

Blij met ontslag

Ontslag is vaak een drama, maar dat is helemaal niet nodig. Wees blij met die kans op een nieuw begin. Meestal word je er zelfs beter van, zeggen ontslagenen zelf.



Onno van Buuren

Stefanie (49) voelde zich als een crimineel op straat gezet. Drie jaar eerder was ze begonnen als marketing secretaresse bij een groot adviesbureau, en maakte al snel promotie tot marketing assistent. In het begin werkt ze uitstekend samen met haar veel jongere vrouwelijke leidinggevende, maar na twee jaar komt zij ineens met vage punten van kritiek. Stefanie krijgt ook daarna geen duidelijkheid wat precies van haar wordt verwacht. Dat resulteert in stress, die nog erger wordt doordat de werkdruk sterk toeneemt. Tijdens de vakantie van haar baas maakt ze een fout, die al snel reuze blijkt mee te vallen. Toch wordt ze een dag na terugkomst van haar chef ontslagen. Naar de ware reden van haar ontslag kan ze slechts gissen. Aan de motivatie kan het volgens Stefanie niet liggen: 'Ik had de leukste baan van de wereld.'

Ergens voelt het ontslag als een opluchting, maar ze maakt zich boos over de manier waarop het is gegaan. Ze was nooit duidelijk gewaarschuwd. Ze vindt het laf, onnodig en ongepast. De afhandeling gaat wel netjes en is een belangrijke pleister op de wond. Naast een vergoeding krijgt ze een outplacementtraject aangeboden. Stefanie is veertien maanden thuis geweest, deels in de WW. 'Financieel geen pretje, maar dankzij het outplacementtraject heb ik een goeie tijd gehad. Het gaf me kracht, ik heb me prima vermaakt en heb er veel van geleerd. Ik zie nu ook de positieve kanten van mijn ontslag en kan beter relativiseren. Ik sta positiever en sterker in het leven. Als me nu iets overkomt, denk ik: Dat overleef ik ook wel weer. Inmiddels werkt ze weer als secretaresse.

Gedumpt en verraden

Het relaas van Stefanie is voor veel ontslagen mensen heel herkenbaar. Niemand staat bij zijn of haar ontslag te juichen, ook niet als je weinig zin meer hebt in je werk. Als je de laan wordt uitgestuurd, om wat voor reden dan ook, voelt dat rot. Afgedankt, gedumpt, verraden, op je ziel getrapt. Daar komt de financiële onzekerheid nog bij. Kan 'ik straks de hypotheek nog wel betalen? De afgrond komt in zicht. Goede begeleiding kan die afgrond reduceren tot een greppel. Een outplacementtraject kan het begin zijn van een zoektocht naar jezelf. Dat klinkt misschien zweverig, maar net als na gedumpt te zijn door een partner kan het je aan het denken zetten: wat wil je nou eigenlijk met je leven? Weer zo'n saffe of gestresseerde baan, of iets dat veel beter bij je past? Voor jezelf beginnen misschien?

Die vragen kun je jezelf allemaal stellen, maar met professionele begeleiding kom je gemakkelijker tot nieuwe inzichten. Als je mazzel hebt, zorgt je werkgever voor een goed outplacementbureau of loopbaanadviseur. Directeur Peter Kruythoff van brancheorganisatie NOBOL, die veertig bureaus verenigt voor outplacement, loopbaanbegeleiding en coaching, claimt dat uiteindelijk iedereen na een traject weer vooruit kan kijken. 'Dat is de voorwaarde om een nieuwe baan of bestemming te verwerven.'

Je hoeft niet per se bij een groot bureau aan te kloppen. Hilde Backus kiest als coach voor een onconventionele aanpak. Wandelend in de natuur helpt ze mensen hun boosheid over het ontslag te overwinnen en op

zoek te gaan naar een betere plek. 'Er zijn er maar weinig die in die boosheid blijven hangen. Bijna altijd zijn ze achteraf blij met het ontslag. Die omslag komt als ze doorkrijgen dat de manier van werken niet goed bij hen paste.'

Haar cliënten ontdekken (al dan niet na ontslag) dat ze geen 'fout mens' zijn, maar dat ze op de verkeerde plek zitten of zaten. 'Het komt geregeld voor dat een bedrijf commerciëler wordt; dat past niet bij iedereen. Of dat de organisatie na een fusie te groot voor ze is. Zo ging een P&O-afdeling van drie naar achttien man, waardoor het werk veranderde van allround naar heel specifiek. Als mensen door de coaching ontdekken wat wel bij ze past, en ze vinden zo'n plek, dan is het feest. Echt super!'

Herbezinning

Het gerenommeerde outplacementbureau Van Ede & Partners heeft speciale huizen voor haar cliënten om tot rust te komen. 'Zeker als u uw huidige baan moet verlaten, is er ruimte nodig voor verwerking en afscheid nemen', stelt de website. Arbeids- en organisatiepsycholoog Ger Vosseberg is lid van de raad van bestuur van Van Ede & Partners. 'Ontslag levert bij de meeste mensen achteraf het inzicht op dat weggaan beter was. Ze noemen het dan vaak een *blessing in disguise*. Het merendeel van onze cliënten zegt dat ze door de herbezinning na het ontslag op een betere plek zijn terechtgekomen.'

Volgens Vosseberg wordt ontslag zelden vooraf een bevrijding genoemd. 'Eerder overheerst dan de woede dat de ander het initiatief heeft genomen; ze hadden het liever zelf gedaan. Maar mensen blijven zitten tegen beter weten in. Tenzij ze loopbaanbegeleiding of coaching krijgen; dan kiezen ze soms zelf voor ontslag.'

