

# Werkloos door coronacrisis: Voorkom mentale vastlopers

Of er een tweede coronagolf komt is nog de vraag. Zeker is wel dat het virus nog veel slachtoffers gaat maken: vrijwel alle bedrijfssectoren zijn getroffen met als gevolg pijlsnel stijgende uitkeringsaanvragen. Onverwacht werkloos en minder banen beschikbaar. Hoe voorkom je dat mensen mentaal vastlopen door baanverlies en een langere periode van werkloosheid?

TEKST | Diederik Wieman

**E**ind vorig jaar was er nog geen vuiltje aan de lucht. De economie draaide op volle toeren en de werkloosheid daalde naar het laagste niveau in tien jaar. Waartoe een virus in

staat is, blijkt nog geen half jaar later. In april van dit jaar verstrekte UWV 74 duizend nieuwe werkloosheidsuitkeringen, bijna dubbel zoveel als de maand ervoor. Zelfs tijdens de crisis van 2008 ging het niet zo

hard. Volgens cijfers van het CBS daalde het totale aantal mensen met betaald werk in april met 160 duizend tot 8,9 miljoen, de grootste terugval sinds het statistiekbureau in 2003 begon met meten. Het aantal openstaande vacatures in het eerste kwartaal van dit jaar nam met 60 duizend af. Dat is de sterkste daling ooit gemeten. Volgens UWV werden in eerste instantie vooral de branches geraakt die van overheidswegen moesten sluiten zoals de horeca,

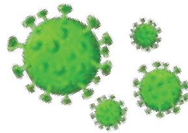


cultuur en uiterlijke verzorging, maar inmiddels blijkt uit de cijfers dat de coronacrisis in alle sectoren doorwerkt. Hoe zich dat gaat ontwikkelen? De verwachtingen zijn somber nu bedrijven met staatsteun sinds juni werknemers mogen ontslaan. Bovendien kiezen veel bedrijven ervoor geen gebruik te maken van de tweede ronde staatssteun, omdat de overheid daaraan harde voorwaarden stelt. UWV heeft inmiddels honderden extra medewerkers aangehouden om de verwachte ontslaggolf te handelen.

### Uitdagend

Ook voor arbeidsdeskundigen komen er dus drukke en uitdagende tijden aan. Het zal lastiger worden om mensen naar nieuw

## “Maar als je echt vastzit in die rouw dan is een nieuwe baan niet de oplossing”



werk te leiden, zeker wanneer klanten een afstand tot de arbeidsmarkt hebben. Een belangrijk accent komt te liggen op mensen goed door deze periode heen helpen. Hoe kun je het best met baanverlies en wellicht een langere periode van baanloosheid omgaan? Volgens psycholoog Janske van Eersel, die in samenwerking met de Universiteit Utrecht promotieonderzoek doet naar rouw ten gevolge van baanverlies, vertoont het gros van de mensen die zonder werk komen te zitten een veerkrachtige reactie. “Maar een kleine twintig procent van de mensen loopt vast. Ze voelen zich nutteloos en blijven boos, verdrietig en bitter. Het zijn typische rouwklachten om het verlies van werk. Als die langer aanhouden, zie je dat het als een magneet werkt op andere ellende. Het trekt na verloop van tijd ook angst- en depressieklachten aan, waardoor het nog ingewikkelder wordt. Gaan ze weer op zoek naar werk dan komt daar natuurlijk ook weer een lading afwijzingen bij en daarmee nieuwe teleurstellingen. Je wordt steeds bozer en daardoor wordt ook je sociale omgeving kleiner. Op een gegeven moment zijn familie en vrienden wel klaar met al die negativiteit.”

