

05

THURSDAY  
JEDDI  
DOKKERSTAG

8am

9

10

11

12

1pm

2

3

4

5

6

**Laten we hopen dat het je niet overkomt, maar wat als je toch je baan kwijtraakt?**

# J

Je dacht dat het jou nooit zou overkomen, maar dus toch: je staat op straat. Ontslagen worden is één van de stressvolste ervaringen die een mens kan overkomen.

Oók wanneer de oorzaak volledig buiten jezelf ligt, bijvoorbeeld bij massaontslagen door reorganisatie. Edwin van Hooft is hoofd-docent arbeids- en organisatiepsychologie aan de *Universiteit van Amsterdam*. Hij stelt dat je baan verliezen hoe dan ook slecht is voor je mentale gezondheid: "Het geeft een knauw aan je gevoel van eigenwaarde." Volgens de psycholoog hebben mensen drie basisbehoeftes: autonomie en het

gevoel krijgen dat we zelf sturing kunnen geven aan ons leven, daarnaast willen we competent zijn en waardering krijgen voor wat we doen, én we willen ergens bij horen en ons verbonden kunnen voelen. "Wie zijn baan verliest, wordt geschaad in alle drie die behoeftes. Niet zo gek dus dat je dan van je stuk wordt gebracht en je minderwaardig voelt, afgedankt. Mensen die hun baan verliezen hebben vaak last van stress, zorgen en depressieve en angstige gevoelens. Als je een gezin hebt, lijden ook je partner en je kinderen eronder."

## Waarom ik?

Niet voor iedereen is ontslagen worden een verschrikking. Als je toch al voor jezelf wilde beginnen, je baan al langer zat was of met vervroegd pensioen wilde, kan ontslag mét een leuke vertrekpremie een zegen zijn. Het maakt ook uit op welke manier je je werk kwijt bent geraakt. Hoe meer het ontslag te maken heeft met het eigen functioneren, hoe moeilijker het bij mensen valt. "Maar," benadrukt Van Hooft, "of je je er snel mee kunt verzoenen, hangt vooral af van hoe jij er zelf mee omgaat." Wie zichzelf na een reorganisatie de vraag blijft stellen 'waarom ik er wel uit en zij niet?' kan meer psychische gevolgen ondervinden dan iemand die het ontslag volledig aan zichzelf had te danken, maar koppig blijft volhouden dat de baas niet goed wijs is. Van Hooft: "Wie wordt ontslagen en



## Lieke (40) verloor haar baan terwijl ze met zwangerschapsverlof was.

"Ik zat thuis met mijn pasgeboren baby, toen ik te horen kreeg dat onze afdeling met onmiddellijke ingang werd opgeheven. Het hing al langer in de lucht, maar dat die stekker er ineens werd uitgetrokken voelde toch heel abrupt. De dagen daarna zijn in een roes voorbijgegaan,

naar terug te gaan na mijn verlof. En boos, want ik vond dat 'ze' mijn verlof hadden verpest.

Toen ben ik actie gaan ondernemen. Ik wilde weten hoeveel maanden salaris ik zou meekrijgen, dus ik heb de afdeling human resources gebeld. Daar vertelden ze mij dat ik zeker tien maanden de tijd kreeg om iets nieuws te vinden. En daarna kon ik nog een werkloosheidsuitkering aanvragen. Dat gaf rust. Ik ben niet meteen als een dolle gaan solliciteren, maar kwam in een loopbaantraject van het bedrijf terecht. Dat vond ik echt een kans, ik kon nu breed onderzoeken welke kant ik op wilde. Ik bleek best in een totaal andere branche te willen werken. Het was dan ook bijna jammer dat mijn tweede sollicitatie binnen het bedrijf al succesvol was. Ik ben blij met mijn nieuwe baan hoor, maar doe nu wel wat ik altijd al deed. Ik had best langer de tijd willen nemen om me te oriënteren. Maar ja, je voelt je toch verplicht om zo'n kans te grijpen. En uiteindelijk kon ik dankzij mijn ontslag wel de eerste zes maanden bij mijn baby zijn. Daar ben ik achteraf heel blij mee."

