

## AlumnEI-blog: In het licht van de verkiezingen

### **Toenemende werkeloosheid**

We hebben de verkiezingen weer achter de rug. Één van de belangrijke thema's, zo niet het allerbelangrijkste thema was de economie. Daarbij ging het voornamelijk om de vraag of/hoe we verder moeten met de Euro en de Europese Unie. Om een niet al te politiek getint verhaal te houden, onthoud ik me hier even van commentaar. Wel wil ik het hebben over een ander aspect van de economie: de werkeloosheid. We horen de laatste tijd eigenlijk alleen maar zorgwekkende berichten over toenemende werkeloosheid. Ook in mijn omgeving valt op dat veel mensen hun baan verliezen of dreigen te verliezen. Een deel van deze groep mensen krijgt last van psychische klachten, zeker als het moeilijk blijkt om weer aan het werk te komen. En in deze tijd kan het maar zo zijn dat je een half jaar tot een jaar thuis zit.

### **Het effect op psychisch welzijn**

Ik kom een deel van deze groep werklozen tegen in de huisartsenpraktijken waarin ik werk als praktijkondersteuner voor de GGZ. Wat me telkens opvalt is hoe wezenlijk werk voor mensen is en hoe zwaar het is om thuis te moeten zitten. Vaak gaat de discussie over de groep mensen die niet wil werken en profiteert van ons sociale stelsel, maar de meerderheid van die mensen wil gewoon aan het werk. Veelal krijgen mensen het goedbedoelde advies van "Doe alsof je vakantie hebt en geniet ervan". Maar wat mensen neigen te vergeten is dat je met het wegvallen van je werk een belangrijk deel van je levensvulling mist. Je mist een belangrijk doel in je leven en op den duur gaan heel wat werkeloze mensen zich nutteloos voelen. Zo zei iemand bij mij in de praktijk dat het voelde alsof hij niet meer meetelde.

Wat ik ook vaak zie gebeuren is dat mensen gaan twijfelen aan zichzelf. Soms heeft dit te maken met het ontslag zelf, het gevoel afgeserveerd te zijn. Of, iemand heeft al 50 sollicitatiebrieven geschreven, maar heeft telkens een afwijzing ontvangen. Dan is het moeilijk om nog zelfverzekerd en gemotiveerd die sollicitatiebrief per week te blijven schrijven die het UWV eist.

### **Lamgeslagen door onzekerheid**

Daarnaast bestaat er natuurlijk een grote onzekerheid over de eigen financiële positie. Want in de WW ga je fors erop achteruit in je inkomen. Bovendien houdt de WW een keer op en wie zegt dat je dan een baan gevonden hebt? En stel dat je geen baan gevonden hebt tegen die tijd, kun je dan nog wel in je huis blijven wonen? Dit soort gedachtes leggen een grote druk op iemand. Mensen raken lamgeslagen en vertonen depressieve klachten. Bij ontslag dat op een vervelende manier verlopen is en waarbij mensen zich onrechtvaardig behandeld voelen, zijn deze klachten vaak sterker. Gevoelens van onmacht spelen hierbij doorgaans 'n belangrijke rol.

### **De rol van de coach**

Coaching en begeleiding kunnen uitkomst bieden in deze situatie. Denk bijvoorbeeld aan een stukje rouwverwerking bij ontslag. Wat is er nu precies gebeurd en hoe kan ik dat een goede plek geven? Het kan helpen negatieve gedachten te onderkennen, om te buigen en te werken aan het zelfvertrouwen.

Of, wat kan mensen helpen om zich niet alleen slachtoffer te voelen maar ook weer actiever en creatiever met de situatie om te gaan? Een situatie waarin ze te maken hebben gekregen met een harde en soms onrechtvaardige kant van de maatschappij. Ik heb geen concrete cijfers paraat, maar vaak hoor ik dat ontslag op economische gronden heeft plaatsgevonden. Werkgevers lijken op dergelijke gronden makkelijk van hun werknemers af te kunnen. Ik kan het dan ook niet laten om hier toch een beetje politiek te eindigen.

Ik hoop dat er geen verdere versoepeling van het ontslagrecht komt, al is het maar voor de psychische gezondheid van onze beroepsbevolking.

### **Renske Putman**

[E-mail](#) [LinkedIn](#)