



ROUWEN OM JE BAAN

Praktische zelfhulp gids bij
verlies en verandering van werk

Februari 2016



INHOUDSOPGAVE

De transitiecurve	4
Bewustwording: Het is niet waar...	5
Afscheid nemen: Scheiden doet lijden	7
Opbouw nieuw leven	8

HELP JEZELF BIJ VERLIES EN VERANDERING

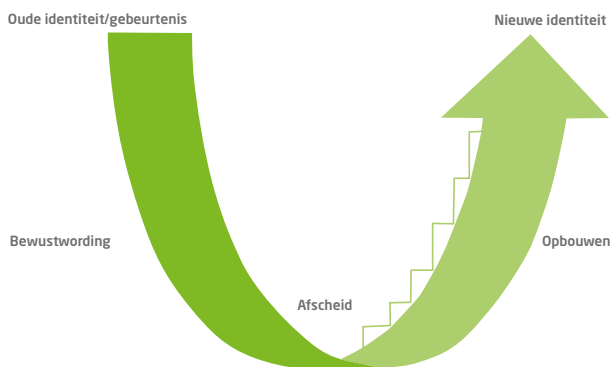
Dit boekje biedt je een praktische handreiking bij het omgaan met emoties door verandering of verlies van werk.

Iedereen ervaart een verlies op zijn of haar eigen manier. Als je een verlies van werk meemaakt dan kun je in een roller coaster van emoties terecht komen. In die lastige situatie moet je de last wel zelf tillen maar hoeft dit niet alleen te doen door hulp van anderen te gebruiken.

Deze handreiking probeert je te ondersteunen met tips en trucs om je stress terug te brengen. Je kan er zelf mee aan de slag om weer het gevoel te krijgen van stappen vooruit te kunnen maken.

Je blijft dan fysiek en geestelijk gezond, nu en in de toekomst.

DE TRANSITIECURVE



Met de transitiecurve kun je voor jezelf een soort beeld bepalen:

- Waar je nu zit.
- Waar je naar toe gaat.
- Wat jij nodig hebt om stappen te nemen.

BEWUSTWORDING: HET IS NIET WAAR...

WAT IS ER GEBEURD?

Je verhaal tot in details kunnen vertellen is belangrijk om de verwerking van wat je is overkomen te bevorderen. Dat wat je is overkomen kan zorgen voor stressverhoging. Stress kan ervoor zorgen dat je lichamelijk en psychisch onvoldoende functioneert.

Je verhaal doen zorgt voor opluchting. Hè hè, dat ben ik kwijt! Weet je wat? Ik vertel het nog een keer want ik heb niet alles verteld. Zo, dat lucht me op.

- Breng je verhaal onder woorden;
- Vertel wat er is gebeurd aan je partner en je gezin want dat helpt om samen realistisch om te gaan met de feitelijkheid van het verlies. Vraag steun om mee te helpen ordening aan te brengen in de ontstane chaos;
- Vertel het aan een ander: in gesprek gaan met iemand die doorvraagt, kan luisteren en je verhaal terug kan vertellen;
- Vertel het aan jezelf door het bijhouden van een dagboek;
- Vraag om aandacht. Als je aandacht krijgt wordt je gelegenheid geboden het verlies te delen. Aan erkenning van het door verlies ontstane leed ontleen je een besef van rechtvaardigheid.

MAAK JE ZORGEN HELDER

Je verhaal doen is één, maar waar heb je nu het meeste last van in deze situatie?

Maak een 10-punten lijstje van zaken die je stress opleveren. Waardeer daarna deze punten van 1 tot en met 10 en geef aan wat je als meeste stressvol ervaart. Bedenk hoe je dit stresspunt kunt verminderen.

Als je dit niet lukt, vraag dan hulp aan iemand die je erbij kan helpen.

MIJN TIEN STRESSPUNTEN	SCORE VAN 1 T/M 10	WELKE ACTIE GA IK HET EERST DOEN? EN WELKE DAARNA?

HEEFT HET ALLEMAAL WEL ZIN-VRAGEN?

