



LABOR

ARBEIDSMARKTINTEGRATIE
Door volharding en inspanning...

2020

E-CLINIC | HOE OVERLEEF IK EEN UITKERING?

Inhoud

| | |
|--|----------|
| Hoe overleef ik een uitkering? | 3 |
| Maak een fulltime job van solliciteren | 3 |
| Bewaak uw financiële stabiliteit | 4 |
| Vervoer | 4 |
| Energieverbruik | 5 |
| Telefonie | 5 |
| Producten | 5 |
| Maak de bureaucratie tot een bondgenoot | 7 |
| Doorbreek het taboe | 7 |
| Copyright clause | 8 |

Hoe overleef ik een uitkering?

Gedurende de periode dat u een WW, Bijstand of Wajong uitkering betreft, zijn er vier componenten die centraal staan in het succesvol 'overleven' van deze periode. Het zijn dan ook maatregelen die deze periode voor u kunnen verzachten.

Maak een fulltime job van solliciteren

Zoals u al heeft kunnen lezen, zijn veel werkgevers ervan overtuigd dat langdurige werkloosheid onlosmakelijk verbonden is met een verlies aan expertise en motivatie. Het is dan ook noodzaak dat u snel weer een nieuwe baan vindt. Uw sollicitatie activiteiten beschouw ik daardoor als primair. Maak dan ook een fulltime job van solliciteren. Bestudeer de arbeidsmarkt, cultiveer uw netwerk, optimaliseer uw benadering en behoud uw focus en bovenal uw positiviteit. Zelf solliciteerde ik om de dag. Een dag gebruikte ik om geschikte vacatures te vinden en de daaropvolgende dag schreef ik mijn brieven. Dit patroon volgde ik rigoureus totdat ik slaagde in mijn opzet. Misschien is het voor u een geruststelling om te weten dat mij dit altijd is gelukt en zo zal het ook u lukken. De aanhouder wint. Iedere dag dient u uw activiteiten te evalueren om daarmee succesvol te kunnen evolueren. Het is dan ook belangrijk dat u zichzelf blijft trainen en conditioneren. Zo kunt u oneffenheden in uw benadering steeds beter glad strijken. De arbeidsmarkt is constant in beweging en zo dient ook u synchroon in beweging te zijn. U dient uw sollicitatie activiteiten dan ook uiterst serieus te nemen en ervoor te zorgen dat u zich ontwikkelt tot een ware arbeidsmarktdeskundige.



Bewaak uw financiële stabiliteit

Het tweede component wat deze transitieperiode enorm kan verzachten, is financiële stabiliteit. Waarschijnlijk zal uw laatst genoten inkomen met zo'n 30% tot 40% gereduceerd worden. Uw voormalige levensstijl zal dan ook met 30% tot 40% gereduceerd dienen te worden. Als u zichzelf dezelfde privileges blijft verschaffen als in uw 'glorie' dagen, dan zal dit uw financiële stabiliteit sterk ondermijnen. Daarnaast zal het ook uw gevoel van rust saboteren. U dient uw financiën daarom streng te bewaken. Ik adviseer u dan ook om bezuinigingsmaatregelen te nemen. Zelf pleit ik wederom voor een rigoureuze aanpak waarbij u uw administratie liefst dagelijks onder de loep legt en kritisch bekijkt. Zorg dan ook voor een duidelijk overzicht op uw betalingsverkeer en uw bestedingsgedrag. Microsoft Excel leent zich uitstekend voor het maken van een betalingsoverzicht. Neem ook dagelijks de tijd om methoden te ontwikkelen waarmee u uw levenskwaliteit kunt verhogen zonder daarbij financieel te moeten inboeten. Als hulpmiddel treft u onderstaand een lijst met enkele methoden.



