

Hoe blijf je positief als je zonder werk zit?

Thema van de bijeenkomst van het Netwerkcafé Buitenpost van 18 mei 2015.

Iedereen ondergaat de gevolgen van het verlies van werk op zijn of haar eigen manier. Het is echter duidelijk dat de impact van het verlies van werk voor iedereen groot is. Je gevoel van eigenwaarde krijgt vaak een deuk en dikwijls lopen ook je zelfbeeld en zelfvertrouwen schade op. Bovendien duurt de periode dat je zonder werk zit tegenwoordig lang – té lang. De vraag is daarom: hoe blijf je positief en gemotiveerd ?

Als je zonder werk komt te zitten is dit doorgaans niet aan jou te wijten. De oorzaak van het werkloos raken ligt buiten jou, het is niet jouw 'schuld', maar het is te wijten aan een reorganisatie, aan het slechte economische klimaat, aan slecht management waardoor het bedrijf failliet is gegaan, aan het verplaatsen van werk naar 'lagelonenlanden' of aan een andere reden.

Evenmin is het jouw schuld dat je nog geen nieuwe baan hebt kunnen vinden: er zijn te weinig banen, er zijn teveel werkzoekenden, oudere werknemers krijgen niet de kans om plaats te maken voor jongeren, werkgevers stellen absurde eisen of willen alleen maar jonge mensen, enzovoort.

Ja, het is waar dat er op dit moment geen werk voor iedereen is. Dat wil echter nog niet zeggen dat er voor j^óu evenmin werk is. Hoe je het leven (en dit concrete geval: jouw kansen op werk) ervaart en hoe je daarmee omgaat hangen direct samen met hoe jij in elkaar steekt. De enige die daaraan wat kan veranderen ben je z^èlf.

Probeer positief te staan ten opzichte van jezelf, wie je bent en wat je kan, ten opzichte van je omstandigheden en kansen. Daardoor krijg je een beter gevoel (en humeur). Het helpt ook om meer zelfvertrouwen te krijgen en daarmee een sterkere persoonlijkheid. Dat alles straalt je uit naar de mensen om je heen. Dit betekent dat je (daardoor) invloed hebt op wat er om jou heen gebeurt en dus ook op jouw kansen.

Je kunt jezelf dus helpen door je te focussen op positieve dingen. Dat kost bovendien veel minder energie dan wanneer je alleen negatieve dingen in het middelpunt plaatst. Negatieve gedachten kunnen al je energie wegzuigen. Ze maken je moe en lusteloos en weerhouden je ervan om in het 'nu' te zijn, actief te zijn. Negatieve gedachten zorgen bovendien voor een sneeuwbaaleffect: hoe meer aandacht je hen geeft, hoe sterker en intenser ze worden. Niet doen dus. Positiviteit maakt je plezierig in de omgang en levert energie op. Maar hoe doe je dat: positief denken?

Positiviteit is een 'mindset' – een kwestie van mentaliteit. De positiviteit die je zoekt zit al in je, maar er moet bij wijze van spreken een knop om: je kunt leren om de ene gewoonte te vervangen door een andere. We lazen ergens: – *'Zie positief denken als tan-*

denpoetsen: Je moet het elke dag doen voor het beste resultaat. Soms heeft iemand zich jarenlang geconcentreerd op negatieve gedachten. Dan proberen ze een week positief te denken en vragen vervolgens: "Hoe komt het dat ik hier zoveel moeite mee heb? Wanneer gaat het nu vanzelf?" Het is toch logisch dat het niet vanzelf gaat? Positief denken is geen truc die je leert in één keer, voor de rest van je leven. Het is een proces.' –

Op Internet vind je talloze tips om positief te leren denken, om weer positief in het leven te staan. Er is ook een groot aantal boeken over verschenen.

We geven je alvast een eenvoudige tip: focus je op het goede.

Het helpt bovendien door het volgende te doen:

1. Geniet van elke dag. Dat je geen werk hebt is vervelend. Maar zelfs dan kan het leven een feest zijn, al moet je wel zèlf de slingers ophangen. Probeer flexibel te zijn. Gaat het even niet zoals je wilt, blijf dan niet hangen in teleurstelling, of erger: frustratie. Stel gewoon je doelen bij! Het helpt ook om aan het eind van iedere dag op te schrijven wat die dag goed ging of wat je blij maakte.
2. Probeer dagelijks aan beweging te doen: wandelen, fietsen, sporten, wat je maar leuk vindt. Creëer daarnaast iedere dag een 'meditatief moment', een moment voor rust en bespiegeling of eenvoudigweg: ruimte in je hoofd. Het helpt verder om 'ik moet' in je denken en praten te vervangen door 'ik ga', 'ik wil' of 'ik kies ervoor om'.
3. Zorg voor positieve energie. Die vind je bijvoorbeeld door vriendelijk te zijn, door regelmatig iets positiefs tegen of over een ander te zeggen en door wat vaker iets voor een ander te doen. Zoek ook eens uit of vrijwilligerswerk iets voor je zou kunnen zijn. Positiviteit is besmettelijk: zoek dus positief ingestelde mensen op. Zingen (bijv. onder de douche of tijdens de afwas) werkt ontspannend en bevrijdend. In een koor zingen kan natuurlijk ook – ontmoet je gelijk andere mensen. Maar er zijn veel meer mogelijkheden.
4. Net als positiviteit is ook negativiteit besmettelijk. Mijd daarom negatief ingestelde mensen of mensen die je niet mag. Ze vreten bovendien energie. Probeer evenmin om hen te veranderen, maar leer ontspannen met hun gedrag om te gaan. Zo voorkom je onnodige stress en energieverlies. En wat dit laatste betreft: het helpt evenzeer om je geen dingen voor te nemen waarvan je niet zeker weet of je ze waar kunt maken.

Netwerkcafé
voor mensen zonder werk

eens per veertien dagen op
maandag van 10.00 - 12.00 uur
in sociaal-cultureel centrum 'it Koartling'

www.netwerkcafe.frl