### Alibiwerk

Van Eersel doet sinds 2015 onderzoek naar rouwen om baanverlies. “Veel mensen weten niet dat je kan rouwen om het verlies van je baan, laat staan dat je kan vastlopen in dat rouwproces.” Hoe het komt dat de meeste mensen veerkrachtig zijn, terwijl een kleine groep volledig vastloopt is nog

niet helemaal duidelijk. “Toen ik met mijn onderzoek startte, dacht ik dat het vooral te maken had met hoe lang mensen ergens in dienst zijn geweest. Maar dat blijkt niet zo te zijn. Ook de leeftijd van mensen doet er niet toe. Wij denken dat het vooral te maken heeft met hoeveel je investeert in je werk. Je kunt dertig jaar lang naar je werk gaan, je ding doen en het verder wel gezegend vinden, want je bent helemaal blij met je een hobby, je familie en je leven buiten het werk. Dan is baanverlies anders dan wanneer je twee jaar lang je hele ziel en zaligheid in je droombaan hebt gestopt. De kans dat je dan bij ontslag onderuit gaat is groter dan wanneer je ergens dertig jaar ‘alibiwerk’ hebt gedaan.”

### Nieuwe werkelijkheid

Bij mensen die door baanverlies vastlopen onderscheidt Janske verschillende gevolgen. Zo is er sprake van scheidingspijn. “Je bent gehecht aan je werk en daar word je tegen je wil in van losgetrokken. De tweede is non-acceptatie. Dit zijn de mensen die denken, als de manager weg is, kan ik weer terugkomen of als het anders was gelopen, had ik er nog gezeten.” Het derde fenomeen zijn mensen die blijven hangen in boosheid en bitterheid. “Die zelfs na tien jaar nog zeggen: als ik mijn vroegere baas tegenkom geef ik gas. Zij hebben haatgevoelens en dat is niet oké, daar kun je letterlijk ziek van worden.” Ook een gevoel van nutteloosheid kan zich meester maken van de mens. “Ik zie dat vooral bij mensen in de zorg, die hun beroep, bijvoorbeeld door fysieke klachten, niet meer kunnen uitoefenen.”

Het vinden van een nieuwe baan helpt, maar is niet altijd de oplossing. “Natuurlijk geeft het verlichting. Je hebt weer structuur, je piekert minder en hoeft je minder zorgen over geld te maken. Maar als je echt vastzit in die rouw dan is een nieuwe baan niet de oplossing. Vergelijk het maar met rouw na overlijden van je partner. Als je daarna weer een relatie krijgt, is daarmee



het verdriet over de overleden partner niet automatisch verdwenen. De rouw moet geïntegreerd worden in je nieuwe levensverhaal. Je hoeft je verlies niet te accepteren, maar je moet wel leren dealen met de nieuwe werkelijkheid."

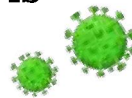
In haar praktijk geeft Janske training aan zowel mensen die rouwen om baanverlies als aan professionals zoals arbeidsdeskundigen, casemanagers en re-integratieadviseurs die hier beroepsmatig mee te maken kunnen krijgen. "Ik vertaal de wetenschappelijk kennis die er op dit gebied is naar praktische oplossingen."

### Zoektocht

Behalve het kwijtraken van werk, kan ook het zoeken naar een nieuwe baan voor veel mentaal leed zorgen. Zeker nu door de coronacrisis het aantal vacatures wegsmeelt. Arbeids- en organisatiepsycholoog Inge Hulshof promoveerde op 're-employment crafting' oftewel het dragelijk maken van de zoektocht naar nieuw werk.

"Het is nu natuurlijk superlastig", stelt ze. "Vooral als de hele branche waarin je werkt platligt. Anderzijds moeten mensen zichzelf de tijd geven en gunnen om iets anders te

## "Als arbeidsdeskundige ben je misschien al drie stappen verder dan de klant. De klant schrikt toch als het moment van baanverlies daar is"



zoeken. Wanneer je niet meer in je eigen sector terecht kunt, moet je creatief worden en andere dingen bedenken. Werk zoeken gaat onder de huidige omstandigheden langer duren. Er zullen veel meer mensen op een vacature schrijven, dus moet je gekkere dingen doen om op te vallen en door de selectie heen te komen. Ik zie parallellen met de financiële crisis toen er op een vacature soms wel meer dan 500 reacties kwamen. Daar gaan we weer naar toe. Kijk, in de eerste drie maanden van werkloosheid hebben de meeste mensen het idee dat het allemaal wel goed komt. Gaat het langer duren dan worden mensen onzeker, gaan ze twijfelen aan hun kunnen.

