



Hoe overleef je een
ONTSLAG?

En dan sta je opeens op straat:
ontslagen. Je verveelt je, gaat er
op achteruit en mist je collega's.
Hoe maak je het beste van deze
periode tussen twee banen in?

Tekst: Mariska Vermeulen.

Van de ene op de andere dag zonder werk komen te zitten. Dat kan hard aankomen. Of je ergens nu al jarenlang met plezier werkte of eigenlijk al tijden op zoek was naar iets nieuws: het blijft pijnlijk om te horen dat je niet meer nodig bent of niet goed genoeg. Met een beetje pech heb je zonder die baan moeite de eindjes aan elkaar te knopen. En dan moet je daarnaast nog dealen met hele dagen thuis zitten. Want het is schakelen als je je wakker opeens niet meer hoeft te zetten, geen collega's meer hebt om op maandagochtend je weekend mee door te nemen en vooral: geen structuur meer in je dagen hebt. Niet voor niets staat je baan verliezen op nummer 8 van de door psychiaters Thomas Holmes en Richard Rahe opgestelde lijst met 43 stressvolle gebeurtenissen die invloed hebben op de gezondheid. Waar de een na de eerste schok vrij snel opkrabbelt, blijft een ander het liefst weken of zelfs maanden in bed liggen met de gordijnen dicht.

ONTSLAGEN MAAKT EENZAAM

Diane de Vries (26, communicatiemedewerker) vond het aanvankelijk niet heel erg toen ze thuis kwam te zitten, ze telde toch altijd al de uren af bij haar baan als marketing- en communicatiemedewerker. Maar toen de werkloze periode langer duurde dan verwacht, veranderde dat. 'Ik was meerdere gesprekken en vele afwijzingen verder en toen voelde het ineens totaal anders, die vrijheid. Ik zat niet lekker in mijn vel, had geen motivatie om iets te doen. Zat de hele dag in mijn pyjama met de gordijnen dicht filmpjes te kijken, thee te drinken en mezelf vol te proppen met chocola. Stofzuigen kan morgen ook nog, dacht ik, en dan was het twee weken later nog niet gedaan. Normaal ben ik iemand die heel schoon en opgeruimd is, maar nu zat ik met mijn haren in de klit op de bank weg te kwijnen. Ik sprak met niemand

af, was non-stop chagrijnig, moest de hele tijd huilen en vond vooral dat de hele wereld tegen mij was. Dit had ook zijn uitwerking op mijn relatie. Achteraf vertelde mijn vriend dat hij een aantal keer op het punt heeft gestaan mij eruit te gooien. Zo'n negatieve invloed had ik op de sfeer in huis. Ik voelde me ontzettend alleen gelaten in alles.'

Loopbaanprofessional Aaltje Vincent hoort dit soort verhalen vaker. Zij heeft duizenden mensen geholpen nieuw werk te krijgen en schreef daar meerdere boeken over, zoals onlangs *Het grote sollicitatiewerkboek*. Zij maakt vaak van dichtbij mee wat voor consequenties baanverlies op iemand heeft. 'De impact van ontslag is heel persoonlijk. In het ergste geval heb je

'Ik hoop dat ik me nooit meer zo voel: ik schopte overal tegenaan'

het gevoel dat je je identiteit verliest. Dat gebeurt bij mensen die hun hele identiteit ophangen aan hoe goed ze zijn in hun werk. De impact voor een alleenstaande moeder is ook anders dan voor een vrouw die geen kostwinnaar is. Maar bijna iedereen ervaart een verlies van dagindeling, van collega's met wie ze lol hadden en van status. Je wereld staat even op zijn kop. Want als je werkloos wordt, weet je één ding zeker: het wordt nooit meer zoals het was. De kans dat je weer een baan op fietsafstand vindt voor precies 24 uur op dagen die jou uitkomen, is klein. Hoe je met dat besef omgaat, is individueel bepaald. Mensen die vervolgens het liefst de hele dag in bed blijven liggen, kunnen er vaak niet mee omgaan dat ze hun dagelijkse structuur kwijt zijn. Of denken: wie zit er nu nog op mij te wachten? Vaak zijn dit kernovertuigingen die uit hun jeugd

stammen en tijdens zo'n moment van crisis weer omhoog komen. Daarom is het ook zo'n individueel proces; ieder staat anders in het leven en heeft z'n eigen bagage. Maar het patroon is voor bijna iedereen hetzelfde: mensen rouwen.'

