

Ontslag kan zelfs een sterke kerel breken

De komende tijd raken duizenden Nederlanders hun baan kwijt. Begin tijdig met voorbereidingen op het ontslag.

Daan Westerink en Joost van Wielink
rouwdeskundige en consultant, coach
en trainer

Honderduizenden werknemers in ons land staan op het punt hun baan kwijt te raken, maar aandacht voor de soms ingrijpende gevolgen van dit grote verlies is er niet. Rouwen om je baan is blijkbaar voor watjes.

Vijftigduizend bouwvakkers raken na de bouwvak hun baan kwijt, omdat de huizenmarkt is ingestort. Binnen de media, de autobranche en de industrie is het niet anders. Het vinden van een nieuwe baan is met al die werklozen geen gemakkelijke opdracht. Maar omdat we niet in een watjesmaatschappij leven, houdt iedereen zijn mond. Tot er klappen vallen. In en buitenshuis.

Op de schaal van grote verliezen staat het verlies van een baan in de onderste regionen. Wat nou, treuren om het verlies van je werk. Er zijn mensen die een kind of hun hele familie hebben verloren, dat is pas erg! En zo hobbelt je voort, nadat je jarenlang voor een baas hebt gewerkt, je ziel en zaligheid hebt gegeven, en eigenlijk niet weet wat je thuis moet gaan doen, behalve dan je vrouw voor de voeten lopen, als zij van haar werk thuiskomt.

Neem nou Alex. Hij werkte 25 jaar bij een grote verzekeraar. Van jaren van trouwe dienst is hij boventallig verklaard. Alex zegt: 'Ik ben kennelijk niet goed genoeg'. Anders had hij wel kunnen blijven, denkt hij. Van een trotse werknemer is hij veranderd in een onzeker hoopje mens. 'Waarom mocht mijn collega wel blijven en ik niet?' Thuis gaat het niet goed met Alex. Hij kropt alles op, en sluit zich af voor zijn gezin en

zijn vrienden. Gelukkig heeft zijn bedrijfsarts op tijd door dat er iets mis gaat, en deze stuurt hem door naar een training, waar Alex leert de rommel in zijn hoofd op te ruimen, en opnieuw zin te geven aan zijn bestaan en vooruit te kijken.

Alex is niet de enige die problemen heeft met het plotselinge werkloze bestaan. Werk is voor vrijwel elke Nederlander meer dan een noodzakelijk kwaad om geld te verdienen. Een baan betekent status, je ontleent er gedeeltelijk je identiteit aan en het haalt vaak goede dingen in je naar boven. Eigenschappen en talenten waarvan jij als persoon, maar

Voorkom dat het ontslag een gat in je ziel slaat

ook de organisatie waarvoor je werkt, gaat bloeien en groeien. Maar als die rots in de branding, de reden om iedere dag op te staan, ineens wegvalt, dan kan dat ingrijpende gevolgen hebben. En wat je ook leerde op de werkvloer en daarbuiten: het omgaan met het verliezen van je status, van een vast inkomen, van een regelmatig leven, van schouderklopjes en collega's, zat niet in het lespakket.

Ook al weet je dat het economisch slecht gaat, het verlies van je eigen baan zie je vaak niet aankomen. Dat kun je veroordelen als dom, want voorspelbaar, maar de mens is meer dan de ratio. Vergelijk het maar met het naderend einde van een slechte

relatie: je wist het wel, maar als het dan zover is, komt de klap toch hard aan. Het kost je een flinke tijd om dat te verwerken. Een trauma wordt wellicht voorkomen als je aanpassingen aan de nieuwe situatie tijdig hebt kunnen plannen. Plotseling en onvoorziën verlies van je werk kan ook traumatiserend zijn. Vooruitkijken is dus van belang.

De vijftigduizend bouwvakkers die na de bouwvak hun baan dreigen te verliezen, steken ondertussen, bewust of onbewust, hun kop in het zand. Slechts 30 procent van hen maakt zich zorgen over de toekomst (onderzoek ADV Marketresearch). FNV Bouw-voorzitter John Kerstens benadrukte onlangs dat het ongeoorloofd belangrijk is dat werknemers nu hun verantwoordelijkheid nemen. Zij moeten volgens hem een vakdiploma halen en zorgen dat ze weerbaar zijn in hun werk.

Wij zouden daaraan toe willen voegen dat niet alleen werknemers, maar ook werkgevers hun verantwoordelijkheid moeten nemen. Leer je personeel zichzelf te uiten. Vertel ze eerlijk als er ontslag dreigt, zodat ze zich voor kunnen bereiden. Weten wat je te wachten staat betekent niet dat het verlies van een baan geen pijn doet. Niet voor de medewerker, niet voor de organisatie. Maar net als bij de andere verliezen in het leven geldt ook hier: als je voorbereid bent, slaat het nieuws geen gat in je ziel.

Dan komen gezinnen minder onder druk te staan. Dat betekent winst voor iedereen. Ook voor sterke kerels.

Joost van Wielink schreef met Bert Cozijn- sen het boek 'Over de rooie, emoties bij verlies en veranderingen op het werk'.