

# 1. DE KLAP VERWERKEN

## WAAROVER GAAT DIT ? WELKE UITDAGINGEN KOMEN OP U AF ?

### **Gevoelens, emoties...**

Bij een ingrijpende gebeurtenis zoals ontslag, kunnen er uiteenlopende gevoelens en emoties naar boven komen: ontgoocheling, verbazing, ongeloof, woede, opstandigheid, agressie en zin op (weer)wraak... Velen voelen zich onrechtvaardig of ondankbaar behandeld, of gekwetst, miskend en vernederd. Na enige tijd kunnen gevoelens opkomen van twijfel, verminderd zelfvertrouwen, onzekerheid... en zelfs ontmoediging, wanhoop of depressie. Soms is er ook wel een gevoel van opluchting en bevrijding. Er zijn ook momenten dat men zich sterk en moedig voelt, dat u gelooft in een gemakkelijke en snelle oplossing. Dit slaat bij sommigen over in overmoed en in onrealistisch, euforisch gedrag: ik kan het allemaal alleen, ik vind binnen enkele weken weer werk, ik kan overal aan de slag, ik ken de juiste mensen... Tenslotte kan ook de verleiding opkomen om de moeilijkheden en de eventuele confrontatie met uzelf te ontwijken: het komt wel in orde, ik zie nog wel, intussen doe ik prettige of "belangrijker" dingen...

### **Eerste uitdaging: uw mentale conditie**

Het is duidelijk dat u niet in de beste conditie bent om actief te gaan solliciteren zolang deze wervelende en soms tegenstrijdige gevoelens sterk overheersen. De uitdaging is dan: u zelf de tijd en de middelen geven om deze overgangsfase door te komen, om uw zelfvertrouwen en gezond oordeels-vermogen terug op te bouwen, om met een goed gevoel te werken aan een nieuwe start. Wij kunnen u helpen om die emotionele fase door te komen! Blijf niet in uw eentje ermee worstelen.

## HOE PAK IK HET AAN ?

### **Gevoelens en emoties zijn goed voor de mens**

Deze gevoelens zijn natuurlijk en normaal. Geef uzelf tijd en ruimte om deze overgangsfase - die in bepaalde opzichten te vergelijken is met een periode van afscheid, verdriet en rouw - rustig zijn plaats te geven. Wees niet te streng voor u zelf. Forceer u niet om "sterk en flink" te blijven... maar wentel u ook niet in zelfbeklag of nutteloze verwijten aan anderen.

### **Het blad omdraaien**

Zorg voor een zo vlot mogelijke afsluiting van de ontslagformaliteiten bij uw ex-werkgever. Geef geen voedsel aan uw spontane wrok en normale rancune. Verwijten aan anderen, ook als deze in feite terecht zijn, helpen u niet vooruit! Draai zo snel mogelijk het blad om en kijk naar de toekomst. U zal al uw aandacht, energie, inzet, creativiteit en dynamiek daarvoor nodig hebben. Verspil uw tijd niet aan wat voorbij is : u kunt het verleden niet veranderen, maar uw toekomst wel.

## **Sluit u niet op**

Sluit u niet op, maar vertel aan uw omgeving dat u op zoek gaat naar iets nieuw, dat u een nieuwe start gaat nemen. Vertel er bij dat u niet panikeert en dat u de nodige tijd neemt om u voor te bereiden, om alles even op een rijtje te zetten, om een bilan op te maken van wat u goed kunt (uw talenten) en wat u echt graag wilt gaan doen.

## **Emotionele hulp nodig?**

Bespreek met uw outplacementconsulent de emoties en gevoelens die u ervaart. Hij/zij begrijpt u en kan u verder helpen. Voor een klein aantal mensen is er tijdelijk misschien nood aan meer specifieke hulp: uw huisarts, een relaxatie-programma, enkele gesprekken met een therapeut... Uw outplacementconsulent kan u doorverwijzen in alle discretie.

Neem geen belangrijke beslissingen indien u in deze periode erg emotioneel bent. Zeg de geplande vakantie met het gezin niet af!

## **Een nieuw ritme vinden, in samenspraak met uw huisgenoten**

Behoud een "normaal" dag- en weekritme. Sta op tijd op. Maak een planning van uw komende activiteiten en noteer ze in een dag- of weekagenda.

Maak afspraken met uw huisgenoten. Meestal zijn zij, na de eerste schok, blij dat u thuis bent en... beschikbaar voor allerlei klusjes. Zij leggen snel beslag op u en u bent wellicht geneigd om uw tijd "zinnig" op te vullen door in te gaan op al hun vragen en noden. Maak hen daarom duidelijk dat u *op afgesproken momenten* niet beschikbaar bent, ook al zit u bijv. in de zetel om de personeelsadvertenties in de krant uit te pluizen.

## **Een eigen werkruimte**

Zorg in huis voor een eigen werkruimte, een klein eigen "territorium" waar u ongestuurd kunt werken aan uw sollicitaties: lezen, schrijven, PC, klasseermappen, telefoneren... U kunt ook werken in het kantoor van Peorma Consult: de kantoorinfrastructuur en kantoorbenodigdheden staan u ter beschikking.

## **Verzorg uw conditie, lichamelijk en mentaal.**

Voorzie in uw planning voldoende prettige activiteiten: bezigheden die echt deugd doen, die u een goed gevoel geven, die uw energie weer opladen. Meestal is dat NIET : uren lang de krant lezen, overdag voor TV zitten, doelloos surfen op het internet... Vaak heeft een goed gevoel te maken met een of andere vorm van u nuttig maken, anderen plezier doen... of met het opnemen van een uitdagend persoonlijk project(je) waarvoor u tot hertoe geen tijd vond... bijv. de zolderkamer inrichten, zorg opnemen voor een hulpbehoevende vader of moeder, een cursus "chocoladedesserts maken" enz.

## **Levenslang leren**

Mogelijk is dit een goede periode voor een cursus, een lessenreeks of een bijscholing. Dat geeft u een goed gevoel en het verbetert uw kansen op de arbeidsmarkt.