



Het einde van je baan

is niet het einde van je bestaan

BAANVERLIES KAN LEIDEN TOT REACTIES DIE STERK LIJKEN OP ROUW. HET KAN LANGDURIG KLACHTEN VEROORZAKEN. VOORAL ALS HET GAAT OM HET VERLIES VAN DÉ BAAN, JE DROOMBAAN. PSYCHOLOOG EN ONDERZOEKER JANSKE VAN EERSEL VERTELT WAT JE ZOAL KUNT DOEN OM TE VOORKOMEN DAT JE BLIJFT HANGEN IN HET ROUWPROCES.

Janske van Eersel (43) weet hoe het voelt om de baan te verliezen waarvoor je alles hebt gegeven. Veertien jaar geleden werkte ze als re-integratieadviseur. Toen om haar heen steeds meer collega's uitvielen, ging ze steeds harder werken. Van zes uur 's ochtends tot elf uur 's avonds was ze bezig. "Ik vond dat ik dat moest doen", vertelt ze terugblikkend. "Voor mijn klanten, voor de organisatie."

De dingen waarvan ze hield, deed ze niet meer. Voor lezen, beeldhouwen en vrienden ontmoeten had ze geen tijd. Het ontslag kwam als een blikseminslag, Janskes wereld stortte in. Ze voelde zich gefrustreerd, was boos op zichzelf. "Ik vond dat ik had moeten doorzetten ..."

Dat baanverlies stress kan veroorzaken, is vanzelfsprekend. Maar de mate van frustratie die men ervaart, hangt samen met hoeveel iemand heeft geïnvesteerd in deze baan bij deze specifieke organisatie. Janske: "Hoe meer tijd, energie en passie je erin stopt, hoe afhankelijker je wordt." Zelf offerde ze op het laatst bijna alle uren die ze niet slapend doorbracht op voor haar werk. "Ik had mezelf afhankelijk gemaakt van mijn baan."

DE DROOMBAAN

In sommige beroepen is het niet zo ingewikkeld om een nieuwe job te vinden. Dat is lastiger als je stewardess bent bij de KLM, acteur bij een gerenommeerd gezelschap of redacteur bij een populaire tv-show. Dergelijke banen liggen niet voor het oprapen. Janske: "Sommige mensen kunnen zich niet voorstellen dat ze voor een andere organisatie zouden werken, of dat ze iets anders gaan doen dan wat ze voorheen deden. Zij zijn niet zomaar een baan kwijt, voor hen was het dé baan – met hoofdletters." Kortom, je droombaan verliezen hakt er extra hard in. Een droombaan kan vleugels geven en draagt bij aan je gevoel van eigenwaarde. Daar staat tegenover dat een droombaan vaak extra investeringen vergt, met het risico dat er daarnaast weinig leven rest en andere energie- en hulpbronnen opdrogen. Mensen die dé baan verliezen, kampen daarom vaker dan anderen met het gevoel dat er weinig van hun leven overblijft, dat ze niet meer meetellen. Dat is niet zo vreemd, zegt Janske. "Wat droombanen gemeen hebben, is de sterke verweving van de persoon en het werk. Je bent je werk. En hoe meer je identiteit vervlochten is met je baan, hoe harder de klap van het verlies aankomt."

STANDJE OVERLEVEN

Na het ontslag gaat Janske thuis met een ouderwetse borstel haar badkamer blinkend schoon schrobben. "Als het knettert in je hoofd, kun je niet denken. Je staat op standje overleven. Het stressniveau moet dalen. Pas als de storm is gaan liggen, kun je verder." Om het piekeren en malen stop te zetten, besluit ze een paar dagen later te gaan zwemmen. "Almaar baantjes trekken, letterlijk in beweging komen, helpt mij om weer wat vaste grond onder de voeten te krijgen." Stress reduceren kan op legio manieren. De vraag is wat voor jou werkt, in jouw situatie. Op wat voor manier kun je weer een beetje in je lijf landen? Janske: "Een kat knuffelen kan soms helpen. Of een boswandeling maken, mits je bewust registreert dat je buiten bent. Als je besluit te gaan schoonmaken, kies dan een taak waarmee je kunt stoppen zodra je het zat bent. Anders eindig je na een half uur driftig schrobben misschien huilend in de natte zool."

