

Werksverlies? Watwou dit my onderkry

Daar is nie eenvoudige antwoorde vir iemand wat sy werk verloor het nie, maar met hiërdie 10 stappe kan jy dalk die rivier makliker oorsteek.

deur dr. ST Potgieter
st@pitkos.co.za

Die impak van die afgelope ekonomiese insinking en resessie word deur almal gevoel: Baie besighede moes hul deure sluit terwyl feitlik alle firmas deur 'n personeelvermindingsproses gegaan het. Dit alles het tot gevolg gehad dat werkers, wat vir jare lank 'n stabiele en veilige betrekking gehad het, nou werkloos is. Dit is 'n geweldige traumatiese ondervinding – nie net vir die werker nie, maar ook vir sy gesin het dit 'n ingrypende impak.

Emosies soos depressie, angs, spanning, vrees, desperaatheid en verbittering kan intree, want die eens veilige kokon van werk, huis en inkomste word skielik geskud.

Daar is nie maklike antwoorde vir 'n broodwinner wat gedurende 'n resessie sy werk verloor nie – want werk is skaars.

Vir iemand wat afgedank is, is dit egter belangrik om dadelik tot aksie oor te gaan en om oor die woede, vernedering en verbittering te kom. Hoe vinniger jy inspring en planne maak, hoe beter.

Hier is 'n paar riglyne wat moontlik kan help:

- 1. Stel 'n begroting op:** Wanneer jy jou werk verloor moet jou rekeninge steeds betaal word. Stel vir jou 'n begroting op en verminder jou uitgawes. Luukshede en voorregte wat voorheen vanselfsprekend was, word nou ingeperk.
- 2. Praat met die gesin:** Dit is seker een van die hartseerste, maar ook vreeslikste, gevoelens om by die huis te kom met die nuus dat jy jou werk verloor het. Ja, inderdaad weet 'n mens nie hoe om hierdie boodskap aan die gesin oor te dra nie. Die beste kan wees om eers met jou eggenoot te praat voordat julle die kinders hieroor inlig. Vir kinders is die gevoel van sekuriteit belangrik. Probeer vir die kinders die versekering gee dat julle deur die krisis sal kom. Verduidelik die situasie en dat julle as gesin hande moet neem en saamstaan.
- 3. Werkloosheidsversekering:** Indien jy kwalifiseer vir werkloosheidsversekering, sorg dat jy dadelik die nodige reëlings tref.
- 4. Kry kundige advies in:** Praat met finansieel-kundige mense wat jou kan help. Dit kan aspekte insluit soos om met die bank reëlings te tref oor die huisverband, vir skuldberading te gaan of self met al die instellings, by wie jy skuld het, oor die terugbetalings daarvan te praat. Die ekonomiese insinking het almal geraak en jou krediteure is bewus van die huidige situasie in ons land. Moet egter nie net jou kop in die sand druk en hoop vir 'n wonderwerk nie.
- 5. Kry jou CV op datum:** Indien nodig, gaan na iemand wat jou kan help om jou CV so saam te stel dat dit 'n goeie indruk skep. Dit moet goedversorg en sonder spel- en taalfoute wees, want jou CV is die eerste kontak met 'n moontlike werkgewer.
- 6. Vertel mense jy het jou werk verloor:** Dit is 'n natuurlike reaksie om skaam te wees, maar dit is nie nou die tyd om weg te kruip nie. Kom oor jou verleentheid. Moenie jou situasie vir die wyer familiekring of vriende by die kerk of sportklub probeer wegsteek nie. Vertel vir die mense dat jy werk soek. Hoe meer mense weet, hoe méér kan hulle jou help. Dalk het iemand net 'n kontak of weet van 'n vakante pos.
- 7. Soek werk:** Begin dadelik om werk te soek en gebruik alle moontlike maniere. Skakel met personeelagentskappe, reageer op advertensies in koerante en op die internet, teiken moontlike werkgewers en praat persoonlik met hulle. Vra ook jou netwerk van kennisse, familie en vriende om vir jou uit te kyk vir werk. Maak 'n lys van moontlike plekke waar jy kan werk kry. Moenie by 15 of 20 moontlikhede ophou nie, want hoe meer moontlikhede jy op jou lysie skryf en hoe harder jy dink, hoe kreatiewer raak jy.

8. Skep intussen inkomste: Kan jy dalk vir jouself 'n alternatiewe werkie en inkomste skep terwyl jy wag vir 'n vaste pos? Vele mense het uit nood begin koekies en terte bak en 'n redelike inkomste daaruit geskep! Ondersoek alle moontlikhede.

9. Kyk na jouself: Om jou werk te verloor kan jou emosioneel ontwrig, daarom is dit nodig om met iemand hieroor te gesels, soos byvoorbeeld met 'n goeie vriend, familielid, berader of selfs die predikant. Kyk ook na jou gesondheid en moenie jou oorgee aan verkeerde gewoontes, soos om as gevolg van die spanning skielik meer alkohol te gebruik nie. Sorg eerder dat jy in oefening bly en handhaaf 'n gesonde lewenstyl. 'n Gesonde mens hanteer druk beter wat tot jou voordeel sal wees met die werksoekery.

10. Geestelike lewe: In hierdie tyd kan 'n mens die Here kwalik neem oor wat met jou gebeur het. Dit is egter juis nou die tyd om nader aan die Here te beweeg en jou vrese en bekommernisse aan Hom op te dra.

'n Sprankie wysheid vir die dag

"Vir hulle wat wanhopig is, help dit om te onthou dat ons 'n Helper het wat almagtig is." - Jeremy Taylor -

Dr. ST Potgieter is 'n opvoedkundige sielkundige van Bellville. Hy beantwoord graag jou navrae oor hiërdie onderwerp, asook enige ander sielkundige of emosionele probleem waarmee jy worstel. Stuur aan hom 'n e-pos by st@pitkos.co.za.

<http://www.jouwereld.co.za>
jouwêreld e-tydskrif - Mei 2010