## 'In een loopbaantraject kon ik nu breed onderzoeken welke kant ik écht op wilde'

alsof het niet helemaal tot me doordrong. Maar toen kwam het ineens hard binnen. Ik was wérkloos. Met twee kleine kinderen en een nieuw koophuis. Dat was beangstigend. Verdrietig werd ik ook, want er was geen werkplek om

daar zo ongeschonden mogelijk uit wil komen, doet er goed aan het ontslag niet als een persoonlijk falen te beschouwen maar als een nieuwe kans."

### Rotsvast vertrouwen in jezelf

Makkelijker gezegd dan gedaan. Of je je ontslag als een nieuwe kans kunt beschouwen is afhankelijk van eerdere ervaringen met verandering en verlies en hoe je daarmee hebt leren omgaan. De een heeft maanden nodig om te herstellen, de ander rent meteen door naar een nieuwe baan. "Maar iedereen zou ontslag kunnen beschouwen als een belangrijke les, namelijk om flexibeler te leren omgaan met

veranderende omstandigheden in het leven." Dat zegt loopbaancoach Valentina Gomes, die in haar praktijk ([www.correnteza.nl](http://www.correnteza.nl)) regelmatig mensen begeleidt die zijn ontslagen. "We hebben de neiging geluk buiten onszelf te zoeken. Maar die baan en dat huis waaraan je je vastklampt, dat ben je niet, dat is niet jouw identiteit. Het is goed wanneer je leert een rotsvast vertrouwen in jezelf te hebben en op jezelf te bouwen." Volgens Gomes kun je dat doen door tijdens een periode van werkloosheid naar jezelf op zoek te gaan, naar wat je ten diepste inspireert en drijft. "Daarvoor moet je wel stil durven staan bij wat er is gebeurd en van je ervaring te ►



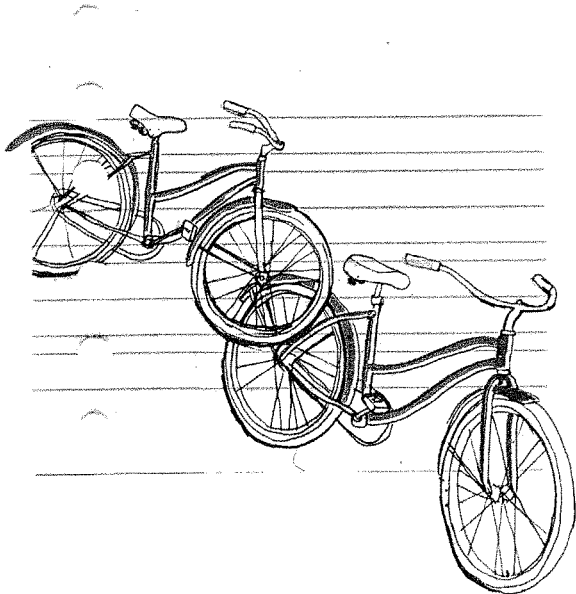
## Joni (35) werd ontslagen om economische redenen.

"Na een jaarcontract kreeg ik een contract voor onbepaalde tijd. Mijn werkgever had volop vertrouwen in me, dat bleek uit alles. Maar de gevolgen van de crisis werden steeds beter zichtbaar. Afgelopen september, twee dagen voordat ik op vakantie ging, kreeg ik de mededeling dat ik was ontslagen. Samen met twee andere collega's. Het bedrijf kon ons niet langer betalen. Het voelde heel willekeurig. Waarom ik wel en niet een ander? Kwam het door een stom ongeluk - ik brak vorig jaar beide ellebogen bij een val - waardoor ik een tijd uit de running ben geweest? Ik heb in het begin werkelijk iedereen ter verantwoording geroepen. In gesprekken met de manager human resources, de directeur en mijn directe chef probeerde ik 'het waarom' te achterhalen. Daarop heb ik geen goed antwoord gekregen. Dat zal ik ook niet meer krijgen, denk ik. Ik ben ontslagen omdat er crisis is. Punt. En de beslissing is hoog in de organisatie genomen, dus het kan niets persoonlijks zijn. Ik kreeg geen vertrekpremie, maar mocht per direct mijn werk neerleggen en zou dan nog twee maanden door-