AFSCHEID ALS OVERGANGSRITUEEL

Op het moment van het ontslag is Janske bezig met de afronding van een scholingstraject tot rouwbe-

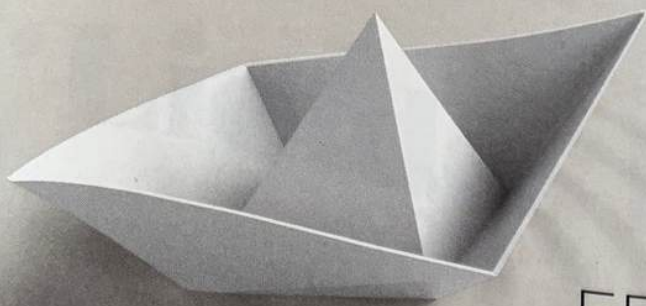
geleider. Ze beseft dat de emotionele achtbaan van ontreding, onmacht en onrechtvaardigheid waarin ze is beland rouw is. "Allerlei vormen van verlies kunnen gepaard gaan met rouwgevoelens", legt ze uit. "Of het nu gaat om het verlies van een geliefde, een huisdier of een baan. De belangrijkste vraag is hoe iemand omgaat met die rouwgevoelens. Want rouw is uniek. Het is geen proces met opeenvolgende fases, zoals vaak wordt gesuggereerd bij het verlies van een dierbare. Iedereen rouwt op zijn eigen manier. Er zijn hooguit omstandigheden aan te wijzen die invloed hebben op de kans op vastlopen in het rouwproces."

'HOE MEER JE IDENTITEIT VERVLOCHTEN IS MET JE BAAN, HOE HARDER DE KLAP AANKOMT'

Bij baanverlies blijkt de reden voor het ontslag geen voorspellende factor of iemand wel of niet vastloopt in het rouwproces. Janske: "Het maakt niet uit of iemand is ontslagen vanwege een reorganisatie, een faillissement of een arbeidsconflict. Het draait om hóe iemand de deur wordt gewezen. En het gevoel dat een ontslag onaangekondigd en onrechtvaardig is, vergroot de kans op vastlopen aanmerkelijk."

Een passend afscheid kan problemen op lange termijn helpen voorkomen. Omdat het wellicht bijdraagt aan een gevoel van controle. Passend afscheid nemen kan volgens Janske op vele manieren. "Van een receptie met tientallen relaties tot een boswandeling met een ex-collega. Als het voor jou maar goed voelt."

Janske ensceeneerde haar eigen afscheidsritueel, zonder collega's. "Bij mijn bedrijf was het gebruikelijk om uit eten te gaan met iemand die wegging", vertelt ze. "Dat trok ik niet. Ik was nog veel te verdrietig en heb ervoor bedankt." Janske print alle nare mails en verslagen van functioneringsgesprekken en stopt ze in een vuurkorf. Samen met haar toenmalige partner en een paar vrienden verbrandt ze alle emotioneel beladen



EERSTE HULP BIJ BAANVERLIES

Zes tips van Janske die helpen voorkomen dat je na baanverlies blijft hangen in rouwgevoelens.

1 DOE IETS POSITIEFS MET JE ENERGIE

Boosheid geeft volop energie en die kun je ook inzetten om bijvoorbeeld de stoep of de badkamer te schrobben. Kies een klus die je niet in één keer hoeft af te maken. Als de energie op is, moet je ermee kunnen stoppen.