HULP ZOEKEN

Dat rouwproces bestaat uit ontkenning (dit kan niet waar zijn!), protest/boosheid (hoe durven ze, alsof ze zelf zo goed zijn!), onderhandelen en vechten (ik sleep ze voor de rechter!), depressie (ik ben niets meer waard!) en tot slot - hopelijk - aanvaarding van het ontslag en het verdriet. Het is belangrijk de tijd te nemen voor dit rouwproces, want pas als je je ontslag hebt verwerkt, kun je weer op zoek gaan naar

een andere baan. Maar dit is niet voor iedereen even makkelijk. Aaltje: 'Hoe je zo ver komt, verschilt per persoon. De een moet praten, praten, praten en de ander wandelen, wandelen, wandelen. Maar als je voelt dat je er niet uitkomt en de hele dag in bed wilt blijven liggen, moet je hulp zoeken. Ga naar de huisarts of naar een van de groepen waar werkzoekenden samenkomen, zoals De Broekriem. Doe het hoe dan ook niet alleen.'

Voor Diane kwam de verlossing relatief snel. Ze werd opeens gebeld door een bedrijf dat haar cv op een vacaturesite had zien staan en ze werd aangenomen als communicatiemedewerker. Ze zit nu helemaal op haar plek, maar kijkt met lede ogen terug op drie maanden thuis. 'Ik hoop me nooit meer zo te voelen. Ik schopte overal tegenaan. Voelde me terneergeslagen, te min, depressief, chagrijnig. →

Ik had het gevoel dat niemand me een kans gunde. Er was altijd wel iets wat ik miste of wat een andere kandidaat meer of beter kon. Ik ging bij elke afwijzing enorm aan mezelf twijfelen.'

Psycholoog Robert Haringsma van het Instituut voor Positieve Psychologie en schrijver van *Vergroot je zelfvertrouwen* legt uit dat een ontslag altijd iets met je gevoel voor eigenwaarde doet: 'Ook mensen met genoeg zelfvertrouwen zitten even in een dip. Al vinden zij het vooral praktisch vervelend dat ze een nieuwe baan moeten zoeken en tijdelijk minder inkomen hebben. Mensen met weinig zelfvertrouwen ontlenen hun gevoel van eigenwaarde vaak aan hun prestaties en dus hun baan. Zij zien het als falen en denken dat ze nooit meer aan een andere baan zullen komen. Zij moeten inzien dat er een verschil is

Elke keer maar weer vertellen dat het niet gelukt was: ik werd er gek van'

tussen vaardigheid - wat je kunt - en waardigheid: wat je hoe dan ook waard bent als mens, ook zonder baan. Is het belangrijk voor je iets bij te dragen aan de maatschappij, ga dan vrijwilligerswerk doen. Maar blijf niet hangen in je negatieve emoties, daar help je niemand mee.'

GENIETEN IS BELANGRIJK

Een bezoek aan een van de veertien locaties van De Broekriem, het platform voor werkzoekenden, kan je steun bieden en door je periode van werkloosheid loodsen. Oprichter Pieter Vermeer: 'Het helpt als je bij onze netwerkborels, seminars en workshops merkt dat er meer leuke, gemotiveerde werkzoekenden zijn. Je ziet daardoor in dat je je zeker niet minder hoeft te voelen dan een ander. Want andere leuke mensen worden ook ontslagen. Je netwerk wordt veel groter, je voelt je beter en hebt meer lol. Alleen het feit dat je naar buiten gaat en frisse lucht inademt, helpt al. Dus kruip uit je schulp en blijf actief! Vergeet daarnaast niet te genieten van de vrije tijd die je hebt. Hoe vaak ik mensen achteraf niet hoor zeggen dat ze er spijt van hebben dat ze die tijd niet hebben aangegrepen om vaker op hun neefje te passen, dat ene kastje nu eens te verven, te gaan trainen voor een marathon of een interessante cursus te volgen...'

