



# BOEKJE BOOS

Hoe ga je constructief om  
met je boosheid bij verandering  
of verlies van werk?





# INHOUDSOPGAVE

<b>INLEIDING</b>	<b>5</b>
<b>ADEQUAAT OMGAAN MET JE EIGEN BOOSHEID</b>	<b>7</b>
<b>GERAAKT IN JE KERN</b>	<b>9</b>
<b>AANDACHT VOOR JE BOOSHEID</b>	<b>10</b>
<b>ASSERTIVITEIT</b>	<b>13</b>
<b>PRAKTISCHE ONDERSTEUNING</b>	<b>18</b>



# INLEIDING

**Dit boekje is voor iedereen die te maken heeft (gehad) met verandering van, of verlies van werk. Je werk kwijtraken kun je ervaren als een onrecht: dit heb ik niet verdiend! Je vraagt je af: waarom ik? Waarom?**

Dit boekje kan je helpen als je merkt dat je vastloopt door de boosheid die je voelt door verandering of verlies van werk. Je voelt je geremd of juist ontremd, en merkt dat dat je niet verder helpt. Je boosheid kan dan ontregelend werken.

De ingeslikte of ontremde boosheid kan ervoor zorgen dat je fysiek, geestelijk en sociaal niet optimaal functioneert. Toch is boosheid een heel normale reactie bij het ervaren van onrecht, zoals bij ingrijpende veranderingen of verlies. De vraag is: 'Hoe ga ik adequaat om met mijn boosheid?'

Deze handreiking helpt je om constructief aandacht te besteden aan je boosheid, deze te herkennen, aan te pakken en te adresseren; dat wil zeggen: op het juiste adres neer te leggen.

Je kunt er zelf mee aan de slag. Je kunt de hoofdstukken lezen en als je wilt één of meer oefeningen doen. Neem hiervoor ruim de tijd. Je hoeft niet alles wat in dit boekje staat in één keer te doen. Jij bepaalt wat je en wanneer je dat nodig hebt.

We gaan er wel vanuit dat je in dit soort lastige situaties van werkverandering en ontslag je last wel zelf moet dragen. Maar je hoeft het niet helemaal alleen te doen. De FNV kan je onder meer helpen met een gesprek met een loopbaanadviseur op het loopbaansprekuur. Op [fnvwerkt.nl](https://www.fnvwerkt.nl) lees je hier meer over.

Ook kun je deelnemen aan de workshops 'Verlies van werk' en 'Boos', over het omgaan met boosheid bij verandering of verlies van werk. Op [fnvwerkt.nl](https://www.fnvwerkt.nl) kun je je daarvoor aanmelden.

We kunnen je ook aanbevelen om in gesprek te gaan met de trajectbegeleiders van Loopbaan FNV Werken aan Werk. Ook die vind je via [fnvwerkt.nl](https://www.fnvwerkt.nl).



# ADEQUAAT OMGAAN MET JE EIGEN BOOSHEID

**Iedereen ervaart verlies en verwerkt dat op zijn of haar eigen manier. Je kunt in een rollercoaster van emoties terecht komen. Je voelt je ontregeld. Zo'n verlies raakt je dan in je kern.**

Als je onvoldoende aandacht aan het verwerken van verlies hebt kunnen besteden, kan boosheid diep inwerken op je gedachten en je lichaam. Daardoor kun je veel stress en onbegrepen klachten ervaren.

Karel heeft een jaar geleden definitief te horen gekregen dat hij zijn werk kwijt was. Na jaren van reorganisaties kwam ook hij aan de beurt. Dat heeft hem diep geraakt. Ook al heeft hij het weinig laten merken. Karel heeft al wel een jaar lang een erg kort lontje. Hij is chagrijnig. Het gezin doet alles om hem te steunen maar niets is goed. Hij brandt vaak in boosheid los of er is niets met hem te beginnen. Privé geeft het spanning. Zelf voelt hij een druk op de borst, heeft hij depressieve gevoelens en heeft hij het gevoel dat hij zijn boosheid over al wat er is gebeurd niet kan uiten.