2 SCHRIJF EEN BRULBRIEF

Je boosheid onderkennen is belangrijk om verder te komen. Daar zijn oefeningen voor. Schrijf je boosheid bijvoorbeeld van je af in een brulbrief. Een brulbrief schrijf je met de hand, in de ik-vorm en je richt hem aan één persoon, bijvoorbeeld je ex-werkgever of een collega die jou in de steek heeft gelaten. Benoem de momenten die je hebben geraakt. Dat kan in drie regels, maar ook in dertig pagina's. Zodra de brulbrief klaar is, deel je hem met iemand die je vertrouwt. Bedenk wat je er vervolgens mee wilt doen: verbranden, verscheuren, de snippers door de wc spoelen, alles kan. Alles – behalve bewaren, want dan pot je de boosheid op.

3 WEES LIEF VOOR JEZELF

Wees lief voor jezelf, dat maakt het ook gemakkelijker om iets liefs te doen voor een ander. Lach bijvoorbeeld eens vriendelijk naar voorbijgangers op straat en kijk wie er teruglacht. Misschien geeft het je een goed gevoel. In een latere fase, als de boosheid is verdwenen, kun je overwegen een dankbaarheidsdagboekje bij te houden. Als je nog boos bent, werkt dat niet.

4 ONTDEK JE WAARDEN

Weet je niet wat voor [ander] werk je kunt of wilt doen? Ga dan op zoek naar je drijfveren en waarden, bijvoorbeeld samen met een re-integratiecoach of loopbaanadviseur. Er blijken vaak veel banen te zijn waarin je tot je recht komt. Foto's kunnen helpen je keurslijf te doorbreken en een concreet overzicht te maken van de waarden die er voor jou toe doen. Fotografeer een week lang alles wat voor jou betekenis heeft. Een foto van studieboeken kan bijvoorbeeld betekenen dat je wilt doorleren. Een foto van je fiets betekent misschien vrijheid, of dat je graag een baan om de hoek hebt. Een foto van een groepje kinderen kan erop wijzen dat je wilt bijdragen aan het opgroeien van kinderen, of dat nu is als beroepskracht of als vrijwilliger.

5 NEEM OP EEN PASSENDE MANIER AFSCHEID

Een afscheid hoeft niet per se een etentje te zijn met al je collega's of een grote borrel. Wees creatief en bedenk iets wat bij jou past.

6 VUL DE WERKVERLIESLIJST IN

Sommige mensen hebben weinig last van het verlies van een baan, anderen lopen juist helemaal vast. De WerkVerliesLijst meet de aanwezigheid van eventuele rouwklachten. Vul de tool in op WerkVerliesLijst.nl en kijk hoe groot de impact is van het (dreigende) ontslag. De uitslag ontvang je per e-mail.

paperassen en visitekaartjes. Rauwe muziek en een fles rosé erbij. En elke papiersnipper die dreigt te ontsnappen aan het vuur moet terug. "Weg ermee. De fik erin!" Het werkt louterend, mede dankzij de getuigen. De verbranding is voor Janske het overgangsritueel naar het leven na het ontslag. Stilstaan bij het verlies is essentieel om het verhaal af te ronden, weet ze. "Zodat je er niet mee blijft rondlopen. Het scheidt de ruimte die nodig is om te zoeken naar nieuwe aanknopingspunten. Het einde van een baan is immers niet het einde van je bestaan."

PENDELEN TUSSEN VERLIES EN HERSTEL

In haar praktijk werkt Janske met een 'duaal procesmodel' dat is gebaseerd op twee polen: verlies en herstel. Ze legt het uit. "Verlies en herstel hangen nauw samen. In het ideale rouwproces pendel je heen en weer tussen deze polen. Het ene moment sta je stil bij het verlies, je huilt en praat er misschien over. Het andere moment leef je het leven van alledag. Je denkt na over de toekomst en de stappen die je kunt zetten om je leven weer op de rit te krijgen. Je bent bezig met het herstel."

