

Mark Siegenbeek van Heukelom

‘Het is zo tof dat ik mijn werkdag zelf kan indelen!’

Hij vond het altijd een raar fenomeen van werken in loondienst: vijf dagen zwoegen en twee dagen feesten. ‘Ik werk als coach en zelfstandige om meer vrijheid te ervaren dan ik in loondienst had. Bij die vrijheid hoort ook dat de scheidslijn tussen week en weekend vervaagt.’ Mark Siegenbeek van Heukelom wilde de dingen doen die hij leuk vindt en waar hij mee bezig wil zijn. ‘Voor sommige dingen krijg ik betaald en voor andere niet.’

Afgelopen donderdagochtend ging Mark eerst naar de sportschool en daarna had hij zangles. ‘Mijn werkdag begint dan om 1 uur ‘s middags, het is zo tof dat ik dat zelf kan indelen!’ Als quarterlifestylecoach helpt hij professionals van tussen de 24 en 36 jaar die meer uit hun leven willen halen. ‘De quarterlifetrainingen op zaterdag zitten best vol en vaak denk ik na afloop; ik heb een fucking mooie dag gehad!’ Ook sprak hij bijvoorbeeld op het Icarus Festival in Amsterdam, een festival rondom het thema falen. Door de week doet Mark dus dingen die niets met werk te maken hebben. ‘Maar ik heb gemerkt dat het moeilijker is om op een dinsdagmiddag “niets” te doen dan op een zondagmiddag...’

‘Ik ga de waarde van de klassieke zondag steeds meer inzien.’

‘Afgelopen juli ben ik aan mijn knie geopereerd. De dokter had me gewaarschuwd om vier dagen *helemaal niets* te doen. In de maand voorafgaand aan de operatie merkte ik dat ik naar de operatie uitkeek vanwege die vier dagen niets.’ Dat zette Mark aan het denken. ‘Ook bij leuke dingen kun je stress hebben en als ondernemer is er altijd iets om te doen; je website, je boek onder de aandacht brengen, nieuwe ideeën uitwerken...’

Om een heerlijk weekendgevoel te hebben, kan Mark een relatie aanraden. ‘Samen is het echt makkelijker om je te ontspannen.



FOTO: RENÉE KEIJERS

Mijn vriendin is arts in opleiding en promoveert daarnaast; in de avonden en weekenden is ze bezig met artikelen schrijven. We helpen elkaar om samen te ontspannen en rust te houden met een wandeling of superuitgebreide lunch.’

‘Eigenlijk ga ik de waarde van de klassieke zondag steeds meer inzien.’ Voor hem begint een echte weekendzondag met voetballen, ‘lekker met een stel mannen achter een bal aan razen.’ Zondagavond is echt een rustige avond, dan doet Mark niet zo veel. ‘Ik vind het lekker om een serie te kijken of boek te lezen.’ Toch blijkt hij nog een programma te hebben voor deze rustige avond; om 18:30 uur mediteren, om 19 uur naar Studio Sport kijken en rond 20 uur leest Mark aandachtig zijn *mission statement* door. ‘In dat document staan mijn leefregels en doelen. Daarna kijk ik terug op mijn week; heb ik me hieraan gehouden? En ik kijk vooruit; hoe kan ik komende week hieraan werken? Dan stuur ik bijvoorbeeld een appje naar mijn broer in Australië en plan een bezoekje aan mijn oma voor het volgende weekend.’ Fouten die hij gemaakt heeft, viert hij bewust. ‘Ik heb nooit zin in die mission statement-check, maar het geeft elke week zo veel voldoening, hiermee breng ik koers in mijn leven aan.’ (NvO)