toont aan dat 37% van onze landgenoten nog steeds denkt dat de overheid wel zorgt voor een goede en fijne oude dag. Ruim twee derde van de mensen doet helemaal niets aan zijn of haar pensioen. Gelukkig denkt bijna de helft (46%) van de huidige opvoeders wel na over de studie van hun kroost en heeft daarvoor een speciaal potje.

Als je deze cijfers ziet, ben je mogelijk niet onder de indruk. Maar zie het eens anders. Neem een voetbalteam dat 1-4-3-3 (1 keeper, 4 verdedigers, 3 middenvelders en 3 aanvallers) speelt. Dan heeft

alleen de verdediging zijn zaken redelijk op orde. De zes andere spelers hopen maar dat de verdediging zijn werk goed doet en ook nog de wedstrijd voor ze wint. Want de rest staat in het veld, maar doet niet actief mee. Tamelijk bizar als je het zo leest, toch?

Wat moet anders?

Een aantal mensen dat dit leest is verloren. Ze zijn te oud om nog iets te regelen (sorry) of ze weigeren eigen verantwoordelijkheid te nemen. Deze laatste zijn de mensen die straks klagen over uitgekleden zorg, de mensen die na hun pensioen ineens niet meer op vakantie kunnen en de mensen die bij een tegenvaller geld moeten lenen.

Je leeft maar een keer en maak er het beste van!

Gelukkig is er een grotere groep die zich zorgen maakt (48%) blijkt uit het eerdere onderzoek. Als jij tot deze groep behoort (en je leest dit boek niet voor niets) dan heb je al een belangrijke stap gezet. Je bent bewust geworden dat je iets moet doen. Je hebt misschien zorgen over later en je bent zelf bereid iets te doen.

Dit is een eerste en belangrijke stap. Laat je informeren over saaie zaken als pensioen, zorg, studie kinderen en maak een plan. Laat je 'opvoeden' over je

financiële toekomst. Leer over beleggen, levensverwachting, veranderde zorg, hypotheekrenteaf trek enzovoort.

Maar daar stopt het niet, want ik vind dat jij dan ook de verantwoordelijkheid kunt nemen om anderen bewust te maken. Want hoe meer mensen mee dingen goed doen, hoe makkelijker we de wedstrijd winnen. Help met het heropvoeden van mensen om je heen. Des te bewuster we zijn over ons geld des te beter worden de keuzes die we maken.

Perspectief

Graag plaats ik dit alles nog even in perspectief. Allereerst Nederland versus De Wereld. We hebben het natuurlijk fantastisch goed. We zijn in staat goede zorg te regelen, pensioen op orde te brengen en onze kinderen te laten studeren in vrijheid. We mogen zeggen wat we willen en doen wat we willen. Hierdoor kunnen we ook nadenken over hoe ons leven het beste kan zijn.

Tegelijkertijd vind ik ook dat we deze positie moeten gebruiken om er het beste van te maken. De kansen die we hebben op een fantastisch leven moeten we niet vergooien. Je leeft maar een keer en maak er het beste van!

Waarom nadenken over geld?

Waarom is geld belangrijk? Wat kan geld je brengen?
Na dit hoofdstuk zijn deze vragen beantwoord.

Zoals je eerder las veranderen de tijden. De jongste generatie in Nederland is de eerste generatie sinds tijden die het minder heeft dan zijn of haar ouders. Het is dus slim en verstandig om na te denken over je geldkeuzes. En niet omdat je maar ontzettend veel geld moet verzamelen, maar omdat je het nodig gaat hebben.

Ik leg het je graag uit met een metafoor. Stel je een meetlint voor dat 80 tot 85 centimeter lang is. Gewoon zo'n ding dat je kunt oprollen met een knopje of een los lint. Het maakt niet uit. Dit meetlint gaat je leven veranderen.

Dit eenvoudige, eeuwenoude hulpmiddel staat voor meer dan de afstand tussen twee punten. Het staat wat mij betreft ook symbool voor je leven tot zover.

