

Sollicitatiedepressie? Zoek een buddy

Wim van den Nobelen

Solliciteren is een baan. Een vervelende baan als je geen werk hebt. Een waarbij je vaker tegen teleurstellingen en afwijzingen aanloopt dan een compliment krijgt. Laat staan een goed gevoel. Dat veel solliciteren depressiviteit in de hand kan werken, lijkt logisch.

Depressie komt van het Latijnse woord 'deprimere', wat 'omlaag drukken' betekent. Iedereen die langdurig werkloos is, zal dit letterlijk zo ervaren als er wederom een afwijzing is. Terwijl jij denkt prima aan te sluiten.

Het bijzondere aan depressies is dat veel geleerden denken dat dit erfelijk is. Kraepelin (Neustrelitz, 1856 – 1926, psychiater) was van mening dat erfelijkheid een rol speelt bij depressies. Freud (Freiberg 1856 – 1939 Neuroloog en grondlegger van de psychoanalyse) zag de patiënt als een uniek individu met een unieke achtergrondgeschiedenis. Hij benadrukte dat ook verliezen en levenservaringen factoren waren die een rol speelden bij het ontwikkelen van een depressie (bron: depressie.nl).

Iedereen is het eens met de stelling dat je van werk niet ziek mag worden. Net zoals je van werk zoeken niet ziek mag worden. Dagelijks blootgesteld worden aan afwijzingen doet iets met de mens. Met ieder mens. Een depressie ligt op de loer.

Voor veel werkzoekenden is het verwerken van wederom een afwijzing, reden om minder te solliciteren. Hiermee kom je in een vicieuze cirkel die lastig te doorbreken is. Er is geen slachtofferhulp voor "veelvuldig afgewezen sollicitanten". Je hoeft geen medicus of psychiater te zijn om te beseffen dat goede hulp veel leed en last voorkomt. Leed voor de sollicitanten, maar ook voor de directe omgeving.

In deze economie waarin overal op bezuinigd wordt, zal een subsidie voor sollicitatiedepressie de handen niet op elkaar krijgen. Kun je hier zelf wat aan doen? Een buddy zoeken is een oplossing. Iemand waarmee je ervaringen, teleurstellingen en verdriet kunt delen. Iemand die je helpt focus aan te brengen. Die je stimuleert door te gaan. Twee weten meer dan een en gedeelde smart is halve smart.

Bron: RecTec