betaald krijgen. Maar ik werkte uit vrije wil door, vooral om mijn klanten niet teleur te stellen. Dat was moeilijk. Ook omdat ik heel kwaad ben geweest. Op mijn teamleider, de directeur, mijn collega's. Het gemak waarmee ik opzij ben geschoven heeft mijn zelfvertrouwen geen goed gedaan. Ontslagen worden is echt niet leuk, pas nu ik er weg ben kan ik beginnen met verwerken en vooruit kijken.

**'Het ontslag voelde heel willekeurig. Waarom ik wel en niet een ander?'**

Vrienden, familie en mijn vriend helpen daarbij. Ik spreek op het moment veel af met mensen om leuke dingen te doen. En ik ben druk met het aanvragen van mijn WW-uitkering. Waarschijnlijk ga ik voor mezelf beginnen."



durven leren, zonder je door angst te laten leiden. Voor die reflectie heb je anderen nodig: je partner, een vriendin of eventueel een coach."

### Daar zit je dan

Wie werkloos wordt kan vaak nauwelijks genieten van de plotselinge vrije tijd en rust. Daar zit je dan, om acht uur aan de keukentafel, terwijl alle burens in de auto springen, op weg naar hun werk. De wereld draait door en jij doet even niet meer mee. Op zulke momenten kun je zelfs jaloers zijn op de postbode of het meisje van het café op de hoek. Het gebrek aan structuur en dagindeling speelt

werklozen vaak parten. Edwin van Hooft: "Hoe minder doelen er zijn op een dag, hoe apathischer je je kunt voelen. Als je jezelf toestaat eindeloos uit te slapen, kun je daar heel depressief van worden." Volgens arbeidsdeskundigen kun je werkloosheid het beste beschouwen als een baan. Je moet aan de slag met jezelf en het verwerkingsproces, allerlei praktische zaken regelen, gesprekken voeren, je opnieuw oriënteren, netwerken, solliciteren, nieuwe afwijzingen verwerken. Tegelijkertijd is het ook goed deze periode te gebruiken voor dingen waar je anders niet aan toekomt. Ruim je huis eens grondig op, ga op een doordeweekse dag

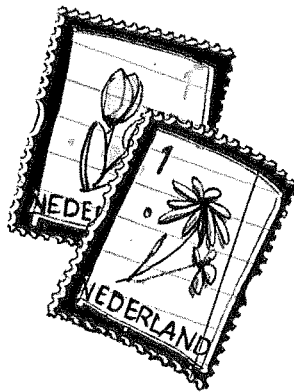
# Toch inkomen na je ontslag



- Je hebt recht op WW (Werkloosheidswetuitkering) zodra je buiten je schuld, en onvrijwillig, je baan verliest. Dat is dus niet alleen na ontslag, maar ook als je jaarcontract niet wordt verlengd. Je krijgt geen WW-uitkering als je werkgever kan aantonen dat het ontslag je eigen schuld is.
- Voel je niet schuldig wanneer je een WW-uitkering aanvraagt. Je hebt er recht op. Het is eigenlijk een arbeidsverzekering waarvoor je elke maand zelf hebt betaald.
- Voor elk jaar dat je ergens in dienst bent geweest, krijg je een maand WW. Je kunt maximaal 38 maanden een werkloosheidsuitkering krijgen (maar daarvoor moet je dus wel 38 jaar hebben gewerkt). Iedereen heeft recht op drie maanden WW-uitkering, mits je 26 weken hebt gewerkt in de voorafgaande 36 weken.
- De WW-uitkering bedraagt 70% van je laatstverdiende loon, maar kent wel een maximaal dagloon. Als je een ton verdiende, krijg je dus niet 70% van een ton, maar het maximale tarief van € 191,82 bruto per dag.
- Om je WW-uitkering te behouden moet je beschikbaar zijn voor de arbeidsmarkt en ben je verplicht minstens een keer per week te solliciteren.
- Je kunt ook vanuit de WW een eigen bedrijf beginnen. Dit geldt evengoed als activiteit en solliciteren is dan niet nodig.
- Als je nog steeds geen baan hebt gevonden wanneer je WW-uitkering afloopt, kom je in de bijstand.