In mijn dagelijks leven heb ik vaak de eer grote groepen te mogen toespreken over geld, gedrag en het leven. Mijn opdrachtgevers vragen me regelmatig om interactief de groep te vermaken, maar toch ook een boodschap over te brengen.

Een van de belangrijke zaken die ik mag aanhalen gedurende mijn presentatie is de toekomst van de toehoorder. In dit geval ben jij niet de toehoorder, maar de lezer. En ook jou wil ik graag laten nadenken over je toekomst.

Ik waarschuw je vast. Het kan best confronterend worden. Misschien zelfs onaangenaam. Het is dus geen schande als je niet verder wilt lezen, maar lees je wel verder dan kan je leven wel een andere wending krijgen (moet niet, mag wel).

Beantwoord voor jezelf de volgende paar vragen:

- Hoe beoordeel je je leven vandaag de dag (schaal 1-10).
- Waarom geef je dit cijfer?
- Wat is nodig om een half punt tot een punt extra te geven?

Stel dat je leven geen 10 is (zoals overigens bij het merendeel van alle mensen) en je hebt ruimte voor verbetering. Wat kan een verschil maken?

De reacties die ik hoor:

- *"Meer tijd met de kinderen"*
- *"Een andere baan waar ik wel mijn ei in kwijt kan"*
- *"Minder het leven leiden dat anderen van me verwachten"*

- *"Vaker doen wat ik zelf wil"*
- *"Een mooie reis maken"*

Herkenbaar? Niet voor niets zie je deze reacties ook terug bij mensen die op hun sterfbed liggen.

Terugkijkend wordt vaak gezegd: *"Had ik maar..."*.

De vraag die misschien nog belangrijker is; Wat houdt je tegen die dingen te doen?

Vaak is het antwoord op de vraag;

- *"Dat komt nog wel."*
- *"Nu heb ik het druk met..."*
- *"Nu even geen tijd want..."*
- *"Ik vind het belangrijk, maar ik heb nu geen energie omdat..."*

Deze reacties zijn menselijk en tegelijk ontzettend zonde. Want wie zegt dat het nog wel komt? En hoelang heb je daar de tijd eigenlijk nog voor?

Terug naar het meetlint. Zoek nu eens een meetlint en rol het uit tot 81,5 cm. Hoe oud ben je nu? Zoek dat getal op het lint en pak met twee vingers dat getal en met twee andere vingers de 81,5.

Hoelang is het deel dat bungelt? Hoeveel jaren liggen nu dus al achter je? Realiseer je dat deze tijd niet meer terugkomt. Klaar! Hopelijk waren het prachtige

jaren waar je veel geleerd hebt, mooie momenten hebt gekend en prettig op terugkijkt. Maar....

Hoeveel cm heb je nog voor je? Hoeveel centimeters zitten tussen je vingers? Dit is de rest van je levensverwachting. Valt het mee of tegen? In de tijd die je over hebt, kun je er het beste van maken. Daarin doe je de dingen die je graag wilt. Tijd doorbrengen met mensen die je leuk vindt, die bijzondere plekken bezoeken, jouw wereld veranderen!

Wat ga jij nog doen in de tijd die je hebt?

Laten we ook wel eerlijk zijn. De laatste 10 jaar doen de meeste mensen weinig meer. Dus hoelang nog tot je 70-75 wordt? Wat ga jij dus nog doen in de tijd die je hebt?

Ik ben overtuigd dat het leven geen generale repetitie is. Je leeft maar één keer, dus haal alles eruit wat erin zit. Leef het leven maximaal. Gun jezelf een half tot een heel punt erbij!

Het confronterende is dat ik vaak hoor van mensen dat het niet kan.

"Als ik dat ga doen, dan verdien ik minder."

