

Help, ik ben mijn baan kwijt!

Als je buiten je schuld wordt ontslagen, komt de klap hard aan. Toch kan die tegenslag net zo goed de kans van je leven zijn. Journaliste Mensje Melchior verloor haar baan en vond nieuw perspectief. **TEKST: MENSJE MELCHIOR ■ BEELD: HAROLD PEREIRA**

Collega's vliegen elkaar huilend om de nek. 'Daar gaat je carrière,' zegt een gemeen stemmetje in mijn hoofd. Het is voorbij: het dagblad waar ik werk, houdt op te bestaan. 'Slechte economische tijden' en 'zware concurrentie' mompelde de directeur nog voordat hij zich in zijn kantoortje terugtrok. Over twee dagen sta ik, samen met dertig andere personeelsleden, op straat.

Anderhalf jaar werkten we zo'n zestig uur in de week. Jonge, ambitieuze mensen die vrienden werden en hoopten een spannend project te laten slagen. Maar ons hechte team en de mooie dingen die we maakten bestaan over een paar dagen niet meer. Verbijsterd bel ik naar huis. 'Hoe moeten we nu de huur betalen?' kan ik alleen maar met een piepend stemmetje uitbrengen.

De klap dreunt lang na

Mijn collega's en ik zijn niet de enigen. Sinds eind september maakt de kredietcrisis steeds meer slacht-

offers. Multinationals, banken, bouwbedrijven, winkelketens, overal vallen ontslagen. 'Na de eerste schok gaan mensen meestal meteen actief op zoek naar een baan, optimistisch dat ze er een zullen vinden,' zegt Irma Mooi-Reci, universitair docent sociale wetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam. 'Als het zoeken mislukt, gaat een tweede fase in: een periode van pessimisme, vol angst en stress. En hebben mensen langer dan een jaar geen werk, dan worden ze steeds passiever. Ze gaan niet meer op zoek naar een nieuwe baan; ze berusten in de situatie en geven de hoop op.'

De klap van een ontslag dreunt vaak lang na. In Duitsland bleek vorig jaar dat mensen die ooit ontslagen zijn, vaker ontevreden zijn met hun leven dan anderen. Dat is ook het geval als ze allang weer een baan hebben gevonden.

Daar komt nog bij dat als je eenmaal je baan verliest, de kans groot is dat je in de nabije toekomst weer werkloos raakt. Dat blijkt uit onderzoek dat

Mooi-Reci in januari naar buiten bracht. 'Potentiële werkgevers vrezen dat een ontslagene minder productief is,' zegt de sociaal wetenschapper. 'Werklozen krijgen daardoor vaak een tijdelijk contract. Als de winsten tegenvallen, vliegen ze er als eersten uit.'

Vooraf bij vrouwen heeft werkloosheid een negatief effect op hun toekomstige carrière en inkomen. Mooi-Reci: 'Vrouwen nemen veel eerder dan mannen een baan aan onder hun niveau. Ze willen snel weer financiële zekerheid, maar op de lange termijn is het niet verstandig om zomaar elke baan aan te nemen.'

Ontslagen? Zo dreunt de klap minder lang na:

- Praat met vrienden en familie over uw ontslag, maar vooral ook over de toekomst.
- Stel uzelf de 'wondervraag'. Als alles mogelijk is, wat zou u dan het liefste doen? Welk werk doet u zo graag dat u de tijd vergeet? Welke werkomstandigheden zijn ideaal voor u?
- Vraag aan vijftien collega's, leidinggevenden, vrienden en familieleden wat uw talenten-topdrie is. Dat lijkt misschien eng, maar mensen vinden het vaak leuk als u het vraagt. Gebruik hun feedback en uw eigen mening over uw talenten om een lijstje te maken met uw sterke punten. Print het uit en bekijk het lijstje vlak voordat u een sollicitatiebrief stuurt of een gesprek voert met een potentiële werkgever.
- Ga ook eens achter een baan aan die u heel graag wilt hebben, maar waarvan u denkt dat u hem nooit zult krijgen. Alleen al het feit dat u durft te reageren, geeft zelfvertrouwen.

Het wordt immers steeds lastiger om terug te komen op het oude niveau, zowel inhoudelijk als financieel. Op langere termijn bouw je daardoor een flinke loon- en ook pensioenachterstand op.

Somberen heeft geen zin

Dat gaat mij allemaal niet overkomen, zeg ik tegen mezelf. Ik wil geen speelbal worden van twijfelende werkgevers; ik wil zo snel mogelijk weer aan de slag. Ik begin voor mezelf. Van mijn voormalige

werkgever krijg ik een paar maanden loon mee, een financiële buffer die wat zekerheid geeft. Ik stuur ideeën naar tijdschriften en haal al snel mijn eerste schrijfp opdrachten binnen.