Het procesmodel is te vergelijken met een roeiboot, waarbij je twee spanen nodig hebt om vooruit te komen. In haar praktijk ziet Janske dat de meeste mensen een voorkeur hebben voor één van de twee spanen. Ze zijn wat meer verlies- of juist wat meer herstelgericht. "Daar is niks mis mee", benadrukt ze. "Maar het is wel belangrijk je bewust te zijn van je voorkeur, zodat je ook ruimte kunt maken voor de verwaarloosde pool."

Mensen die meer herstelgericht zijn, rennen bijvoorbeeld almaar door. Ze herkennen hun rouwreacties nauwelijks, met het risico dat de rouw er later alsnog in alle heftigheid uit komt. Een voorkeur voor de verliespool kan leiden tot gedoe en miscommunicatie in de sociale omgeving. Iemand die terug wil kijken, krijgt bijvoorbeeld van zijn of haar partner te horen het helemaal verkeerd aan te pakken. "Je zou meer de deur uit moeten gaan in plaats van almaar te praten", wordt dan het verwijt. "Realiseer je dat onze samenleving sterk herstelgericht is", benadrukt Janske. "We vinden al gauw dat iemand na het verlies van een baan te lang zit te miepen." Zelfs sommige re-integratiecoaches hebben weinig oog voor de rouwverwerking van hun cliënten, merkt Janske. Ook zij zijn vooral gericht op snel een nieuwe baan vinden – met het risico dat het misloopt in die nieuwe baan, simpelweg omdat onderdrukte rouwgevoelens een uitweg zoeken. Zo kan alleen al de angst voor baanverlies leiden tot omstandigheden die een nieuw ontslag uitlokken.

DEEL OOK WAT GOED IS GEWEEST

Linda was directeur van een kleine basisschool, waar ze een programma ontwikkelde voor hoogbegaafde kinderen. In de coronaperiode liep er veel mis. Linda werd overvraagd en overladen met kritiek. Ze zag haar bouwwerk instorten. Na een arbeidsconflict wordt ze op non-actief gesteld door het bestuur en uiteindelijk ontslagen, met een som geld, maar zonder officieel afscheid. "Ik ben weggejaagd van mijn eigen school", verzucht ze. Hoe nu verder?

Janske: "Linda's verhaal is nog niet afgerond. Dat er geen officieel afscheid is geweest, maakt doorgaan extra lastig. Misschien wil ze nog op een zelfgekozen manier afscheid nemen. Al gaat ze maar lunchen of wandelen met een ex-collega, zodat ze een punt kan zetten. Meestal is er wel één oud-collega die je nog durft te vertrouwen. Zelfs als je het gevoel hebt dat het complete bestuur tegen je is." Mocht Linda besluiten om op een of andere manier alsnog afscheid te nemen, dan heeft Janske een tip. "Praat niet alleen over het onrecht dat je is aangedaan, maar deel ook dingen die goed zijn geweest. Er zijn vast leerlingen of ouders voor wie je echt iets hebt betekend, of herinneringen aan leuke bijeenkomsten. De goede dingen vergeet je snel als je boos bent en je ellendig voelt."

In de onderwijs- en de zorgsector, maar ook bij de politie, in de politiek, de journalistiek en de wetenschap voelt een baan vaak als een roeping, vervolgt Janske. "Linda lijkt bijzonder gesteld te zijn op deze baan. Waarschijnlijk is er sprake van een sterke vlevlechting van haar identiteit met haar werk. Ze zou kunnen onderzoeken wat haar waarden zijn, samen met een coach bijvoorbeeld. Waarschijnlijk vindt ze veel meer dingen in haar leven belangrijk dan bijdragen aan de toekomst van haar leerlingen. Kijk eens wat voor activiteiten er op je waarden aansluiten. Waarom was je zo verknocht aan juist deze baan? Daarvoor zijn redenen aan te wijzen."