Geld is in de meeste gevallen de grootste barrière. Dit snap ik goed, want de impact van minder inkomen of een lager uitgavenpatroon is vaak groot. Financiële onrust is verantwoordelijk voor een groot deel van de stress in ons land. Mensen willen die onrust dus voorkomen. De status quo lijkt dus veiliger.

Zonde! Want misschien kun jij makkelijk je ideale leven gaan leiden. Heb je al eens uitgerekend wat je nodig hebt nu en straks? Wie zegt dat je niet al minder kunt werken? Wie zegt dat die wereldreis niet mogelijk is? Wie zegt dat....?

Misschien vind je het lastig om te bepalen wat je precies wilt bereiken. Probeer het eens andersom.

Wat wil je niet? Welke financiële situatie is ongewenst? Vaak hoor ik: *“Als ik maar niet minder heb dan vandaag”*.

Het stellen van doelen is voor veel mensen lastig. Dit komt aan de ene kant omdat het niet echt past in onze cultuur om grote gedurfde doelen te stellen en aan de andere kant geeft een gesteld doel commitment. Stel je vertelt me dat je doel is om volgend jaar de marathon te lopen. Elke keer dat je mij ziet, hoor je in je achterhoofd een stemmetje over de marathon. Als je uiteindelijk niet die marathon gaat lopen, dan voelt dat als falen. Niemand wil gezien worden als iemand

die zijn woord niet houdt. Daarom zijn we voorzichtig met het stellen van doelen.

Aan de andere kant helpen doelen je dus ook. Als je echt achter je droom, wens of doel staat ga je aan de slag om het te laten slagen. Dan wil je niet falen en toon je inzet en commitment.

Om het 'doeldenken' makkelijker te maken stel ik voor om eerst na te denken over welke mogelijkheden je ziet voor jezelf. Dit jaar, komend jaar en in de toekomst. Wat zie je jezelf nog doen? Waarvan hoop je dat het nog lukt? Waar zou je later graag op terug kijken?

Maak een lijst met al die zaken. Een soort van bucketlist, maar dan zonder dat het echt moet. Een lijst ter inspiratie voor jezelf en over jezelf. Rangschik de lijst waarbij je bovenaan zet wat je het liefste wilt. Creëer een lijst voor de korte termijn en een voor de lange termijn.

Een aantal voorbeelden

- Meer tijd met mijn kinderen
- Leren paardrijden
- Een huis waar ik oud kan worden
- Vermogen om onbezorgd te leven
- Een reis door zuidelijk Afrika
- Opleiding geschiedenis volgen

- De Kilimanjaro beklimmen
- Elk jaar op wintersport
- Woensdag training geven op de sportclub
- Een eigen bedrijf starten
- Een goed doel opzetten
- Een studiepotje voor mijn kinderen
- Etc.

Ik gun je het beste leven dat je kunt leiden! Dit begint met weten hoe dat leven er voor jou uitziet. Wat vind jij belangrijk en waarom? Hoe waardeer je je leven nu en wat kun je eraan veranderen?

Daarna moet je weten hoe je het ideale leven vormgeeft. Wat heb je nodig om je leven op dat hoge cijfer te houden of misschien zelfs naar een hoger cijfer te krijgen? Moet je gezonder leven? Minder werken? Je relatie met je partner verbeteren? Je geldzaken op orde brengen?

Als je dat weet dan heb je tenslotte een plan nodig om te zorgen dat je nieuwe levensstijl niet alleen een wens is, maar dat je het ook bereikt, behoudt en beschermt.

Hier speelt geld vaak een belangrijke rol in. Want geld maakt dingen mogelijk. In onze maatschappij is het belangrijkste ruilmiddel. Als je dus weet wat je wilt, kun je bepalen wat dat je gaat kosten. Je verrijkt je persoonlijke plan met een financieel plan. Daarin

denk je na over de uitgaven die je moet en wilt gaan doen. Je stelt vast tot wanneer je inkomen hebt en hoeveel dat zal zijn. Ook worden onvoorziene omstandigheden, zoals overlijden en arbeidsongeschiktheid, in beeld gebracht.