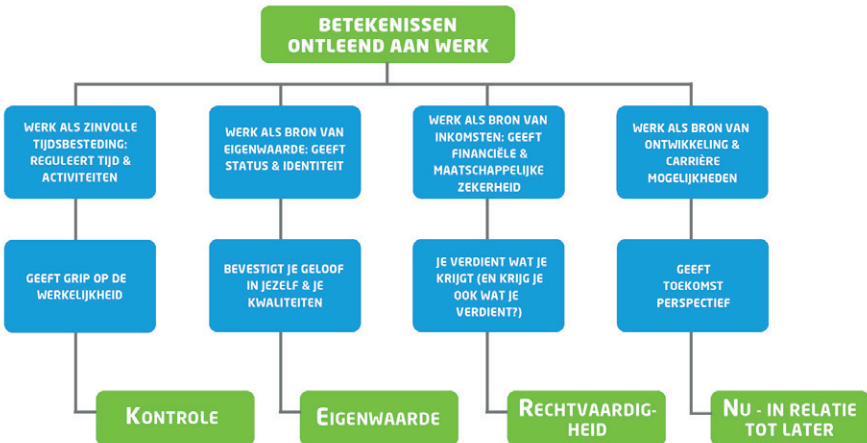


# GERAAKT IN JE KERN

**Werk is niet zomaar iets. Werk is van waarde. Iedereen heeft behoefte aan een zinvolle dagbesteding en werk kan je leven de 'jus' geven die je nodig hebt. Werk zorgt ervoor dat je kern stevig is.**

Het wegvallen van werk kan iemands eigenwaarde, de zekerheid van inkomen, een doel, of levensperspectief frustreren.

Als je je baan verliest wordt er geschud aan je kern. Wanneer je kern wegvalt, kun je in een rollercoaster van emoties terecht komen en kun je last krijgen van frustratie-agressie. Je kunt boos worden en blijven.



- Je kunt het gevoel krijgen dat je de controle kwijt bent. Je hebt het gevoel dat je geleefd wordt.
- Je kunt het gevoel van eigenwaarde kwijtraken. Ik kan niets, niets telt meer van alles wat ik gedaan heb.
- Je kunt het rechtvaardigheidsgevoel kwijtraken. Waarom ik? Wat een onrecht. Dit heb ik niet verdiend!
- Je kunt je toekomstbeeld kwijtraken. Ik heb niet meer de toekomst die ik voor me zag.

# AANDACHT VOOR JE BOOSHEID

**Door al deze gevoelens en boosheid kun je zowel met je gedachten, maar ook lichamelijk, een grote belasting ervaren.**

Je kunt er allerlei stressklachten van krijgen. Door aandacht te hebben voor deze belasting kun je ervoor zorgen dat je kern weer stabiel wordt, kun je je toekomst weer gaan vormgeven. Je kunt je boosheid als het ware oplossen, waardoor je stressklachten verminderen.

## **Wat is boosheid?**

Door een ervaring met een verandering, of verlies van werk, kun je pijn ervaren. Er is je iets aangedaan. Je voelt je benadeeld en in de kou gezet. Emotioneel kun je daar erg boos om worden, of verdrietig en/of bang. Dat zijn normale reacties op een ingrijpende gebeurtenis. Boosheid betekent dat er een grens overschreden is, dat je onrecht ervaart. Mensen worden boos als ze gefrustreerd raken, als hun behoeften niet vervuld worden.

Welke soorten behoeften hebben mensen en wat voor inzicht geeft de hersenwetenschap?

Thea is recent ontslagen. Ze omschrijft zelf haar situatie als: 'Ik ben echt van het padje'. Ze is zo kwaad over hoe het allemaal gegaan is dat ze lamgeslagen is en veel moeite heeft om activiteiten te ondernemen. Ze heeft het gevoel dat ze op weinig begrip uit haar omgeving kan rekenen en kan zich daardoor te weinig uiten. Ze voelt zich echt slachtoffer van de situatie.

## NEUROWETENSCHAP: HERSENFUNCTIES



Al deze breinen werken samen, zodat je gezond blijft. Als er behoeften onvervuld blijven, kun je boos worden. Welke behoefte is onvervuld en wat heb je nodig om verder te kunnen?