Maar als ik een tijdje in mijn eentje thuis aan het werk ben, begint het te knagen. Ik mis het brainstormen en lachen met mijn collega's. De twijfel over mijn capaciteiten slaat toe. Kan ik over een paar maanden de huur nog wel betalen? Misschien ben ik hier wel helemaal niet goed genoeg voor. En wie zit, terwijl de wereldeconomie instort, te wachten op een nieuwe freelancejournalist?

De wondervraag

'Van die recessie zou ik me niets aantrekken,' zegt loopbaancoach en psycholoog Hilde Backus. 'Natuurlijk zitten ze op je te wachten, je bent toch goed in je werk?' Backus is duidelijk een rasoptimist. Ze helpt mensen die een carrièreswitch willen maken of die door een reorganisatie ander werk moeten zoeken. Ze neemt haar klanten mee naar het bos. In het Utrechtse Amelisweerd gaan we vier keer anderhalf uur wandelen. 'Als je beweegt, blijf je fris en kun je beter nadenken. Het praat ook lekkerder. Als er een stilte valt, kijken we gewoon naar de koeien of wegschietende eekhoortjes.'

Backus gaat niet diepgravend in op problemen. 'We bekijken wat er op dit moment wél goed gaat en wat je sterke punten zijn. Zwelgen in ontslagellende heeft geen zin. Voor je het weet, zit je alleen nog maar te somberen op de bank.'

Wandelend over bevroren bospaadjes stelt Backus me de 'wondervraag'. 'Je wordt morgenochtend wakker en als door een wonder zijn alle belemmeringen en obstakels verdwenen. Hoe ziet je dag er dan uit?'

Gek genoeg fantaseer ik niet over een wederopstanding van de krant waar ik werkte. Het eerste wat ik voor me zie, is hoe ik met vier vriendinnen in een kantoortje werk. Zij zijn ook net een freelancepraktijk gestart. We werken samen aan een grote tafel; aan de muur hangen artikelen en foto's waar we trots op zijn. We geven elkaar tips en drinken af en toe gezellig samen koffie. Backus moedigt me aan en vraagt naar details. 'Met welke opdrachten ben je bezig? Wat doe je nog meer, die week?' Het beeld wordt steeds duidelijker: ik schrijf reportages, interviews en twee dagen per week werk ik aan een boek.

'Maar een eigen kantoor is nu nog veel te duur,' sputter ik wanneer ik ben uitgefantaseerd. 'Wat kun je nu al wél doen om dichterbij die fantasie te komen?' vraagt Backus. Al pratend en wandelend zie ik ineens simpele, maar effectieve oplossingen voor

KORTING OP COACHING Lezers die zich in maart aanmelden bij Hilde Backus, krijgen 25 procent korting op een coachingstraject. Meer informatie: www.coachbureau.nl

me. Ik ga vriendinnen die nu een eigen bedrijfje vanuit huis runnen, vragen of ze samen met mij werknomade willen worden. Een paar dagen werken we bij elkaar thuis of ergens in een café.

