

## Help, ik ben ontslagen

---

*Beste coach,*

*Twee jaar geleden vond ik, voor even, de job van mijn leven. Voordien werkte ik als maatschappelijk assistent met individuen die kampten met depressie en burn-out. Ik deed dit werk erg graag. Het gaf me genoeg verdieping, ik vond het zinvol werk, ik had er leuke collega's... Enkel de organisatie zelf was meer gericht op kwantiteit dan kwaliteit. Er was geen aandacht voor eigen ontwikkeling of het zoeken naar betere methodieken, enkel het aantal begeleidingen per jaar werd belangrijk.*

*Bij toeval ontdekte ik toen een gelijkaardige vacante functie bij een andere organisatie en ik waagde de sprong. Er was meer ondersteuning, meer aandacht voor opleiding en ontwikkeling. Ik viel met mijn gat in de boter.*

*Tot een paar maanden geleden: de subsidieregeling veranderde en pijsnel ging het bergaf tot we op een dag plots te horen kregen dat iedereen werd ontslagen.*

*Onthutst, teleurgesteld, maar vooral, binnen drie maanden sta ik weer op straat. Wat nu?*

*Jeroen*

Beste Jeroen

Bij ontslag ben je niet enkel je werk kwijt. Het knaagt ook vaak je zelfwaarde- en vertrouwen aan.

De opzegperiode, die je nog een tijdje beschermt, is een ontregelende periode waarin je nog dient te presteren zonder perspectief binnen de organisatie.

Het is belangrijk om goed af te ronden op je huidige werk: tracht wat op je lever ligt daar te laten, maak tijd om fatsoenlijk afscheid te nemen van je collega's en directie, rond je taken zo veel mogelijk af, zodat je deze periode helemaal kan afsluiten vooraleer je ergens nieuw start.

Zoeken naar nieuw werk tijdens je opzegperiode is soms verwarrend. Je zit met je hoofd in 2 werelden.

Probeer voor jezelf duidelijk op een rij te zetten wat je zoekt in werk, welk betekenis het je verschaft, welke van je kwaliteiten je wenst in te zetten en uit te bouwen. Denk ook aan de omgeving waarin je tewerkgesteld wil worden. Wat verwacht je van een werkgever? Aan welke modaliteiten moet je werk voldoen? Waaruit bestaat je loon?

Hoe meer antwoorden je hebt op je eigen vragen, hoe steviger je aan je zoektocht kan beginnen.

Geloof in je eigen talent is een sleutel tot slagen.

Chris Cuyt

Loopbaancoach bij DKB

[www.kempischebrug.be](http://www.kempischebrug.be)