### MOGELIJKE UITINGEN VAN BOOSHEID

**Gedachten:** je kunt je moeilijk concentreren. Je wordt vergeetachtig. Je hebt voortdurende malende gedachten die niet te stoppen zijn. Je bent besluiteloos.

**Gevoelens:** je zelfvertrouwen is erg gedaald en je zegt bijvoorbeeld dat je niets kunt of je overdrijft je zelfvertrouwen met te zeggen: Ik heb absoluut nergens last van.

**Lichamelijk:** je hebt spanning op de borst. Je hebt last van slaapstoornissen. Je herstelt niet meer van vermoeidheid. Soms vliegt het je allemaal aan.

Je hebt allerlei stressklachten, zoals hoofdpijn en moeilijk kunnen slapen.

**Gedrag:** je hebt echt een kort lontje. Het valt je moeilijk niet telkens te klagen. Je steunt en zucht veel. Je bent ongedurig of juist apathisch. Of je loopt de hele tijd te mokken en/of je isoleert jezelf.

**Interpersoonlijk gedrag:** je bent de grenzen kwijt van redelijkheid. Kortom, je bent soms echt onredelijk. Je zoekt conflicten met anderen en ervaart anderen als last.



# ASSERTIVITEIT

De assertiviteitsbalk. Dit is een balk met drie uitingsvormen van omgaan met onrecht. Het helpt je om te herkennen hoe jij opkomt voor je eigen behoeften.



1. **Sub-assertief gedrag** is geremd gedrag wanneer je je wensen niet kenbaar maakt, of je wensen onzichtbaar maakt en je boosheid niet laat zien. Je komt niet goed op voor jezelf. Het inslikken en ophopen van je frustraties geeft stress. De boosheid kan naar binnen slaan (autoagressie) en inslikken maakt je vermoeder en down.
2. **Assertief gedrag** is als je in contact met derden je behoeften en wensen kunt uiten - op kunt komen voor jezelf zonder een ander nodeloos te kwetsen.
3. **Agressief gedrag** is ontremd gedrag, als je altijd boos bent, de eeuwige aanklager blijft en zo de ander en de relatie met de ander geweld aan doet. Dit agressieve gedrag (verbale-fysieke agressie) is gebaseerd op dat de ander de bad guy is en dat jij het eeuwige slachtoffer bent. De chronische stress die dat geeft, maakt ook dat je eigen gezondheid gaat kwakkelen en je escalaties ervaart met mensen om je heen.



## ZEGELTJES PLAKKEN

Een combinatie van 1 en 3 is dat je in eerste instantie sub-assertief reageert (1. geremd gedrag) maar na verloop van tijd een agressieve uitbarsting hebt door stapeling van ingehouden irritaties (3. ontremd gedrag). Dit heet zegeltjes plakken: je plakt bij elke irritatie een zegeltje op de spaarkaart en bij een volle spaarkaart reik je alsnog de volle kaart uit aan de 'boevige' personen. Dan ben je ineens 'disproportioneel' boos en word je misschien zelfs agressief.

## WAT IS ASSERTIVITEIT?

Assertiviteit is in contact met derden opkomen voor je wensen en behoeften en deze uitspreken.

- Als iets niet goed voelt kun je 'nee' zeggen: je grenzen aangeven.
- Het uiten van boosheid zorgt ervoor dat je fysiek en geestelijk sterker wordt.
- Het opkomen voor je wensen zonder een ander nodeloos te kwetsen, vergroot je assertieve gedrag. Assertiviteit zorgt ervoor dat je stress verlaagt.

Als je in een situatie komt waarin je met een verandering of verlies van werk te maken krijgt, kun je daar boos om worden. Dan werken de drie breinen niet goed samen, waardoor je stress ervaart en ontregeld kunt zijn.

Je kunt de stress verlagen door op assertieve wijze met je boosheid om te gaan door de volgende vier stappen te nemen:

1. **Feiten** noemen. Dit onrecht gebeurde toen en toen bij mij.
2. **Gevoel** benoemen. Welk gevoel gaf dit je?
3. **Wens** uitspreken om veranderd gedrag. Dit heb ik nodig.
4. **Wederzijds belang vragen** want dan worden we er samen beter van. Je wilt de ander bereiken. Wat wil je nou?