Dat is iets wat Yfke Bol (34, administratief medewerker) ook inzag. Nadat haar functie boventallig was geworden, trapte zij een paar maanden lang in de valkuil van veel te laat wakker worden, nog even tv kijken in bed ('gewoon omdat het kon') en complete

lamlendigheid. Toen ze merkte dat het praatje met de postbode het hoogtepunt van haar dag werd ('Ik miste mijn collega's vreselijk'), ging de knop om en besloot ze iets van deze tijd te maken. 'Inmiddels sta ik 's ochtends op met mijn man, maak ik een uitgebreid ontbijt klaar voor ons beiden en daarna ga ik een uurtje zwemmen of joggen. Daar voel ik me zo veel beter bij dan de hele dag in bed liggen. Ik heb mijn energie terug en ben weer in de buitenlucht. Bovendien ben ik eindelijk serieus met mijn passie bezig. Mijn dagen zijn gevuld met het volgen van allerlei workshops en cursussen taarten maken. Ik heb mijn draai gevonden en geniet. Zelfs zo, dat ik niet meer moet denken aan een fulltime baan. Ik ga op zoek naar een deeltijdbaan die mijn toekomstdroom financiert: professioneel patissier worden. Mijn eerste taarten heb ik al verkocht! Alleen die deeltijdbaan vinden, nee dat valt niet mee.'

STAPVOOR STAP

Er is dan ook meer nodig dan het rouwproces doorlopen om 'arbeidsmarktklaar' te worden, zoals Aaltje Vincent het noemt. Stap één, het ontslag verwerken, heeft Yfke al genomen, maar dan zijn er nog twee belangrijke stappen. Aaltje: 'Je moet heel goed weten wat voor werk je wilt doen en moet daarin ook reëel zijn. Dat laatste betekent dat er vacatures moeten zijn en dat je misschien moet accepteren dat je verder moet reizen of minder gaat verdienen. Ten tweede moet je uitstralen dat je heel erg goed bent in je werk. Soms

★ * * * * * * * * * ★

EIGEN BEDRIJF?

Drie tips van ondernemerschapsexpert Karen Romme:

- 1 'Betrek je thuisfront bij je plannen. Hun steun vergroot je slaagkans enorm.'
- 2 'Ondernemen draait maar om één ding: klanten! Stop tijdens de voorbereiding al je tijd in het uitbouwen van je netwerk en in marketing. Je administratie en dergelijke kun je na de start regelen.'
- 3 'Zorg dat je voordat je potentiële klanten benadert een Wordpress-site (die worden het best gevonden) en een LinkedIn-pagina hebt met een goed verhaal.'

★ * * * * * * * * * ★

worden mensen onzeker en vragen zich af of ze hun werk ook bij een ander bedrijf kunnen doen. Terwijl in de huidige arbeidsmarkt jezelf goed presenteren juist heel belangrijk is. Je komt er niet meer met alleen zeggen dat je een goede administratief medewerker bent. In deze arbeidsmarkt moet je benadrukken wat jou anders en beter maakt dan alle anderen. Ook hierbij is mijn advies: zoek hulp. En je verdriet verwerken én weten wat je wilt én zelfverzekerd overkomen, kun je bijna niet alleen. Het vertraagt enorm als je er alleen uit wilt komen.'

Dat moet Barbara van Veen (37, ICT-manager) achteraf ook toegeven. Nadat er na haar vakantie een brief op de mat lag dat ze ontslagen was, stortte ze zich vol enthousiasme op het vinden van een nieuwe baan. Optimistisch dacht ze dat ze met haar enorme netwerk weer snel aan de bak zou komen. Maar het liep anders. Tientallen sollicitatiegesprekken en anderhalf jaar later zat ze nog steeds thuis en was het geld dat ze van haar werkgever had meegekregen allang op. Haar tweejarige dochtertje moest ze van de crèche halen om rond te kunnen komen van het iets minder hoge salaris van haar man.