Het wordt dan steeds moeilijker om te beseffen dat afwijzingen niet persoonlijk bedoeld zijn."







### Identiteit

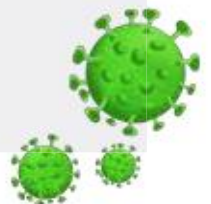
Hoe langer de periode van werkloosheid duurt – en die kans zit er nu in – hoe groter de problemen. "Het zelfvertrouwen zakt weg, en daarmee ook de identiteit. Je vindt jezelf niks meer waard, schuld en schaamte komen om de hoek kijken. Dan kun je 's ochtends een sollicitatiebrief geschreven hebben, maar wat als de buurvrouw ziet dat je 's middags lekker met een boek in de tuin zit?"

Het probleem is volgens Inge dat de identiteit grotendeels bepaald wordt door het werk dat we doen. "Een deel van de oplossing is om eerst bij jezelf te komen. Mensen moeten zich anders definiëren dan 'ik ben accountant of verpleegkundige'. Je kunt ook zeggen: ik hou van tennis, kook graag, heb drie kinderen en oh ja, ik werk als verpleegkundige. Dat is een andere manier van dingen opsommen. Ik adviseer mensen altijd om op zoek te gaan naar wat ze nog meer zijn naast hun werk. Als dat vorm krijgt, klim je uit het dal en gaat het ook

## TIPS VOOR ARBEIDSDESKUNDIGEN

### Tips die arbeidsdeskundigen kunnen geven aan mensen die hun baan kwijt zijn en langere tijd solliciteren

-  Gun je zelf de tijd, wees lief voor je zelf
-  Neem goed afscheid van je oude werk zodat het oké voelt voor jou. Dat kan met oud-collega's, klanten of werkgever of - als dat niet kan - met familie of vrienden. Als je fatsoenlijk afscheid neemt is het makkelijker om er een punt achter te zetten en kun je het gevoel van controle terug krijgen.
-  Vier successen. Als je succes definieert als het vinden van een nieuwe baan, wordt de weg wel heel erg lang. Vier de stappen ernaartoe daarom ook als succes. Je eerste sollicitatiebrieven die de deur uitgaan. Een netwerkbijeenkomst bezoeken. Een uitnodiging voor een gesprek. Als je elke stap die je maakt waardeert, hou je het gevoel van vooruitgang veel makkelijker vast.
-  Ga niet 24/7 op vacaturesites kijken. Stel liever een goede e-mail alert in en ga leuke dingen doen.
-  Zorg voor actief herstel na een sollicitatie, zoals wandelen, sporten of iets anders wat je oplaadt.
-  Zorg goed voor jezelf. Kleed je aan, slaap voldoende, kom op tijd je bed uit, eet goed.





Janske van Eersel



Inge Hulshof

tijdens sollicitaties beter. Ook is het belangrijk om te helpen zoeken hoe mensen hun kwaliteiten kunnen inzetten op andere dingen dan werk. Als verzorgen de kwaliteit is, en er is geen werk beschikbaar, moet je iemand laten inzien dat je ook waarde toevoegt door voor het gezin te zorgen of door mantelzorg." Volgens Inge is het ook belangrijk om de zaken in perspectief te zien. "Het is maar werk. Zolang je je huis niet hoeft te verkopen of je heel diep in de financiële zorgen zit, mag je het best een beetje relativëren. Als je zonder zit, hecht je al je waarde aan werk. Maar er zijn maar weinig mensen die terugkijkend op hun leven zeggen: 'had ik maar harder gewerkt'. We hebben werk echter zo groot gemaakt, dat het bijna bizar is. Als je ook ziet hoeveel mensen ongelukkig zijn in hun werk. Het leven heeft zoveel meer, het is goed als de klant daar ook oog voor krijgt."