Tien procent van de cliënten van Vosseberg begint voor zichzelf. Neem Frans Wuijts, schrijver van het boek *Humaan ontslaan?! Een ontwikkelingsgerichte kijk op ontslag*. Hij kwam zelf na een onverwacht ontslag bij Van Ede terecht, en is goed te spreken over de aanpak. 'Je werkt er aan een grondige zelfanalyse, waardoor duidelijk wordt wat je talenten zijn. Voor mij was dat schrijven. En als voormalig directeur en P&O-manager heb ik altijd met ontslagprocedures te maken gehad. Mijn consultant combineerde die twee elementen toen hij zei: 'Jij gaat daar een boek over schrijven!' Daar ben ik drie jaar mee bezig geweest. Nu werk ik als ontslagadviseur.'

Rouwverwerking

Volgens Wuijts is ontslag een van de ingrijpendste gebeurtenissen die mensen in hun leven kunnen treffen. 'In zekere zin is het vergelijkbaar met het overlijden van een dierbare of verbreking van een relatie.' Na de nodige rouwverwerking kan het eigenlijk alleen maar beter worden. 'Crisis als kans op een vernieuwd leven. Een leven waarin je beter tot je recht kunt komen, waarin je jezelf en je bestemming kunt vinden.'

Ook voor Carla Frankena (57) kwam haar ontslag een paar jaar geleden 'als een shock'. Nadat ze 26 jaar niet had gewerkt, volgde ze een opleiding tot uitvaartbegeleider. Via een uitzendbureau ging ze in dat vak aan de slag, maar het klikte niet goed tussen haar en de baas. Zoals wel vaker gebeurt, hoorde ze direct na een vakantie dat ze ontslagen was. 'De klap kwam extra hard aan, doordat ik pas was gescheiden en in een vakantiehuisje bivakkeerde.'

Gezien haar korte arbeidsverleden had ze maar een half jaar recht op WW. Zo begon ze erover te denken

Goede begeleiding kan de afgrond na ontslag reduceren tot een greppel

voor zichzelf te beginnen. 'Mijn ex heeft me daarbij geholpen, want hij was ook ontslagen en kreeg begeleiding van een outplacementbureau. Hij raadde me aan, goed gebruik te maken van mijn netwerk. Ik vroeg iedereen die me kent wat volgens hen mijn talenten zijn. Dat sterkte me in mijn gevoel dat ik inderdaad een eigen bedrijfje kon opzetten.'

Carla begon met marktverkenning in haar woonplaats. 'Natuurlijk bestond er een uitvaartorganisatie, maar meerdere mensen bleken behoefte te hebben aan een minder traditionele aanpak, met meer ruimte voor inbreng van de nabestaanden. Van mijn allerlaatste geld heb ik toen een folder en visitekaartjes laten maken, en m'n broer zorgde voor een website. Zo heb ik een negatieve situatie omgebogen naar iets positiefs.'

Achteraf beschouwt Carla haar ontslag dan ook als een zegen. 'In combinatie met die scheiding was mijn ontslag verschrikkelijk. Mijn zelfrespect was nul komma nul. Maar nu voel ik me weer goed. Ik kan al van m'n werk leven. Daar ben ik ontzettend dankbaar voor. En het voelt geweldig dat artsen en nabestaanden mij aanbevelen.'

Luxe positie

Nog een voorbeeld, met een andere afloop. Evenals Stefanie, Frans en Carla heeft Christa (57) haar ontslag destijds als een ramp ervaren. Desondanks noemt ze zichzelf nu een tevreden en gelukkig mens. Ze werkte als manager voor een zorginstelling in een grote stad. Het werk ging haar goed af; ze kreeg complimenten en haar resultaten waren altijd positief. Daarom maakte ze zich geen zorgen over een ophanden zijnde reorganisatie en werkte stug door. De mededeling dat haar functie zou worden opgeheven, kwam dan ook als een donderslag bij heldere hemel.

Christa kon nog wel in een andere functie blijven werken, maar raakte overspannen. Ze ging in therapie en kwam tot het inzicht dat ze zich altijd te veel door haar werkgever had laten gebruiken. Bij een outplacementbureau leerde ze zichzelf nog beter kennen. Zo kwam ze erachter dat ze geen manager meer wilde zijn. Uiteindelijk besloot ze helemaal te stoppen met werken. 'Ik solliciteer wel, omdat dat moet voor de WW'. Christa geeft toe dat ze in een heel luxe positie verkeert: na nog twee jaar WW komt ze als een van de laatsten in de VUT.

Achteraf is ze blij met het ontslag. 'Ik heb nu een heerlijk leven met rust en tijd om te leven.' Ze doet vrijwilligerswerk in een wereldwinkel en vangt buurt- en kleinkinderen op. 'Ik werkte wel met plezier, maar realiseerde me niet dat ik veel miste. Nu geniet ik van elke dag; ik ben levendig en gelukkig. Ik doe wat ik zinvol en leuk vind.'

Hoewel Christa haar vroegere werkgever 'domme keuzes' verwijt, kijkt ze niet met wrok terug op haar ontslag. Ze raadt anderen die worden ontslagen aan om na te denken wat belangrijk is in hun leven. 'Het is een moment van bezinning. Voel je vooral geen slachtoffer, want dan krijg je een heel ongelukkig leven. Je straalt dat uit, en dan hoeft niemand je meer. Als je er positief in staat, gaat het daardoor juist goed met je. Het is een *self fulfilling prophecy*.' Het is als na een door de ander verbroken relatie: je voelt je een tijd ellendig, maar naderhand besef je vaak dat je er op vooruit bent gegaan. Als je maar open staat voor nieuwe kansen. ☺