Met dank aan Marjanne de Groot van het UWV.

met de kinderen in het park zitten. Durf ook de voordelen te zien. Valentina Gomes: "Zoek de balans. Je hoeft niet alléén maar met die werkloosheid bezig te zijn. **Ga ook sporten, neem een hobby waar je plezier uit haalt.** Probeer die voortdurende gedachtenstroom te doorbreken zodat je meer tot rust komt. Hoe gelukkiger en ontspanener je bent, hoe gemakkelijker het is iets nieuws te creëren." Edwin van Hooft trapt knipogend een open deur in: "De allerbeste genezing tegen alle negatieve psychische gevolgen van werkloosheid is natuurlijk zo snel mogelijk weer aan het werk te gaan."

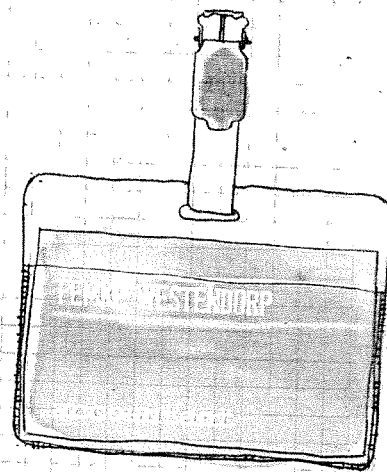


## Elske (37) werd ontslagen wegens disfunctioneren.

“Die bewuste dag riep mijn leidinggevende mij bij zich. Ze zei dat ze afscheid van me wilde nemen. Ze had geen vertrouwen meer in mij door mijn tegenvallende omzetresultaten. Ze vond daarnaast dat ik haar niet voldoende op de hoogte hield van wat ik deed. Ook zou een collega over mij hebben geklaagd.

Ik was verbijsterd, totaal in shock. En heel boos. Ik voelde me zo verraden.

Ik deed een beroep op mijn rechtsbijstandverzekering en kreeg een goede advocaat toegewezen. Hij deed vanaf dat moment alle onderhandelingen. Ik werkte intussen gewoon door, haalde zelfs nog twee grote klanten binnen. Heel moeilijk. Maar ik besloot dat ik niet boos wilde blijven. Het vrat me op, en ik wist dat ik alleen mezelf daarmee



## ‘Met een mooie vertrekregeling kon ik deze periode afsluiten en aan iets nieuws beginnen’

had. Het hielp dat ik de collega die over me zou hebben geklaagd met dat verhaal confronteerde, dat hij dit ontkende en dat ook zwart-op-wit wilde bevestigen. Dat maakte me sterker. Bovendien moest ik ook eerlijk zijn. Ik voelde me al een tijd niet op mijn plek bij deze organisatie met de hoge werkdruk en het grote aantal werkuren.

Ik kreeg een mooie vertrekregeling. Dat voelde als een opluchting. Nu kon ik deze periode afsluiten en aan iets nieuws beginnen. Ik heb nog wel een afsluitend gesprek met mijn leidinggevende gevoerd. Ik zei dat ik niet meer boos op haar was. Ze moest huilen. Blijkbaar had ze er zelf erg mee in haar maag gezeten. Dat moment heeft me voldoening gegeven. Omdat ik zag dat ik haar geraakt had. Ze had vaak op een heel nare toon gesprekken met me gevoerd en ik hoop dat ze heeft ingezien dat je ook op een andere, humanere manier kunt leidinggeven.