- Mijn wereld stortte in....
- Ik zie niet meer hoe ik verder moet.... Dan val je in een diep gat.....
- Als je na jaren je werk bent kwijtgeraakt kun je je afvragen waar je eigenlijk mee bezig bent geweest.
- Wat is de zin geweest van dit alles? Je kan ervaren dat je het spoor bijster bent.

Vragen als: “Waarom overkomt dit mij?”, “Wat is de zin van dit alles?”, “Hoe moet ik dit plaatsen?” en “Wat is nu nog de zin van mijn leven?” kunnen bij je opkomen.

Door de aantasting van de fundamenteën van je leven ga je opzoek naar een houvast, want verlies bedreigt op die wijze de centrale waarden van het leven. Het toekennen van betekenissen aan een verlieservaring heeft een troostende werking. Het benoemen van de oorzaken van het verlies heeft een troostende werking, maar ook geloof kan ervoor zorgen om verdriet na een verlies binnen proporties te houden.

AFSCHIED NEMEN: SCHEIDEN DOET LIJDEN

ERVAAR JE EMOTIES ALS HUILEN, BOOSHEID OF ANGST?

In een verliessituatie zijn verdriet, boosheid of angst normale reacties. Deze reacties kunnen overweldigend zijn. Boosheid, huilpartijen en in je bed willen blijven liggen, zijn emotionele uitingen.

BOOSHEID: HERKEN JE DAT JE BOOS BENT? KORT GEZEGD: HEB JE EEN KORT LONTJE?

Het kan helpen om je boosheid kwijt te raken door regelmatig op een boksak in te meppen, aan kickboksen te gaan doen, tennissen of iets anders waar je flink fysiek kan meppen, slaan en duwen zonder jezelf of anderen te verwonden. Ga een stuk hard lopen, ga dansen of op sport. Slinger schreeuwend verwensingen naar een muur.

VERDRIET: HUILBUIEN?

Pot het niet op. Zoek iemand op die naar je wilt luisteren en een schouder aanbiedt en erkenning geeft.

ANGST: VOEL JE JE ONZEKER? HERKEN JE HET DAT JE JE ONZEKER VOELT?

- Zorg voor een veilige thuishaven.
- Zoek familie en vrienden op waar je je erkend en veilig voelt.
- Doe activiteiten waar je je zeker in voelt en bouw dit uit.

OPBOUWEN NIEUW LEVEN

ZOEK ONTSPANNING

Laat je masseren, bezoek een sauna, wandel dagelijks ten minste een half uur, luister naar muziek, ga thuis in een rustige kamer liggen en stel je voor dat je je in een rustige en ontspannen situatie bevindt. Knuffel met je partner. Speel met je huisdieren. Maak het je behaaglijk en zorg ervoor dat je bed warm is, bijvoorbeeld met een kruik of koop een elektrische deken die je voordat je in je bed stapt eventjes aanzet.

KUN JE NIET GOED VERTELLEN WAT ER GEBEURD IS?

Niet iedereen is goed in het vertellen van wat je is overkomen. Woorden schieten te kort. Woorden heb je er niet voor...

Er zijn echter andere manieren om je verhaal te doen:

- Je kunt een gedicht maken of op internet een gedichtje zoeken waarvan je vindt dat dit momenteel jouw situatie dicht benadert.
- Je kunt dat wat gebeurd is naspelen in een vertrouwd gezelschap.
- Bespeel je een instrument, dan kun je muziek maken.
- Je kunt over je emoties een filmpje maken of er op YouTube een filmpje over opzoeken.
- Je kunt een tekening of schilderij maken over hoe je je voelt, over de situatie die heeft plaatsgevonden, of over wat je als meest pijnlijk moment hebt ervaren.
- Je kunt tijdens een wandeling in gesprek gaan met een vriend of vriendin waar je stil bij kan zijn, aan de praat bent en waar jullie samen hartelijk kunnen lachen.
- Je kunt met materialen als klei, kleurtjes, stoffen of hout aan de slag om iets te verbeelden.