Nadenken over geld is dus nodig. Is het leuk? Dat denk ik niet. Geld is tenslotte alleen een middel dat je naar je gewenste doelen brengt. Weinig mensen worden gelukkig van meer geld.

Het geluk komt met een gezonde financiële basis met weinig stress. Als je daarbij kunt doen wat jij wilt en datgene geeft je voldoening dan heb je geld op een zinvolle manier ingezet. Je laat je leiden door je plan in plaats van door anderen of je eigen emotie.

Denk dus goed na hoe jij je leven voor je ziet, met wie, waar en waarom.

Laten we dan nu eens kijken naar een gezonde financiële huishouding.

Omgaan met verlies (G)

Stel.... Je staat bij de koffieautomaat en je hoort per ongeluk je baas met de HR-manager overleggen. Het gaat over jou! Je hoort haar zeggen dat ze je een loonsverhoging willen geven van €350,- per maand. Omschrijf eens hoe blij je van dit nieuws zou worden? Welke termen komen bij je op?

Stel je nu een andere situatie voor. Je staat bij de koffieautomaat en je hoort per ongeluk je baas met de HR-manager overleggen. Nu hoor je echter dat ze je salaris met €350,- willen korten. Wat roept dit bij je op? Verdriet, teleurstelling, boosheid?

Verliesaversie

Als je net als de meeste mensen bent, heb je sterkere gevoelens tijdens de tweede situatie. Onderzoek toont dit aan. Het blijkt dat we anders reageren op een verlies of winst van hetzelfde. Verlies voelt veel vervelender. Dit noemen we ook wel verliesaversie. Je manier van beslissen verandert als het gevoel van verliezen wordt geïntroduceerd. Misschien ervaar je dit ook in onderstaand experiment, dat beschreven is in Science.

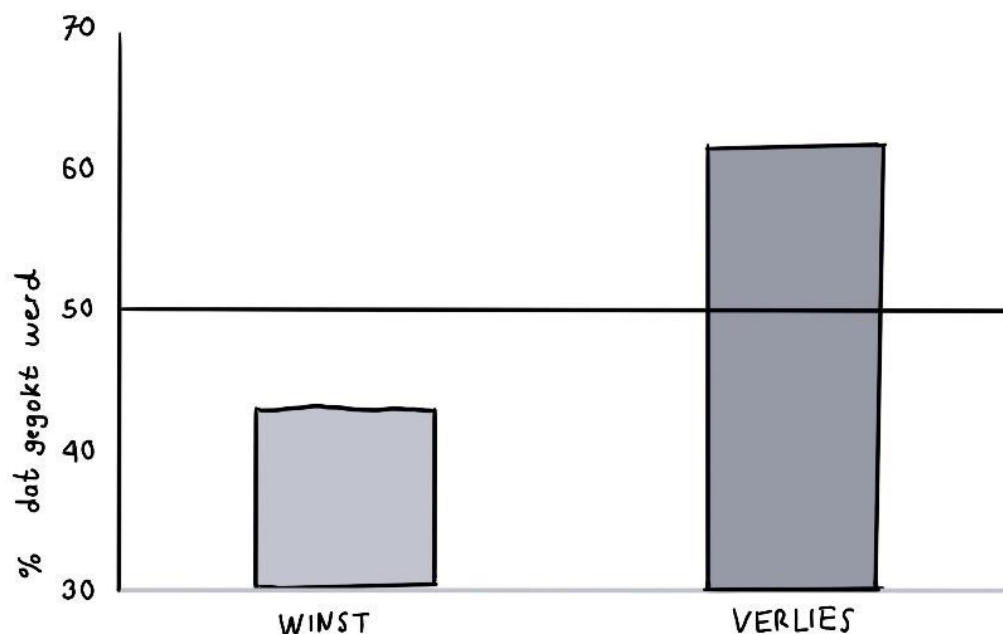
Deelnemers kregen €50,- en werden daarna gevraagd te kiezen uit 2 opties:
Houd €30,- of gok met een 50/50 kans op het houden of verliezen van €50,-.

