



We maken werk zó belangrijk. Het is onderdeel van onze identiteit.

re-integratiepsycholoog Janske van Eersel

Afscheid | interview Voor veel mensen is ontslag een klap die ze lastig te boven komen. Janske van Eersel merkte dat hun verdriet ‘nergens bij hoort’ en schreef er een boek over.

‘Het helpt als je het verlies van je baan rouw noemt’

Jette Pellemans

Hij werkte als opzichter in de bouw, de grote man die Janske van Eersel voor zich kreeg toen ze werkte als re-integratiepsycholoog bij een Brabantse gemeente. De man was goed in zijn werk, maar toen een nieuwe collega de leiding kreeg – iemand die hij nota bene zelf had ingewerkt – werd alles anders.

De opzichter werd buitengesloten, mocht opeens vergaderingen niet meer in. Het leidde tot ontslag. Hij spande een rechtszaak aan, maar dat mocht niet baten.

Van Eersel: “Ik sprak hem toen dit voor hem al tien jaar geleden was. Maar nog steeds werd hij direct emotioneel als hij erover vertelde, met tranen. Dat is typerend voor mensen die ik in mijn praktijk ontmoet: mensen die over hun ontslag praten alsof het gisteren is gebeurd, met emoties die met de tijd niet afnemen, maar intenser worden.”

Van Eersel deed een oefening met de opzichter: hij moest op de spreekwoordelijke stoel van zijn oud-leidinggevende zitten. Kon hij een antwoord formuleren op de vraag waarom die hem zo had verraden? Wat bleek: wat hij ook zei, er was geen goed antwoord. Het had dus geen zin om zijn hersenen daarover te blijven pijnigen. Zo kon hij het hoofdstuk afsluiten.

Van Eersel: “Deze man woonde naast de milieustraat. Hij is er meteen naartoe gereden en heeft in één keer die hele rij dossiers van de rechtszaak in de papierpers geduwd. Toen was het klaar. Maar wel tien jaar helemaal over de flos geweest hè? Dan denk ik: o jongens...”

Want mensen zoals deze opzichter zijn vaak te helpen, zegt Van Eersel, als ze maar op de juiste manier behandeld worden. De kennis daarvoor ontbreekt nu vaak. “Daar wil ik verandering in brengen.”

Zwaar op de hand

Janske van Eersel (44) studeerde cultuur- en godsdienstpsychologie. Ze belandde per toeval in de re-integratiebranche, maar was er meteen door gegrepen. Ze voerde als re-integratiepsycholoog duizenden gesprekken met langdurig uitgevallen medewerkers die niet meer kunnen terugkeren op hun werkplek en op zoek moeten naar een nieuwe baan.

“Het begon me op te vallen dat hun klachten soms leken op rouw”, zegt Van Eersel. “Eerst dacht ik: misschien zijn die mensen wat zwaar op de hand. Maar nee, het was anders.

Ze zaten in zak en as door het baanverlies, ook al was het lang geleden, en koppelden dat aan hun identiteit. Wie waren ze nog, zonder hun baan? Maar ik kon mijn aanname niet onderbouwen met theorie. Dat was lastig voor mijn wetenschapsbrein.”

Ze besloot onderzoek te gaan doen, als buitenpromovendus (vrijwillig promoveren zonder betaling) aan de Universiteit Utrecht. Toen ze begon in 2015 kon ze slechts vijf artikelen vinden over het onderwerp, nationaal en internationaal. Het onderwerp hoort nergens bij.

Van Eersel: “Voor klinische psychologie is het niet heftig genoeg en geldt het als ‘gewoon’ een aanpassingsstoornis. Arbeids- en organisatiepsychologen zeggen: is iemand zijn baan al kwijt, dan houden wij ons er niet meer bezig.”

Verliesomstandigheden

Van Eersel promoveert nu als eerste wereldwijd op dit onderwerp en is de enige die er structureel onderzoek naar verricht. Haar conclusie: ja, je kunt rouwen na baanverlies. Ze zag typische rouwreacties, zoals terugverlangen naar de oude situatie, blijven malen over de verliesomstandigheden, een gevoel van zinloosheid – vergelijkbaar met mensen die rouwen na het verlies van een dierbare.

‘Mensen zitten in zak en as door baanverlies, ook al is het lang geleden’

“Sommige hoogleraren zijn terughoudend met het woord rouw. Ook ik ben er geen voorstander van dat rouw een containerbegrip wordt, maar in dit geval helpt het heel erg om het wél rouw te noemen.

“Ik geef workshops door het hele land. Als ik dan vertel dat je rouw kunt ervaren na het verliezen van je baan en dat dit heel normaal is, nou, dan zie je al die schouder-tjes zakken. Ik ben dus niet gek – denken mensen.”

Janske van Eersel schreef er een boek over, *Van de baan*, dat 11 maart verscheen. Daarin schetst ze dat 18 procent van de mensen significante stress voelt na baanverlies, zoals rouw- en depressieve klachten. Bo-



Janske van Eersel: ‘Als ik vertel dat je rouw kunt ervaren na het verliezen van zakken. Ik ben dus niet gek – denken mensen.’ FOTO WERRY CRONE

je baan en dat dit heel normaal is, nou, dan zie je al die schouders

vendien blijkt Nederland bij uitstek een land waar mensen rouw ervaren na een ontslag.

“Wij maken werken zó belangrijk”, zegt Van Eersel. “Het is het eerste waar mensen naar vragen op een feestje. Werk is bij ons niet puur een manier om geld te verdienen, nee, het is onderdeel van de identiteit. Daardoor kan je zelfbeeld ook veranderen als je die baan verliest.”

Toch is er maar weinig begrip, ziet Van Eersel. ‘Ah joh, het is maar werk’ is een paradoxale, maar veelgehoorde reactie. “Daardoor voelen mensen zich niet gehoord en krui- pen ze nog verder in hun schulp.”

Kwetsbaar

Terwijl normalisering van de gevoelens en een klein zetje in de goede richting soms al een hoop kunnen bewerkstelligen. Van Eersel vertelt over een vrouw van in de veertig die als verzorgende in een bejaardenhuis werkte. “Ze was twee jaar daarvoor uitgevallen met gezondheidsklachten en was één en al tranen toen ik haar sprak. Haar grootste pijn bleek te liggen bij de bewoners die ze voor haar gevoel in de steek had gelaten, vooral één oudere vrouw. Toen heeft ze die vrouw opgezocht en koffie met haar gedronken. Drie weken later zat er een ander mens voor me; ik heb geen traan meer gezien! Door

‘Het is niet fout om je te verliezen in je werk, maar het is wel een risico’

het mooi af te sluiten, was de scherpte van de rouw er vanaf.”

Van Eersels boek is bedoeld voor professionals in de re-integratiesector. Toch kunnen ook mensen die hun werk heel belangrijk vinden er wat van opsteken.

Van Eersel: “Hen zou ik zachtjes willen uitnodigen om te bedenken: wat vind je óók belangrijk? Het is niet fout om je te verliezen in je werk, maar het is wel een risico. Want het maakt je kwetsbaar omdat je er zo afhankelijk van bent. Dus het is goed om hulpbronnen te organiseren: doe vrijwilligerswerk, ga naar concerten, leer Chinees. Daar mogen meer mensen weleens over nadenken.”