Je kunt daarmee met iemand in gesprek gaan om zo op assertieve wijze je boosheid te laten zien. Dat zorgt voor stressreductie. Je wordt daardoor fysiek en geestelijk sterker.

## JE BOOSHEID ADRESSEREN AAN IEMAND OF IN EEN GEBEURTENIS

Het is niet altijd mogelijk om met iemand in gesprek te gaan, omdat die persoon vertrokken is of omdat het bijvoorbeeld een collectief ontslag betreft.

Wat je dan kunt doen is opschrijven waar je boos over bent en je brief richten aan die persoon of de gebeurtenis waar je boos over bent. Je gebruikt daarvoor de vier stappen: Feiten, Gevoel, Wens en Wederzijds belang.

Je bedenkt een manier waarop je symbolisch de boodschap laat aankomen bij die persoon.

Je kunt bijvoorbeeld het papier opvouwen en daarbij:

Denken aan wat je wil zeggen of doen en hoe je het een volgende keer anders gaat doen.

Daarna gooi je het papier weg in de open haard of steek het buiten in brand.

Zie en voel dat je boosheid oplost. Zeg tegen jezelf: "Van nu af aan beloof ik aan mezelf dat.....".

Je kunt later zo vaak je wilt deze vier stappen herhalen, totdat je het niet meer nodig hebt. De herinnering aan extreme incidenten blijft en dat is normaal. Het adresseren is niet de oplossing, het zorgt voor opluchting.





## TIPS

Door je gevoelens te uiten verlaagt de stress.

Het gaat niet om de oplossing maar om opluchting!

Praten over details en ontladen van gevoel zorgt voor afronding van de gebeurtenis: verdriet, boosheid en angst. Vraag hiervoor indien nodig de hulp van een professional.

Wandel tenminste een uur per dag.

Neem lichamelijke signalen serieus en neem op tijd rust.

Zorg ervoor dat je goed geïnformeerd wordt over de verandering of het verlies van werk.

Schroom niet in geval van (juridische) vragen deze voor te leggen aan de FNV via **[fnv.nl/lidmaatschap/voordelen/](https://fnv.nl/lidmaatschap/voordelen/)**

# PRAKTISCHE ONDERSTEUNING

**We wensen je veel succes en moedigen je aan om op assertieve wijze met je boosheid aan de slag te gaan. Zo blijf je fysiek en geestelijk gezond. Nu en in de toekomst.**

- Ga in gesprek met een deskundige, bijvoorbeeld een loopbaanadviseur of trajectbegeleider.
- Volg de FNV workshop 'Verlies van werk'.
- Volg de FNV workshop 'Boos' over omgaan met eigen boosheid bij verandering of verlies van werk.

## MEER HULP NODIG

Merk je dat je, ondanks je eigen inzet, tegen dingen blijft aanlopen, schroom dan niet professionele hulp te zoeken. Ga praten met je huisarts of consulteer een coach, een sociaal werker, verliesdeskundige of een psycholoog om je te helpen je weg goed te vinden in deze moeilijke tijd. Het is een investering voor nu en de langere termijn.

Dit boekje Boos over constructief omgaan met boosheid is deel 3 van de serie boekjes 'Omgaan met emoties bij verlies van werk'.

Deel 1: Rouwen om je baan.

Deel 2: Onverwerkt verlies.

Je kunt deze boekjes gratis downloaden op [fnvwerkt.nl/downloads](https://fnvwerkt.nl/downloads)

## **COLOFON**

**Uitgave** In opdracht van Loopbaan FNV

**Tekst** Angela Bottenberg | FNV en Herman de Mönnink | Praktijk de Mönnink

**Concept** Morgaine van Spankeren | ViSai

**Vormgeving** Erna Ruijne | ErnaArtDesign

**Order** 200974

Dit boekje is tot stand gekomen door de FNV in samenwerking met drs. H. de Mönnink, grondlegger van de verlieskunde ([verlieskunde.nl](http://verlieskunde.nl)) en wordt ook gebruikt voor trainingsdoeleinden in de workshop Verlies van werk en de workshop Boos.

Utrecht, november 2020