57% kiest voor optie 1. Daarna werd de eerste optie veranderd.

Nu is de keuze tussen:

Verlies €20,- of gok met een 50/50 kans op het houden of verliezen van €50,-.

Je voelt het vast al aankomen. Het aantal mensen dat optie 1 kiest daalt naar 39%. Dit is een significante verandering.



Ook bij beleggingen

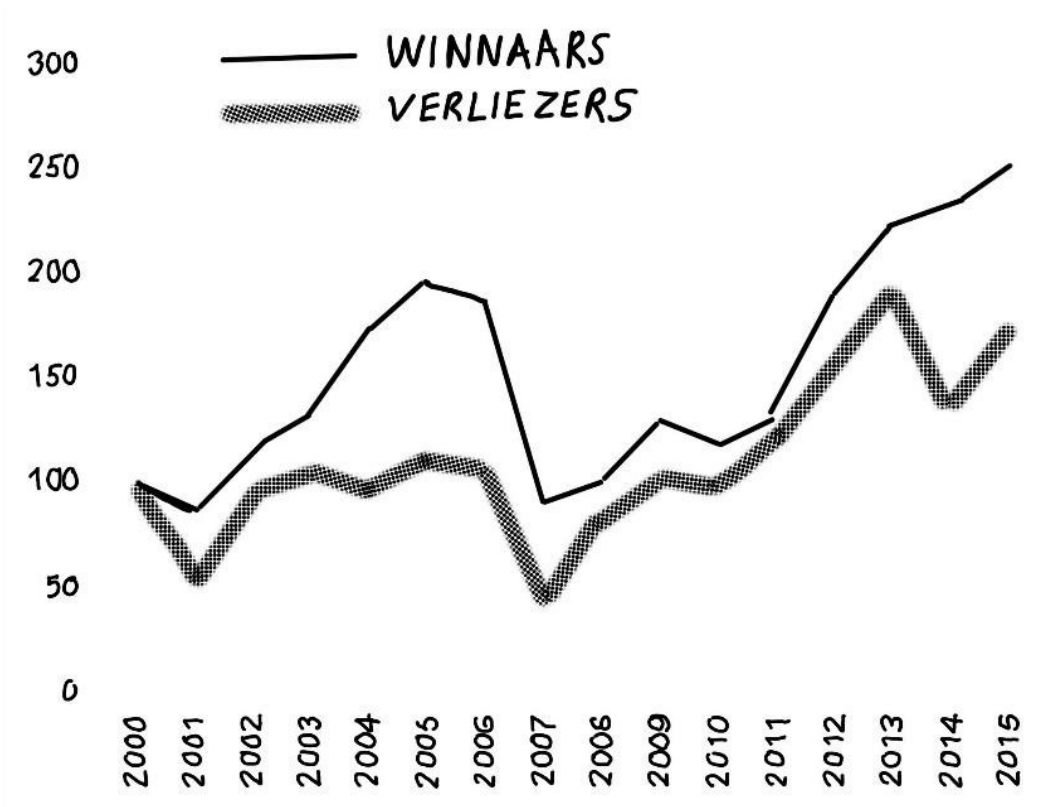
Onze afkeer van verlies geldt ook voor beleggingen. Stel je hebt twee aandelen in je portefeuille. Beiden heb je aangekocht voor €100. A is vandaag €80

waard, terwijl B gestegen is naar €120. Je hebt geld nodig. Welk aandeel verkoop je?

Het blijkt dat we anders reageren op een verlies of winst van hetzelfde

Als je aandeel B zegt, dan ben je mogelijk gevoelig voor verliesaversie. Veel beleggers kiezen inderdaad om aandeel A aan te houden, omdat ze het verlies niet willen nemen. Mede door het ankerpunt van €100 zien we het verlies van €20.