Vervoer

- ✓ Laat de auto eens wat vaker staan. Als u namelijk te voet naar uw bestemming kunt reizen, slaat u meerdere vliegen in één klap. De wandeling zal namelijk positief bijdragen aan uw conditie, daarnaast spaart u de nodige brandstofkosten, reduceert u het effect van mechanische slijtage en spaart u het milieu. Ook het nemen van de fiets of het Carpoolen met een bekende zijn goede alternatieven.
- ✓ Controleer met regelmaat uw bandenspanning. Een te lage bandenspanning zorgt al voor 5% extra brandstofverbruik.

-
- ✓ Het is raadzaam om uw auto periodiek te laten onderhouden. Ondanks dat het onderhoud kosten met zich mee zal brengen, waarborgt u de duurzaamheid van uw auto.
 - ✓ Probeer zoveel mogelijk te tanken bij onbemande tankstations. Een en ander omdat de personeelskosten bij deze tankstations vrijwel geen rol spelen in de kostprijs van de brandstof. U kunt dan ook vaak goedkoper tanken dan bij een bemand tankstation. Indien u over de mogelijkheid beschikt, loont het ook om in België te gaan tanken. Tegenwoordig zijn er ook Apps in omloop die u naar het goedkoopste tankstation kunnen leiden.

Energieverbruik

- ✓ Verkies de douche boven het bad. Als u daarnaast uw douchetijd reduceert tot een minimum, zult u aardig wat liters water besparen. Dit zal een gunstig effect hebben op uw jaarafrekening.
- ✓ Installeer snel een waterbesparende douchekop. Daarmee kunt u uw waterconsumptie verder reduceren.
- ✓ Heeft u het fris, verkies dan een deken of een vest boven het aanzetten van de verwarming.
- ✓ Doe uw was op 30 graden en selecteer het snelwas programma wanneer mogelijk.
- ✓ Daarnaast kunt u ook efficiënt gebruik maken van 'dal' uren. Dit zijn uren waarop een lager energietarief wordt gehanteerd.
- ✓ Als u een apparaat niet gebruikt, trek dan de stekker uit. Ondanks dat het apparaat uit staat blijft er altijd een geringe elektriciteitsconsumptie aanwezig.

Telefonie

- ✓ SMS of gebruik WhatsApp in plaats van te bellen. Dit zal uw telefoonkosten aanzienlijk reduceren.
- ✓ Ook kunt u overwegen om een e-mail te verzenden in plaats van te bellen. Vooral informatienummers brengen vaak een tarief in rekening. Meestal kunt u deze organisaties ook per e-mail bereiken. Spaar u zelf dan ook de kosten en stuur een e-mail.
- ✓ Maak gebruik van internet bankieren in plaats van de Girofoon.