Ik weet natuurlijk niet wat ik had gedaan als ik het bij deze organisatie wel heel erg naar mijn zin had gehad. Ik heb zo kunnen reageren omdat ik mijn ontslag zag als een kans. Ik kan eindelijk datgene doen waarover ik al zo lang aan het fantaseren was; een eigen bedrijf beginnen, en dat met een financiële buffer die ik anders niet had gehad.”

## Zo biedt je ontslag nieuwe kansen

- 1 Probeer je ontslag zo min mogelijk op jezelf te betrekken.** Zelfs ontslag wegens disfunctioneren hoeft niet aan jou te liggen. Misschien waren de verwachtingen van de ander te hooggespannen of pasten jij en het bedrijf gewoon niet bij elkaar.
- 2 Afwijzingen tijdens het sollicitatieproces hoef je niet als falen te beschouwen.** Het zoeken naar een baan is een leerproces waarbinnen je je vaardigheden kunt ontwikkelen.
- 3 Als je je omgeving vraagt empathisch te zijn helpt dat je optimisme te behouden.** Focus met elkaar op de kansen en mogelijkheden die deze nieuwe situatie met zich meebrengt.

# Als je zonder werk komt te zitten...

## Nog even de stappen op een rij

- 1 Onlangs ontslagen? Probeer alle emoties toe te laten; van kwaadheid, tot opstandigheid, via verdriet naar acceptatie. Zie het als een rouwproces waar je doorheen moet. Wees eerlijk, ook tegenover je gezin. Kinderen kunnen zo leren dat veranderingen nou eenmaal bij het leven horen.
- 2 Bij het UWV (Uitvoeringsinstituut Werknemers-Verzekeringen) kun je een WW-uitkering aanvragen. Dat kan via internet, je hoeft er niet fysiek naartoe. Na een week word je gebeld door je werkcoach..
- 3 Het kan belangrijk zijn een dagelijkse structuur aan te houden: op een vaste tijd opstaan bijvoorbeeld. Het zoeken naar werk is eigenlijk óók een baan, daarnaast kun je jezelf andere doelen stellen: sporten, een cursus volgen en met vrienden afspreken 'onder werktijd'.
- 4 Een bijgewerkt curriculum vitae is belangrijk. Bekijk vacatures via internet (bijvoorbeeld op [www.werk.nl](http://www.werk.nl)), laat iedereen in je omgeving weten dat je een baan zoekt en maak gebruik van sociale media als *LinkedIn* en *Twitter*. Er zijn goede work-shops te volgen wanneer je niet weet hoe je een online profiel en cv maakt.
- 5 Tijdens netwerkbijeenkomsten kun je mensen tegenkomen die iets voor je kunnen betekenen. Kijk niet alleen rond in je eigen cirkeltje, maar ook in andere branches waar je nieuwsgierig naar bent.
- 6 Je kunt oefenen met solliciteren door een open sollicitatiebrief naar een organisatie te schrijven die je leuk lijkt. Een leuke, originele brief waarin je je motivatie zo goed mogelijk onder woorden brengt. Je wordt hiermee goed op weg geholpen met de online minicursus sollicitatiebrieven schrijven via [www.sollicitatiebrieven.net](http://www.sollicitatiebrieven.net).
- 7 Is er misschien vrijwilligerswerk dat je leuk zou vinden? Soms kan dat een opstapje zijn naar een baan en soms hoef je in overleg met je werkcoach van het UWV dan even niet te solliciteren.
- 8 Veel mensen zien hun ontslag als mogelijkheid om vanuit de WW voor zichzelf te beginnen en worden zzp'er (zelfstandige zonder personeel). Misschien iets voor jou?

tekst: lotte boot, illustraties: amme van den berg



05

8am

9

10

1142 margriet

63

THUR

DOW