Dit is niet de juiste keuze als je in de geschiedenisboeken kijkt. In onderstaande grafiek zie je de beste 10% van de Amerikaanse S&P 500 index vergeleken met de slechte 10% van een jaar. Over een periode van 15 jaar zie je dat je beter de winstgevende aandelen vast kunt houden. Het gevolg voor je eerdere keuze om aandeel B te verkopen, kost je op termijn dus bijna 40% rendement.



Marketing

Verliesaversie is de vriend van marketeers. Het werk van deze beroepsgroep is je overtuigen iets te gaan doen. Vaak het kopen van een product of het afnemen van een dienst. Logisch dus dat ze gebruik maken van de bekende gedragsinzichten. Onze keuzes maken we niet rationeel, maar laten we voor een groot deel afhangen van allerlei onbewuste processen. Dit zijn drie veelgebruikte manieren om ons onbewuste aan te spreken en verliesaversie te gebruiken:

1. Je eigenaar maken

Als je voelt dat iets van jou is dan neem je er minder snel afscheid van. Vandaar de “probeer het nu voor 30

dagen en vind je het niets, stuur het gewoon terug.” Een groot aantal mensen ziet het product inmiddels als iets dat van hen is en dus houden ze het.

2. Schaarsheid

FOMO (Fear Of Missing Out) is een angst die sterk aanwezig is. De hedendaagse social media maken dit nog erger dan het al was. Marketeers maken gretig gebruik van dit gevoel door uitdrukkingen te gebruiken zoals ‘nog maar 2 paar over’ of ‘nog 3 uur korting op...’.

3. Cadeaus

Door een cadeau toe te voegen aan een product of dienst ben je eerder geneigd dit af te nemen. We willen een kans op een gratis cadeau niet missen. En je krijgt het gevoel erbij dat je een goede deal gedaan hebt.

Omgaan met verliesaversie

Het is niet gemakkelijk om verliesaversie te voorkomen. Wel bestaat een aantal strategieën die je kunt gebruiken om het net iets slimmer te doen. Zorg dat je vanuit een groter perspectief kijkt. Dus bij het voorbeeld van de aandelen kijk je niet naar de losse aandelen, maar naar je gehele portefeuille. Realiseer ook dat je beslissingen voor de lange termijn zijn. Ook dit is een manier om je beeld te verruimen. Het blijkt ook dat goed nadenken over een beslissing je gevoel van spijt en teleurstelling kleiner maakt. Dus als je vooraf goed nadent of je aandeel A of B wilt

verkopen, dan heb je later minder spijt als je beslissing verkeerd uitpakt.

Ontgijzelen met Arjan Erkel (L)

In aflevering 42 van de Je Geld en of Je Leven podcast sprak ik Arjan Erkel. Deze inmiddels bekende Nederlander werd ruim 600 dagen gegijzeld door terroristen. De eerste maanden van zijn gevangenschap bracht hij door in een hol onder de grond van 1,5 bij 2 meter. De onzekerheid was gigantisch. Waar zat hij? Wat speelde in de buitenwereld? Werd er onderhandeld? Hoelang zou het duren? Waren mensen met hem bezig? Hij hoopte dat mensen hem niet vergaten, maar hij wist van niets.

Hij bevond zich in mensonterende omstandigheden onder de grond en had nauwelijks contact met zijn ontvoerders. De angst of hij ooit nog vrijkwam speelde doorlopend. En ook het dagelijks leven was verschrikkelijk. Onder schot naar het toilet, niet zelf bepalen wanneer hij zijn tanden poetst en de keuze voor eten was er natuurlijk ook niet. Het was verder ontzettend saai. Hij verveelde zich veel en dan ga je denken. Vaak komen dan niet de mooiste gedachten op aldus Arjan.