'In het begin kon ik mezelf nog bij elkaar rapen en er weer tegenaan gaan. Ik ben van nature een optimist, zit niet snel bij de pakken neer. Ik gaf alles in die sollicitatiegesprekken, bleef vertrouwen hebben. Ik wist dat ik de afwijzingen niet persoonlijk moest opvatten, maar heel soms vrat het toch aan me. Elke keer maar weer vrienden en familie moeten antwoorden dat het niet gelukt was, ik werd er gek van! Na een jaar kon

5 TIPS ALS JE JE BAAN VERLIEST

- * **Vergroot je netwerk!** Wie je kent, is even belangrijk als wat je kunt. Ga actief aan de slag met je netwerk. Zo vergroot je de kans dat je via via een baan vindt.
- * **Denk positief** Piekeren is de verkeerde manier van dromen. Vergroot je vertrouwen door positief te denken. Begeef je onder de mensen, houd hoop en blijf wensen. Succes straalt je uit en brengt je eerder bij nieuwe kansen. Je bent niet werkloos, maar in between jobs.
- * **Blijf actief** Jaag niet alleen maar op werk. Ga eropuit en gun jezelf ontspanning. Dat geeft je rust en brengt je weer op heldere ideeën.
- * **Doe minder, bereik meer** Besteed je dag nuttig. Je kunt helemaal verstrikt raken in het vele zoeken, met soms weinig resultaat. Nuttig met je tijd omgaan en netwerken is belangrijk. Door minder te doen, maar gericht, kun je meer bereiken.
- * **Ga langs bij een organisatie als De Broekriem** Als je werk zoekt, is het belangrijk je dagritme en contact met de buitenwereld te houden. Eenzaamheid en neerslachtigheid liggen al snel op de loer. Bij De Broekriem kom je in contact met nieuwe mensen, ideeën en mogelijkheden. Je kunt er ook cursussen (zoals netwerken) volgen.

De Broekriem is een gratis platform voor werkzoekenden. Debroekriem.nl

ik niet meer. Ik ben met mijn man en dochtertje op een goedkope vakantie gegaan om bij te komen. Daar besloot ik dat het genoeg was geweest: ik nam het heft weer in eigen handen. Het was tijd voor een plan B. Ik wilde een cateringbedrijf beginnen, voor anderen koken maakt me al van jongs af aan gelukkig. Binnenkort open ik mijn bedrijf! Ik ben heel gelukkig met deze beslissing, maar achteraf gezien had ik beter hulp kunnen zoeken bij het solliciteren. Dan had iemand me vast kunnen vertellen waarom ik het steeds net niet werd.'

EEN NIEUWE KANS

Ondernemerschapsexpert en schrijver van onder andere de e-cursus *Van WW naar zzp* Karen Romme ziet vaker dat mensen de WW aangrijpen om een andere wending aan hun leven te geven. 'Van je hobby of passie je bedrijf maken, is extra moeilijk, omdat het ondernemerschap op zich al een nieuw vak is. De meeste mensen die een vliegende start maken als ondernemer, borduren voort op de ervaring die ze in loondienst hebben opgedaan. De tijd zal moeten leren of Barbara een goede beslissing heeft genomen, het zal zeker een uitdaging worden! Maar dat ondernemen financieel veel onzekerder is dan loondienst, is een misverstand. Want hoe zeker ben je in deze tijd nog van een baan?'

Het roer omgooien en zelf iets starten is dus ook nog een van de vele opties als je thuis komt te zitten. Maar vooral: niet bij de pakken neerzitten, want straks in je nieuwe baan snák je al gauw weer naar wat vrije tijd en besef je dat je die tijd thuis veel plezieriger had kunnen doorbrengen! ■