

Werk verloor, wat nou?

http://www.pitkos.co.za/artikels/artikel2010_05.html

In die afgelope jaar is daar veel geskryf en gepraat oor mense wat hul werk verloor het. Die ekonomiese insinking en resessie het sy tol ge-eis. Die impak hiervan is gevoel deur feitlik elke persoon in ons land. Heelwat besighede sluit hul deure, firmas verminder hul personeel. Daar is selfs mense, vir jare in 'n stabiele en veilige betrekking, wat hul werk verloor.

Meeste mense is gewoonlik nie voorbereid daarop dat hulle hul werk gaan verloor nie. Wanneer dit wel gebeur kan dit geweldig traumaties wees. Die skok is nie net op die persoon se eie gemoed nie, maar dit kring weier uit na sy gesin, eggenoot en kinders. Die effek, om jou werk te verloor, kan insluit depressie, angs, spanning en vrees. Jy kan selfs verbitterd raak oor die hele saak. Desperaatheid kan intree. Jou veilige kokon van werk, huis en inkomste word skielik geskud. Dit het 'n ingrypende impak op 'n mens. Wat gaan van my en my gesin word? Een van die gedagtes wat deur 'n mens kan spoel is dat jy iewers gaan opeindig met 'n bedel-plakkaat in die hand om vir ander in die oë te kyk vir aalmoese.

Daar is nie maklike antwoorde vir 'n broodwinner wat in 'n resessie sy werk verloor nie. Werk is skaars, minder poste is beskikbaar, besighede besnoei of vries poste. Wat moet ek doen wanneer ek afgedank word?

'n Paar riglyne wat kan help:

- 1. Doen 'n begroting:** Wanneer jy jou werk verloor moet jou rekeninge steeds betaal word. Stel vir jou 'n begroting op. Dit is 'n krisistyd, verminder uitgawes. Luukshede en voorregte wat voorheen vanselfsprekend was, word nou ingeperk.
- 2. Praat met die gesin:** Dit is seker een van die mees hartseerste, maar ook 'n vreeslike gevoel, 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. 'n Gesinsbyeenkoms is 'n goeie plek om met die kinders hieroor te praat. Vir kinders is die gevoel van sekuriteit belangrik. Probeer vir die kinders die versekering gee dat julle deur die krisis gaan kom. Verduidelik die situasie en dat julle as gesin hande moet neem en saamstaan.
- 3. Werkloosheidversekering:** Indien jy kwalifiseer vir werkloosheidversekering, sorg dat jy dadelik die nodige reëlings tref.
- 4. Kry kundige advies in:** Dit is nou hierdie tyd dat jy 'n kundige inkry wat julle kan help met die finansiële beplanning. Dit kan aspekte insluit soos om met

die bank te praat oor julle huisverband, skuldberading, terugbetalings van ander skulde. 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. Praat met die finansieël kundige mense wat jou kan help.

5. **Kry jou Curriculum Vitae op datum:** Sorg dat jou CV op datum is, sonder spel-en taalfoute en goedversorgd. Dit is 'n belangrike aspek, want dikwels is jou CV die eerste kontak met 'n moontlik werkgewer. Indien nodig, gaan na iemand wat jou kan help om jou CV so saam te stel dat dit 'n goeie indruk skep.
6. **Vertel mense jy het jou werk verloor:** Dit is 'n natuurlike respons om skaam te wees dat jy jou werk verloor het. Dit is egter nie nou die tyd om weg te kriip nie. Kom oor jou verleentheid. Moenie vir die groter familie, vriende, by die kerk, sportklub of waar ookal, dit probeer wegsteek nie. Versprei die woord dat jy jou werk verloor het. Vertel vir die mense dat jy werk soek. Hoe meer mense weet, hoe méérkan hulle vir jou help. Dalk het iemand net 'n kontak óf weet van 'n vakante pos.
7. **Soek werk:** Begin dadelik om werk te soek. Gebruik alle moontlike maniere. Moenie net een kanaal van werksoek gebruik nie. Skakel met personeelagentskappe, reageer op advertensies in loopbaanbylaes, teiken moontlike werkgewers en praat persoonlik met hulle. Vra jou netwerk van kennisse, familie en vriende, om vir jou uit te kyk. Gebruik die internet. Kyk wyd en kyk ver na alle moontlikhede.
8. **Maak 'n lys:** Een van die beste maniere om werk te soek is om 'n lys te maak van moontlike plekke waar jy kan werk kry. Moenie by vyftien of twintig moontlikhede ophou nie. Hoe meer moontlikhede jy op jou lysie skryf, hoe harder jy dink, hoe meer kreatief raak jy.
9. **Skep intussen inkomste:** Kan jy dalk vir jouself 'n werkie en inkomste skep, terwyl jy wag vir 'n pos? Vele mense het uit nood begin koekies en terte bak en 'n redelike inkomste daaruit geskep. Ondersoek moontlikhede.
10. **Kyk na jouself:** Om jou werk te verloor kan jou emosioneel ontwrig. Jy mag dalk paniek, depressie en groot spanning ervaar. Dit kan goed wees om met iemand hieroor te gesels, byvoorbeeld met 'n goeie vriend, familielid, berader of self die predikant. Kyk ook na jou gesondheid, moenie in hierdie tyd jou oorgee aan verkeerde gewoonte soos om, as gevolg van die spanning, nou meer alkohol te gebruik nie. Sorg eerder dat jy in oefening bly en 'n gesonde lewenstyl

handhaaf. 'n Gesonde mens hanteer druk beter, dit is tot jou voordeel met die werksoekery.

11. 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.

Wanneer jy jou werk verloor is dit belangrik om tot aksie oor te gaan. Kom oor jou woede, vernedering en verbittering. Hoe vinniger jy inspring en planne begin maak, hoe beter. Wees gefokus, gedetermineerd in jou soektog na 'n nuwe werk, en laat vriende en familie jou in hierdie tyd help.