Hij besloot om niet ten onder te gaan aan negativiteit en probeerde zijn gedachten zelf te sturen door bijvoorbeeld te denken aan mooie dingen die hij had meegemaakt in zijn leven. Ook ging hij visualiseren

wat hij nog wilde doen in de toekomst. Verder besteedde hij aandacht aan zijn eigen omstandigheden. Zo maakte hij zijn hol schoon, vroeg om tandpasta en ging dagelijks sporten.

Hij besloot om contact te zoeken met zijn ontvoerders om meer empathie te krijgen. Maar hoe doe je dat? Ga je jezelf verloochenen om maar verbinding te krijgen? Met dat denkproces was hij wel even bezig.

Het verraste hemzelf dat hij mentaal zo sterk was. Door zijn werk bij Artsen Zonder Grenzen had hij al wel wat meegemaakt, maar dat hij uiteindelijk toch de kracht wist te vinden was wel een fijn besef. Hij realiseerde zich dat hij de enige was die een verandering kon brengen in zijn situatie. Niet of hij vrijkwam (de ontvoerders vroegen 5 miljoen) maar wel hoe hij ermee omging.

Ontgijzelen: Je zelf overtreffen en nieuwe dingen doen.

Hij besloot te kiezen voor zelfrespect. Dat was wel lastig want hij had te maken met rebellen die behangen waren met AK-47 geweren dus hoe maak je bepaalde keuzes? Zo kreeg hij een vraag of hij homovrienden had. Tja radicale moslims en homo's. Niet een optimale combinatie dus zei hij 'nee die heb ik niet'. Dit betekende echter wel dat hij zijn eigen

vrijheid van mening weggaf. Later heeft hij dit veranderd toen ze hem vroegen of hij moslim wilde worden. “Nee dat wil ik niet en ik heb trouwens wel homovrienden”. Zo probeerde hij zichzelf niet te verliezen. In sommige situaties moet je kiezen voor jezelf en misschien je groter voordoen dan je bent. Je hebt maar één leven en maak er dus het beste van.

Dus moet je soms je zelf overtreffen en nieuwe dingen doen. Dat is ontgijzelen. Loskomen van de oude processen want anders lukt verandering niet.

Vaak zitten mensen vast in hun eigen angst of leven. Waar begin je met veranderen? Dit start met kleine stapjes. Doe eens iets anders dan je deed. Zoek nieuwe mensen, lees andere boeken, durf kritisch te zijn op jezelf. Zelfrespect is een hele belangrijke stap. Arjan geeft een voorbeeld. “Ik had aan mijn gijzelnemers verteld dat ik ooit gebokst had. Op een bepaald moment wilden ze met me boksen zonder handschoenen. Ik had daar geen zin in, want misschien werd ik wel in elkaar geslagen. Het beetje respect dat ik had opgebouwd was dan gelijk weer weg. Maar ik was ook bang dat als ik zou winnen dat ik de positie van de leider onder druk zou zetten. Wie bokst nu graag met zijn directeur? Wat moest ik doen?”

Arjan werd naar buiten gebracht en kreeg al snel een keiharde klap. Dit maakte hem zo boos werd dat hij de

leider ook een paar goede meppen verkocht. Dat leidde tot twee blauwe ogen. Eén voor Arjan en één voor de leider. Dit voelde als een overwinning want hij had laten zien dat hij van zich af durfde bijten en zich wist te vermannen. Die klap die hij uitdeelde leverde uiteindelijk toch meer respect op, zowel in de groep als voor zichzelf. De leider deed zelfs zijn bivakmuts af om het blauwe oog te laten zien.

Vooraf het zelfrespect is belangrijk in moeilijke omstandigheden, want je moet positief over jezelf blijven. Een negatief zelfbeeld helpt niet bij groei en verandering. Sterker nog het werkt tegen je als 'stikstof'. Het remt je en verstikt je. Zoek juist mensen in je omgeving die je helpen en wees positief kritisch naar jezelf. Heb je genoeg zelfreflectie? Durf je je te vermannen en keuzes te maken? Denk positief. Dit is de zuurstof dat je helpt ontwikkelen.