Producten

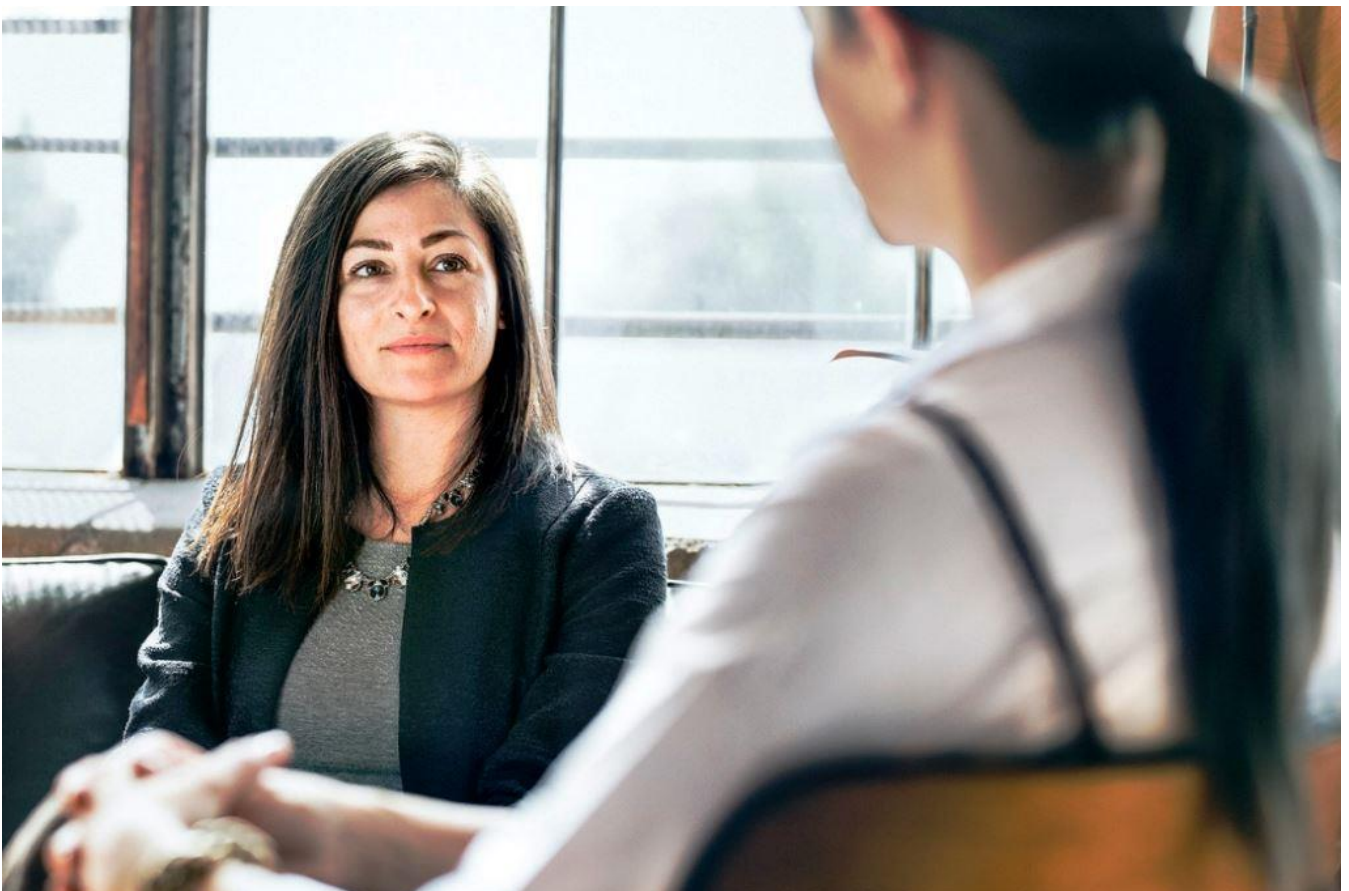
- ✓ Loop eens wat vaker een discount- of kringloopwinkel binnen. De kosten zijn vaak ongeloofwaardig laag. Daarnaast treft u ook wel eens een product die u misschien weer kunt verkopen. Zo kunt u wellicht nog een centje bijverdienen.
- ✓ Ondanks dat het misschien een drempel voor u is, adviseer ik u om uw kleding bij een kledingbank te halen. Hier vindt u best vaak kwalitatief hoogstaande merkkleding voor een prikje.
- ✓ Bezoek ook eens wat vaker een internetsite die zich toespitst op gratis of vrijwel kosteloze producten.
- ✓ Koop enkel wasmiddel voor de witte was aangezien u hier ook de bonte was mee kunt doen.

- ✓ Lauren Singer, een Amerikaanse jongedame, heeft een blog opgericht genaamd; 'Trash is for Tossers'. Haar blog is ook te vinden op Youtube onder dezelfde naam. Lauren heeft zich ontwikkeld tot een ware expert op het gebied van recycling en milieubehoud. Ze beschrijft dan ook veel manieren waarop men zelf huishoudelijke en schoonheidsproducten kan maken. Vaak met behulp van natuurlijke en goedkope producten. Door haar recepten te adopteren kunt u zichzelf al snel een hoop kosten besparen.

