

Psychologe Heilwine Bakker: Laat de innerlijke motor draaien na ontslag

CHRISTA VAN DER HOFF
DEN HAAG

Werkgevers moeten beter hun best doen om het aankondigen van het ontslag 'menschelijker' te brengen. Volgens de Haagse psychologe Heilwine Bakker van Bureau Balans & Impuls, die steeds meer ontslagen werknemers in haar bedrijf krijgt, kan dat de klap wat verzachten.

„Nu wordt het ontslag vaak met de botte bijl medegedeeld, terwijl mensen hun werk vaak met hart en ziel hebben gedaan. Onderschat wordt, dat de werknemer vaak verweesd achterblijft.”

De psychologe publiceerde onlangs een boek over zelfsturing, waarmee mensen zichzelf ook in

moeilijke tijden zoals na een ontslag overeind kunnen houden.

Bakker licht toe: „Wie net ontslagen is, is even de weg kwijt. Hoe zit het met mijn kansen op de arbeidsmarkt, vraagt men zich af. En dat is terecht. Veel grote bedrijven hebben een vacaturestop. En door de crisis slepen grote bedrijven de kleine mee in hun val. Ook denk ik, dat er door de politiek te luchthartig wordt gedaan over de gevolgen voor de ontslagen werknemer. Het ontslag en de druk van de kredietcrisis zou de zelfstandigheid en het ondernemerschap van Nederlanders moeten aanwakkeren. Maar niet iedereen heeft het in zich om ondernemer te worden.”

De psychologe adviseert mensen

die hun baan kwijt zijn, vooral niet te lang in de emotie te blijven hangen, maar tot actie over te gaan. „Hou zoveel mogelijk een werkcritme in de vorm van een persoonlijk dagprogramma vast. Het is deze keer niet het werk dat je agenda invult, maar jij zelf. Leg dit een week van tevoren vast in je agenda. Plan dagdelen om te solliciteren, interesses op te pakken, dagelijks te wandelen, fietsen of sporten. Doe vrijwilligerswerk. Zoek mensen die je positief stimuleren. De innerlijke motor blijft zo draaien. Dat biedt de meeste kans op een doorstart naar een andere baan.”

■ **Jezelf besturen**, Heilwine Bakker, Uitgeverij Tatra Media, €34,95.