HEB JE VOLDOENDE AFSCHIED KUNNEN NEMEN?

'Ik heb het als bijzonder pijnlijk ervaren dat onze afdeling plotsklaps uit elkaar viel en het ieder voor zich was geworden'.

Afscheid nemen helpt in het verwerkingsproces.

Het kan helpen om je oud collega's weer te ontmoeten en bij te praten.

Maak op Facebook een groep van oud collega's en deel ervaringen.

Schrijf een brief, kaartje of stuur een email aan degene waar je nog graag afscheid van wil nemen.

Maak van oude foto's een fotoboekje als herinnering.

BEN JE JE REGELMAAT KWIJT?

Werk zorgt ervoor dat je je leven structuur heeft. Nu dit is weggefallen is het belangrijk om zelf structuur in je leven te houden of te brengen. Maak een daglijst waarin je bijhoudt wat je in de ochtend, middag en avond wilt gaan doen of gedaan hebt. Probeer een week in te plannen en vink af wat je gedaan hebt. Overdrijf niet met de activiteiten want je hebt ook ruimte in je hoofd nodig om dingen op een rijtje te kunnen zetten.

Wat voorbeelden:

- Sta op tijd op, ook al heb je geen zin.
- Besteed aandacht aan je uiterlijk.
- Ontbijt.
- Drink voldoende water gedurende de dag.
- Doe 's ochtend een doe-klusje.
- Lunch.
- Doe boodschappen.
- Maak een wandeling of fiets een stukje.
- Onderneem een activiteit.
- Kook het avondeten.
- Doe iets sociaals, zoals een kopje thee drinken bij de burens,
- Onderneem iets leuks.
- Pak je hobby weer op.

Het maken van een lijstje kan hierbij helpen!

HOE HERVIND JE JE PERSPECTIEF?

Nu in relatie tot later:

- Zoek personen die vertrouwen naar je uitstralen met betrekking tot de toekomst.
- Zorg voor personen in je omgeving die je op realistische wijze aanmoedigen.
- Ga in gesprek met een loopbaanadviseur, coach of bezoek netwerkbijeenkomsten.
- Versterk je verenigingsleven of kerk.

EEN LAATSTE TIP:

Merk je dat je -ondanks je eigen inzet- tegen dingen blijft aanlopen, schroom dan niet professionele hulp te zoeken. Ga praten met je huisarts of consulteer een psycholoog om je te helpen je weg goed te vinden in deze moeilijke tijd. Het is een investering voor nu en op de langere termijn.

Zorg goed voor jezelf!

INTERESSANTE WEBSITES

www.verlieskunde.nl door drs. H.J. de Mönnink

www.fnvwerkt.nl (loopbaanadvies)

www.fnv.nl/loopbaanadvies

WORKSHOP VERLIESKUNDE

De FNV organiseert regelmatig de interactieve workshop Verlieskunde. Deze workshop heeft tot doel je de gelegenheid te geven om verandering of verlies van werk te verwerken door zaken onder woorden te brengen en zo een volgende stap te kunnen maken.

Op www.fnvwerkt.nl vind je meer informatie.

LOOPBAANADVIES EN OVERIGE DIENSTVERLENING

De FNV biedt ook ondersteuning in andere vorm. Zo kun je gebruik maken van loopbaanadvies, begeleiding bij re-integratie, bijstand bij letselschade en beroepsziekte en hulp en advies bij WAO/WIA/WAJONG.

Meer hierover vind je op fnv.nl/voordelen

WORD LID!

Als lid van de FNV sta je nooit alleen. Nog geen lid? Kijk op fnv.nl/lidmaatschap voor een overzicht van alle voordelen. Word je nu lid dan betaal je voor de eerste vier maanden slechts €25,-

COLOFON

Uitgave FNV Pers in opdracht van FNV

Tekst Angela Bottenberg

Foto IngImage

Vormgeving en DTP Studio FNV

Met speciale dank aan drs. H.J. de Mönnink | www.verlieskunde.nl

Order 16063 | 58915

