

Wat met mijn job?

In tijden van Corona heerst er heel wat onzekerheid over het werk. Men heeft schrik of men binnenkort nog (voldoende) werk zal hebben. Dit noemt men ook wel **kwalitatieve jobonzekerheid**. Hierbij komt nog eens dat we onzeker zijn over het behoud van werkkenmerken zoals loon, functie en carrièremogelijkheden. We krijgen te maken met **kwantitatieve jobonzekerheid**. Jobonzekerheid is een chronische stressor die heel wat van ons vraagt en niet onderschat mag worden.

Hoe omgaan met jobonzekerheid?

Jobonzekerheid zorgt voor heel wat onvoorspelbaarheid en onbeheersbaarheid. **Focus op zaken waar je vat op hebt** en waar u zelf iets aan kan doen. Dit vergroot uw ervaren grip en controle waar u momenteel nood aan hebt.

Sta stil bij uw bezorgdheden en laat uw emoties toe. **Deel uw zorgen** met vrienden, familie, vertrouwenspersoon of uw preventieadviseur psychosociale aspecten.

Onzekerheid over uw job zorgt voor een verwacht verlies van sociale contacten, tijdsstructuur en collectief doel. Zoek alternatieven hiervan via andere sociale contacten en **houd structuur in uw dag**.

Investeer in uw fysieke en mentale gezondheid door in te zetten op zaken die u energie geven en bijdragen tot uw veerkracht.

Blijft u hierover piekeren? Zorg voor afleiding en **verzet tijdig uw gedachten**.

De impact van jobonzekerheid

Wanneer we te maken krijgen met onzekerheid over onze job, heeft dit een negatieve impact op onze **gezondheid, psychisch welzijn, en de arbeidstevredenheid**. Het is problematischer dan de zekerheid over jobverlies. Daarnaast kan jobonzekerheid zorgen voor een grotere mate van **uitputting, mentale afstand** van het werk en stijging van **controleverlies**, de drie hoofdkenmerken van burn-out.

Wordt u zelf geconfronteerd met bezorgdheden over jobonzekerheid? Wilt u hierover praten met iemand? Aarzel dan niet om contact te nemen met onze afdeling

Hoe kan u ons bereiken?

CLB Externe Preventie
Afdeling Psychosociale aspecten

T 011 30 00 28

e-mail psycho@clbgroup.be