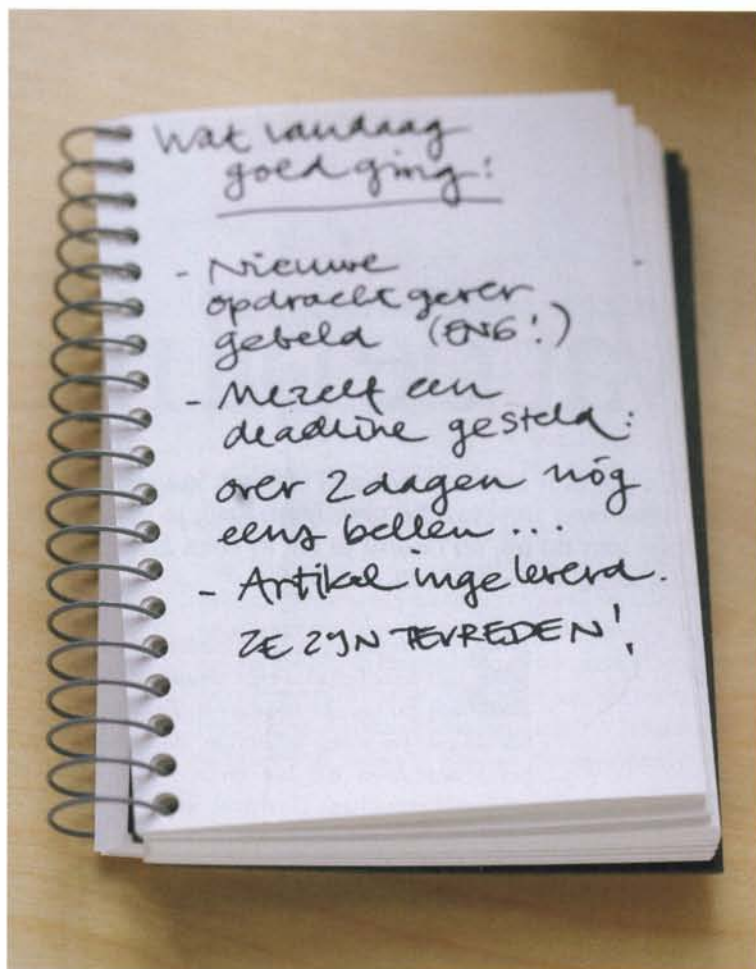
Voor mezelf werken is toch mijn echte droom, zoveel is me na deze heldere fantasie wel duidelijk. Een leven zonder mijn oude baan heeft ook zo zijn voordelen. Ik ben weer baas over mijn eigen tijd en zeg niet meer constant afspraken met vrienden af omdat de boel op de redactie weer uitloopt. Ik bepaal nu zelf over welke onderwerpen ik schrijf en zonder de vermoeiende avonddiensten en de druk om telkens weer een goede krant af te leveren, heb ik in mijn vrije tijd veel meer energie.

Mijn sterke punten uitbuiten

Ik krijg huiswerk mee. Elke dag schrijf ik in een boekje mijn successen op, groot en klein. Backus: 'Door de nadruk te leggen op wat je goed doet, pep je jezelf op.' Nog een opdracht waar ik vrolijk van word: op internet maak ik een test waarmee ik mijn vijf sterke punten ontdek. Ik moet impulsief antwoord geven op stellingen. Wil ik bijvoorbeeld eerst alle mogelijke uitkomsten van een nieuw plan doornemen, of ga ik liever meteen aan de slag? Ook stuur ik vrienden, ex-collega's en voormalige leidinggevendenden een mailtje met de vraag wat volgens hen mijn drie grootste talenten zijn. Ik vraag hun ook naar mijn zwakke punten.

Uit de test en de binnengestroomde mailtjes komt een duidelijk beeld omhoog. De resultaten: ik houd van ideeën bedenken en nieuwe projecten opstarten. Ik wil elke dag iets presteren en altijd het beste uit mezelf en uit anderen halen. Maar ik ben ook een ongeduldig persoonnetje dat wel erg graag gelijk wil krijgen en soms over anderen heen walst. Of zoals een van mijn ex-collega's het omschrijft: 'Je hebt weinig tact en je moet soms niet zo doordrammen!'

Niet zo best – daar moet ik maar eens aan gaan werken, zeg ik de volgende wandelsessie tegen Backus. Zij ziet het anders. 'Zwakke punten kun je hoogstens een beetje afzwakken, maar helemaal veranderen zul je ze nooit. Jij wordt nooit een tactische diplomaat. Je kunt je veel beter concentreren op je talenten. Als je je



Al na drie wandelingen met de coach zie ik de toekomst een stuk positiever

sterke punten uitbuit, kom je uiteindelijk verder én je hebt veel meer lol in wat je doet.'

Kleine succesjes opschrijven, talenten op een rij zetten, fantaseren over mijn droombaan en dan stap voor stap concrete plannen maken. Het lijken simpele trucjes – maar ze werken wél. Al na drie wandelingen zijn mijn toekomsttwijfels flink afgenomen. Doordat ik mijn sterke punten scherp op het netvlies heb, ben ik veel minder bang dat ik zal falen. Of zoals een ex-collega het zegt: 'Je bent een ontzettende doorzetter en hebt een groot journalistiek talent. Jij komt echt niet ergens achter de bar te staan.' Ze heeft gelijk, het komt wel goed met mij. ■

Op zoek naar een wandelcoach?

- Coach Hilde Backus wandelt alleen in Amelisweerd. Andere wandelcoaches vindt u op psychologiemagazine.nl/links
- Uw eigen sterke punten ontdekken? Ontdek je sterke punten van Marcus Buckingham (Het Spectrum, € 12,50) bevat een inlogcode waarmee u op internet de test uit dit artikel kunt maken.

Voor praktische tips na ontslag:

- www.ontslag-krijgen.nl ■ www.ontslag.nl
- Henk Vlaming, *Het Ontslagcircuit*, Haystack, € 19,95