## RELAUNCH YOURSELF

Inge Hulshof en Janske van Eersel hebben een online trainingsprogramma ontwikkeld dat helpt bij de mentale gevolgen van verlies van en zoeken naar werk. "Online is genoeg hulp te vinden bij het maken van een CV of hoe je moet videosolliciteren, maar er is niets te vinden over alle emoties die erbij komen kijken. Hoe deel je je dag in, hoe ga je ermee om als iedereen om je heen werkt en jij hebt niets te doen? Wat doe je als je niet meer fysiek kunt netwerken omdat je uit de werkende omgeving bent? Hoe ga je je leven zonder werk vormgeven?" Met wetenschappelijk onderbouwde tools bieden zij een zesweeks programma aan dat voorkomt dat mensen mentaal vastlopen. Kijk hiervoor op [www.relaunchyourself.nl](http://www.relaunchyourself.nl).

Het sollicitatieproces zelf is uiteraard ook een punt van aandacht. "Vaak is het idee dat harder solliciteren per definitie meer resultaat oplevert. Maar met hagel schieten bereik je het tegenovergestelde: door alle afwijzingen die het gevolg zijn, krijgt je zelfvertrouwen een grotere knauw. Bovendien kost solliciteren ook energie. Als ik zeg dat het net topsport is, word ik altijd uitgelachen. Want wat kost het nu om een sollicitatiebrief te schrijven? Maar het is niet alleen dat. Het gaat ook om inlezen in het bedrijf, hoop krijgen dat dit hem misschien kan zijn. Jezelf oppompen voor een gesprek en afwijzingen incasseren. Hoe meer je investeert in een sollicitatie hoe meer je te verliezen hebt als je een afwijzing krijgt. Je hebt na elke sollicitatie echt actief hersteltijd nodig."

Janske van Eersel: "Er zitten twee kanten aan baanverlies: ja, je moet met je verlies bezig zijn. Het is verdrietig, ik zie mijn collega's niet meer, ik heb geen contact met

mijn klanten. Maar je hebt ook de herstellkant: het leven gaat door, er moet brood op de plank komen. In het ideale rouwproces pendel je heen en weer tussen rouw en herstel. Ga je solliciteren, kies daar dan bepaalde dagdelen voor en ga daarnaast dingen doen die voor jou nuttig en waardevol zijn. Dat doet wonderen voor het zelfvertrouwen. Je komt dan ook los van je oude baan en tot het beseft dat je meer bent dan je werk."

## Rol arbeidsdeskundigen

Vaak maakt zorgen om geld de zaken extra ingewikkeld. Janske: "Dan liggen mensen hele nachten wakker van het rekenen. Maar ook op geld zit weer veel schuld en schaamte dus daar wordt niet altijd over gesproken. Ik denk dat daar een taak voor arbeidsdeskundigen ligt. Goed uitleggen wat de financiële consequenties zijn. Wat gebeurt er na spoor 2 en na de WIA-keuring? Moet ik mijn huis verkopen? Mag mijn partner wel verdienen? De meeste mensen hebben geen idee van de regels en waar ze aan toe zijn." Ook in de manier waarop mensen vertrekken kunnen arbeidsdeskundigen een rol spelen. Goede communicatie rondom ziekte, herstel, terugkeer of herplaatsing kan veel ellende voorkomen. "Geef duidelijkheid waar dat mogelijk is. Ook bij veranderende organisaties waar het werk misschien intensiever wordt en al heel vroeg duidelijk is dat een werknemer niet terug kan naar het oude werk. Op die manier kan je in het eerste ziektejaar al beginnen aan bijvoorbeeld omscholing." Inge Hulshof tenslotte: "Wees menselijk in het proces. Als arbeidsdeskundige ben je misschien al drie stappen verder dan de klant. De klant, ook al heeft hij het zien aankomen, schrikt toch als het moment van baanverlies daar is. Mensen zijn bang en onzeker, houd daar rekening mee. Hou de menselijk maat voordat je verzandt in regels en procedures. De menselijke maat is bepalend voor hoe mensen de draad weer oppakken."