Diversen

- ✓ Blijf eens wat vaker bij uw familie of vrienden eten. Naast het reduceren van kosten draagt dit ook bij aan uw relationele binding.
- ✓ Deponeer uw kleingeld in een spaarpot. Zo heeft u altijd een 'centje' achter de hand.
- ✓ Verkoop uw tweedehands producten via het internet. Misschien dat het u nog wat geld oplevert.
- ✓ Ook uw gebruikte telefoon kunt u tegenwoordig inleveren voor geld. Misschien dat uw oude toestel dus nog iets opbrengt.

Denk dan ook goed na over iedere Euro die u spendeert. Stel u zelf dan ook de vraag of u het product of de dienst werkelijk nodig heeft. U zult merken dat uw inventiviteit en creativiteit een nieuwe dimensie zal aannemen en dat een minimalistische levensstijl uw leven in zekere zin zal verrijken.



Maak de bureaucratie tot een bondgenoot

Het derde component waarmee u sterk geconfronteerd zal worden, is de bureaucratie. U zult misschien het gevoel ontwikkelen dat u onder curatele staat omdat u nu verantwoording dient af te leggen naar het UWV of uw Gemeente. Maak beiden echter tot een bondgenoot en maak gebruik van de faciliteiten die men u kan bieden. Uw integratiecoach beschikt vaak over veel kennis omtrent de arbeidsmarkt en is daarnaast vaak in het bezit van een groot netwerk. Daarnaast biedt men sollicitatietrainingen, loopbaanadvies trajecten en andere integratie platforms die misschien van betekenis kunnen zijn. Benut deze mogelijkheden dan ook voor uw eigen belang. Zorg daarnaast dat u op uw beurt correct gehoor geeft aan uw bureaucratische verplichtingen zoals uw sollicitatieregistratieplicht en eventuele oproepen voor netwerk bijeenkomsten of speed dates.

Doorbreek het taboe

De stigmatisering waaraan u als werkloze zal worden onderworpen, is helaas onontkoombaar. Zelf blijf ik het een bijzonder fenomeen vinden. Het feit dat u door het gebrek aan een baan niet mee lijkt te tellen in onze maatschappij. Alle bewustzijnsvormen die zich niet concentreren op consumptie of productie, lijken dan ook gestigmatiseerd te worden. Als u er alles aan doet om weer aan de spreekwoordelijke 'bak' te komen, dan hoeft u zichzelf geen verwijten te maken. Laat staan dat u zich door sociaal maatschappelijke conditionering schuldig of minderwaardig gaat voelen. Ben dan ook transparant naar de buitenwereld en schroom u niet om kenbaar te maken dat u werkloos bent. Doorbreek het taboe door het bespreekbaar te maken en probeer tijdens dergelijke gesprekken enkele dogmatische ruiten in te gooien. Stigmatisering berust enkel op onwetendheid. Enkel de gestigmatiseerde kan deze onwetendheid opheffen door zaadjes van bewustwording te planten. Daar waar u deze zaadjes plant, cultiveert u ook uw netwerk en wint u misschien zelfs een bondgenoot in uw strijd.

Copyright clause

Alle rechten voorbehouden. Tenzij anders vermeld berusten alle rechten op informatie die u in deze uitgave aantreft bij Labor Arbeidsmarktintegratie of zijn gelicentieerd aan Labor Arbeidsmarktintegratie. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Labor Arbeidsmarktintegratie. Indien u gegevens uit deze uitgave wil adopteren dan verneemt Labor Arbeidsmarktintegratie dat graag en te allen tijde.

Heeft u vragen omtrent onze Copyright clause?

Heeft u vragen, opmerkingen of klachten over onze Copyright clause? Stuur dan een e-mail naar info@arbeidsmarktintegratie.nl of bel naar 0031-(0)6-27832160. U kunt ook een brief sturen naar:

Labor Arbeidsmarktintegratie
Kruisbergplantsoen 3
6444 CZ Brunssum | Nederland

I: www.arbeidsmarktintegratie.nl

E: info@arbeidsmarktintegratie.nl

Facebook & LinkedIn: Labor | Vacatures in Limburg | Sollicitatie advies | Arbeidsmarkt

Instagram: laborarbeidsmarktintegratie